

Tiyu Yu Jiankang  
Jiaoxue Cankao Ziliao

普通高中

# 体育与健康

## 教学参考资料

必修  
第一册

上海教育出版社



Tiyu Yu Jiankang  
Jiaoxue Cankao Ziliao

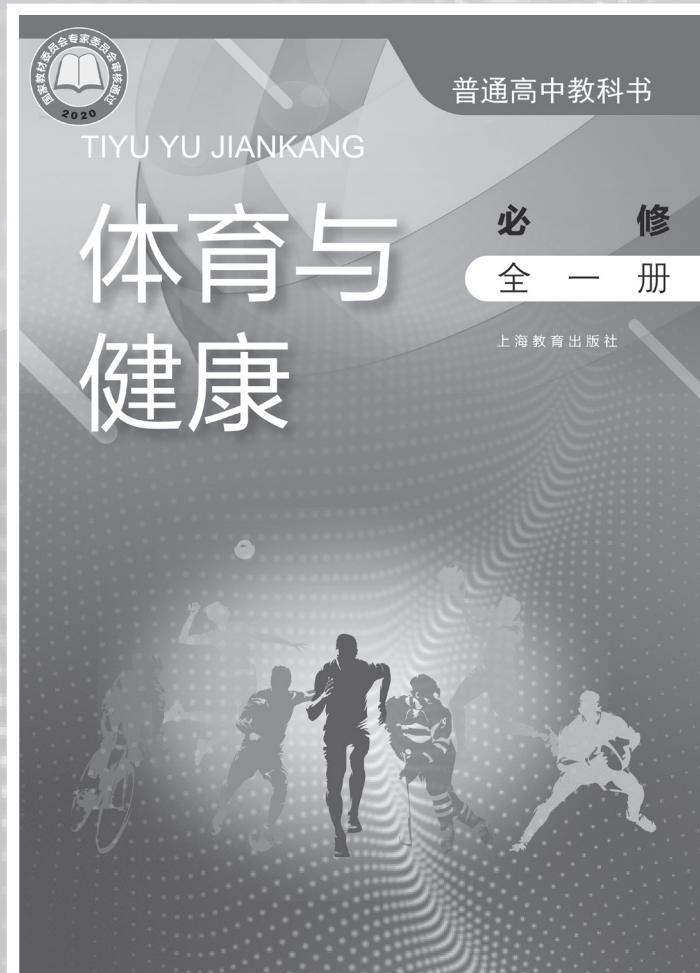
普通高中

# 体育与健康

## 教学参考资料

必修  
第一册

上海教育出版社



主编 季 浏 汪晓赞

副主编 王晖 尹志华 马德浩 周珂

本册编写人员 何耀慧 梁夫生 杨阳 张中印 贯军 刘身强 宋向阳 陆兴海 卜洪生

周婷 马凌波 李厚芝 李世春 杨光 夏昕 韩国太 舒翔 徐瑛

孙亮 赵治国 张博 田来 苏银伟 舒健 祁棋 朱思尧 冯亚宁

刘莹 杨宝倩 刘国斌 米成安 吴晓燕 季泰 徐勤萍 陈美媛

责任编辑 李千里 梁乐天 陈群

装帧设计 陈芸

### 普通高中 体育与健康教学参考资料 必修 第一册

上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会组织编写

---

出版 上海教育出版社有限公司（上海市闵行区号景路159弄C座）

发行 上海新华书店

印刷 上海中华印刷有限公司

版次 2021年7月第1版

印次 2024年7月第4次

开本 890×1240 1/16

印张 18

书号 978-7-5720-0685-2/G·0518

定价 36.00 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、装质量问题,影响阅读,请与上海教育出版社有限公司联系,电话021-64373213

# 目 录

---

<b>第一章 高中体育与健康课程标准与教学指导</b>	1
第一节 我国高中体育与健康课程标准的新变化	1
第二节 基于核心素养的高中体育与健康课程设计思路	7
第三节 中国健康体育课程模式及其教学实践	15
<b>第二章 体能教学</b>	21
第一节 体能概述	21
第二节 体能模块教学设计	25
第三节 体能模块教材教法	28
第四节 体能模块学习评价	39
<b>第三章 健康教育教学</b>	45
第一节 健康教育概述	45
第二节 健康教育模块教学设计	57
第三节 健康教育模块教材教法	70
第四节 健康教育模块学习评价	72
<b>第四章 田径类运动教学</b>	79
第一节 投掷运动模块教学	79

第二节 跳跃运动模块教学 .....	103
第三节 跑的运动模块教学 .....	121
<b>第五章 体操类运动教学 .....</b>	<b>137</b>
第一节 体操运动模块教学 .....	137
第二节 健身健美操运动模块教学 .....	164
第三节 操舞运动模块教学 .....	182
<b>第六章 武术与民族民间传统体育类运动教学 .....</b>	<b>201</b>
第一节 防身术运动模块教学 .....	201
第二节 剑术运动模块教学 .....	228
第三节 拳术运动模块教学 .....	249
第四节 舞龙运动模块教学 .....	266

# 第一章 高中体育与健康课程标准与教学指导

自教育部颁布修订后的《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》[以下简称《课程标准(2017年版2020年修订)》],我国高中体育与健康课程改革进入了一个新的阶段。本章将从《课程标准(2017年版2020年修订)》新变化、体育与健康课程设计思路、健康体育课程模式及其教学实践等三个方面予以阐述。

## 第一节 我国高中体育与健康课程标准的新变化

从《课程标准(实验)》到《课程标准(2017年版2020年修订)》,是在继承基础上的创新,在各个方面都出现了很多新变化与新趋势,具体如下:

### 一、课程性质与基本理念的变化

#### (一) 课程性质

《课程标准(实验)》明确提出:“高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以增进高中生健康为主要目的必修课程。”《课程标准(2017年版2020年修订)》明确指出:“普通高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以培养高中生的体育与健康学科核心素养和增进高中生的身心健康为主要目标的课程。”

比较发现,两者都强调:以身体练习为主要手段;以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容;以增进高中生身心健康为主要目标。两者所不同的只是在目标的提出部分,后者提出了将培养高中生的学科核心素养作为课程目标之一。

为了更清楚地阐明课程性质,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都提出了本课程的几个特性,前者提出了基础性、实践性和综合性三个特性,后者在此基础上增加了选择性。

1. 基础性。《课程标准(实验)》与《课程标准(2017年版2020年修订)》所指的基础性都强调要将知识与技能、情感态度与价值观作为学生终身体育锻炼和保持健康的基础,所不同的是后者强调全面提高学生的学科核心素养,实际上是把前者所讲的知识、技能、能力、品格等素养进行了高度概括和提炼,即强调学科核心素养是学生终身体育锻炼和保持健康的基础。

2. 实践性。《课程标准(实验)》与《课程标准(2017年版2020年修订)》所指的实践性都强调要以身体练习为主要手段,并发展体能和运动技能。所不同的是,前者强调了对运动项目的选择和学习,并强调提高学生的体育实践能力,养成坚持锻炼的习惯;后者把这些问题放到了选择性中进行描述,并认为体能和运动技能的学练都要有适宜的运动负荷。

3. 选择性。《课程标准(2017年版2020年修订)》明确指出:“学生根据自身的特点和需求,在学校开

设的若干运动项目中进行自主选择,较为系统地学习1~3个运动项目,培养运动爱好和专长,养成体育锻炼习惯。”与《课程标准(实验)》相比,尽管两者都重视对运动项目的选择学习,但《课程标准(2017年版2020年修订)》强调每个高中学生只能选择不超过三个运动项目的学练,可以是一项,也可以是两项或三项。而《课程标准(实验)》则不规定高中阶段可学练几项,一个模块学完后允许学生继续选择同一运动项目进行学练,但也允许重新选项。《课程标准(2017年版2020年修订)》要求学生高中三年学练不超过三个项目的主要出发点:(1)频繁选项不利于学生系统地掌握和运用一项完整的运动。(2)频繁选项会给学校排课带来不便。

4. 综合性。《课程标准(实验)》与《课程标准(2017年版2020年修订)》所指的综合性都强调多种内容、方法、功能和价值的整合,以体育教育为主,融合健康教育的内容,注重提高本课程的多种功能和价值,促进学生健康全面发展。关于两者的不同,除文字表述上的差异外,后者主要强调:(1)涉及的学科较多,如运动解剖学、运动生理学、体育心理学、体育社会学、运动训练学、运动营养学、体育哲学、体育美学等;(2)学科育人,促进学生学科核心素养的形成。

## (二) 基本理念

《课程标准(2017年版2020年修订)》与《课程标准(实验)》的基本理念内涵和描述比较一致,但前者更加强调思想和方法,同时增加了一条基本理念。以下将从分析《课程标准(2017年版2020年修订)》的角度,来比较两者基本理念之间的异同。

### 1. 落实立德树人根本任务和健康第一指导思想,促进学生健康与全面发展

从《课程标准(2017年版2020年修订)》第一条基本理念中可以看出,健康第一的指导思想不变,而且两者都强调要构建知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机整合的课程结构和目标;都重视在体能、运动技能和体育文化学习的同时,融合与学生成长相关的健康教育知识和方法;都关注要培养学生的健康与安全意识以及健康生活方式。但《课程标准(2017年版2020年修订)》强调要落实立德树人的根本任务,更重视发挥本课程健身育人的功能,更关注学生在发展体能和运动技能的同时培养体育精神、体育道德和体育品格。概而言之,《课程标准(实验)》主要重视增进学生的身心健康,而《课程标准(2017年版2020年修订)》更重视学生在增进身心健康的基础上获得全面发展,更拔高了本课程在育人方面不可替代的重要作用。

### 2. 尊重学生的学习需求,培养学生对运动的喜爱

《课程标准(2017年版2020年修订)》这一条理念对应于《课程标准(实验)》的第三条理念,即“强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习”。两者都强调以学生发展为中心,遵循高中生身心发展规律以及学习兴趣和需要,充分调动学生学习的积极性,重视在发挥教师主导作用的同时发挥学生的主体作用。两者所不同的是,后者重视帮助学生学会学习,提高学生的学习能力,但这方面的阐述后者是放在另一条理念中进行阐述。前者在后者的基础上更强调要引导学生喜爱体育,这是因为,我国学校体育领域长期存在的一个主要问题,即学生喜欢体育但不喜欢体育课的现象,依然没有得到根本性转变。

### 3. 改革课程内容与教学方式,提高学生的综合能力和优良品格

《课程标准(2017年版2020年修订)》这一条理念对应于《课程标准(实验)》的第二条理念,即“改革课程内容与教学方式,努力体现课程的时代性”。两者的相同之处是,都强调要在继承中华优秀传统体育文化的基础上,与时俱进,开拓创新,努力体现课程的时代性;课程内容要关注对学生学习和发展有意义的传统体育项目和新兴体育类运动项目,精选适应时代要求的、有利于奠定学生终身发展基础的体育与

健康知识、技能和方法。但前者在课程内容方面还强调要重视具有中华优秀传统体育文化的武术、民族民间体育活动和养生方法的教学,尽管后者在课程内容部分有这方面的内容。在教学方式上,两者都强调力求改变单一的灌输式教学方式,倡导多样化的教学方式,但前者特别强调要改变过于注重单一知识点以及把结构化的知识和技能割裂开来的教学,重视把知识点的教学置于复杂情境之中,引导学生用结构化的知识和技能去解决体育与健康实践中的问题,培养学生的创新精神、综合能力和优良品格。

#### 4. 注重学生运动专长的培养,奠定学生终身体育的基础

《课程标准(2017年版2020年修订)》这一条理念对应《课程标准(实验)》的第四条理念,即“注重学生运动爱好和专长的形成,奠定学生终身体育的基础”。两者都强调要培养学生的运动爱好和专长,学习目标的确定、教学内容的选择、教学方法的运用都要关注学生的兴趣爱好和个性发展,促进学生积极主动地进行体育学习和锻炼,全面提高所学项目的运动水平,充分体验体育学习的成功感,培养积极的自我价值观,为终身体育奠定基础。但两者不同的是,前者在后者的基础上强调系统学练1~3个运动项目;除上好体育课外,还要积极参与日常体育锻炼、体育社团活动和形式多样的体育竞赛活动,形成锻炼习惯,发展学科核心素养,这意味着前者更重视学生学的运动项目要学得少,但学得精,并追求卓越,而且重视通过多种途径发展学生的学科核心素养。

#### 5. 建立多元学习评价体系,激励学生更好地学习和发展

《课程标准(2017年版2020年修订)》这一条理念对应《课程标准(实验)》课程设计思路中的“根据课程的发展性要求建立评价体系”,虽然两者关于这一问题的阐述的放置位置不同,但强调的基本思想大同小异,即两者都强化评价的激励和发展功能,注重评价内容多元、评价方法多样、评价主体多种的评价体系。两者的区别是,后者的评价内容主要包括体能、知识与技能、学习态度、情意表现和合作精神、健康行为,而前者的评价内容主要集中在运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养,并强调多元的学习评价体系要与学业质量相联系,这有助于培养学生的学科核心素养。此外,前者还特别强调发挥评价的激励和发展功能,关注运动基础相对较弱但学习态度认真的学生。

## **二、学科核心素养与课程目标的变化**

### **(一) 学科核心素养**

与《课程标准(实验)》相比,《课程标准(2017年版2020年修订)》增加了学科核心素养的概念,并与课程目标放在一起,成为课程标准的第二大部分。学科核心素养包括运动能力、健康行为、体育品德三个方面,与课程目标相互联系、相互影响,它们往往作为“整体表现”同时作用于学生身上。学科核心素养是连接立德树人与课程目标、课程内容、学业质量、教学方法和学习评价的桥梁。学科核心素养是本课程的灵魂,它统领着本课程的所有方面和环节,因此,从这个角度讲,课程目标是学科核心素养的具体化,课程目标的达成有助于促进学科核心素养的形成。所谓学科核心素养,《课程标准(2017年)》明确提出:“学科核心素养是学科育人价值的集中体现,是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。”

三大核心素养内涵为:“运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现……具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛”;“健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现……具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应”;“体育品德是指体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌……具体表现形

式为体育精神、体育道德和体育品格”。

在体育与健康教育教学过程中,三个方面的学科核心素养往往同时并整体性地作用于学生身上,绝对不能把它们割裂开来进行“分门别类”的教学,应该把它们作为一个有机结合的整体进行教学。

## (二) 课程目标

关于本课程的总目标,《课程标准(实验)》指出:“通过本课程的学习,学生将提高体能和运动技能水平,加深对体育与健康知识和技能的理解;学会体育学习及其评价,增强体育实践能力和创新能力;形成运动爱好和专长,培养终身体育的意识和习惯;发展良好的心理品质,增强人际交往技能和团队意识;具有健康素养,塑造健康体魄,提高对个人健康和群体健康的社会责任感,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。”《课程标准(2017年版2020年修订)》指出:“通过本课程的学习,学生喜爱运动,积极主动地参与运动;学会体育与健康学习和锻炼,增强科学精神、创新意识和体育实践能力;树立健康观念,形成健康文明的生活方式;遵守体育道德规范和行为准则,塑造良好的体育品格,发扬体育精神,增强社会责任感和规则意识。运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展,培养学生在未来发展中应具备的体育与健康的正确价值观念、必备品格与关键能力,形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度,身心健康,体魄强健,为新时代健康文明生活做好准备。”

由此可见,两者的基本精神较为一致,均是从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的角度来提出本课程的总目标,均重视培养学生的体育实践能力和健康的生活方式等。两者的区别是:《课程标准(实验)》主要从落实健康第一的指导思想,增进学生身心健康的角度提出本课程总目标,更强调运动促进健康的问题;《课程标准(2017年版2020年修订)》主要从落实立德树人根本任务,从培养学科核心素养的角度提出本课程目标,更强调运动育人的问题。

《课程标准(实验)》与《课程标准(2017年版2020年修订)》都在课程总目标的基础上提出了具体目标或分目标,前者主要从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面提出各自的具体目标,后者主要从运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养的角度提出各自的分目标。

## 三、课程内容的变化

在课程内容方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都强调以下几个方面:一是把体育与健康课程的内容分为必修必学和必修选学两个部分,前者是所有学生都必须学习的内容,后者是根据学生的兴趣爱好和学校的实际由学生选择学习的内容,后者主要是指运动技能部分。二是都强调同一运动项目按照模块进行教学,一个模块为18学时左右。三是都采用学分制,学完一个模块并经考核合格后可获得一个学分。四是运动技能系列的课程内容分为球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动、新兴体育类运动等。五是课程内容的表述都是采用内容标准的表述方式,即学什么、学到什么程度,这几乎是当今世界通行的一种表述方式,这种表达方式的好处是不仅使教师知道主要教什么,而且能够预期学生学了某一内容或某方面内容之后达成的结果。六是在内容框架上都包括了体能、运动技能、体育文化、健康教育等方面的内容。七是都要求学生学习健康教育模块。

《课程标准(2017年版2020年修订)》在《课程标准(实验)》基础上进行了课程内容的创新、发展和完善,主要体现在:

1. 学分数增多。《课程标准(2017年版2020年修订)》比《课程标准(实验)》增加了1个学分,即12个学分。

2. 以体能内容替代田径必修内容。田径与球类、体操、武术等都属于一类运动项目,应该与其他运动项目一样让学生进行选择;况且田径好的人,未必其他项目就一定学得快、学得好。因此,在高中选项教学背景下让所有学生学习的内容应该是学生学习和发展的共同基础,体能、健康教育即是如此。

3. 课程内容描述的角度不同。《课程标准(实验)》主要从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面表述内容标准;《课程标准(2017年版2020年修订)》根据我国的实际情况,主要从体能、健康教育、运动技能三个方面描述较为详细的课程内容,这大大地提高了课程内容的指导性和可操作性。

4. 课程内容的描述程度不同。《课程标准(实验)》主要描述内容标准,这主要体现在运动技能方面,如“较好地掌握球类运动中某一或某些项目(如篮球、足球、乒乓球等)的技术和战术”。由此可见,内容标准主要是描述“运动项目”这个程度,这个运动项目包括哪些具体内容没有描述。《课程标准(2017年版2020年修订)》则就某一运动项目按模块描述相对具体的内容要求,这增强了对一线体育教师选择和安排教学内容方面的指导性。即使这样,《课程标准(2017年版2020年修订)》也只是列出了体能模块、健康教育模块和运动技能系列模块的主要教学内容,至于每一模块的教学内容如何合理地分配至每一节课中,主动权应该在学校和体育教师那里。学校的体育教研组应该根据课程标准的内容要求,结合本校的实际情况,做出每一节课的教学内容安排。特别是运动技能系列模块,《课程标准(2017年版2020年修订)》只是从6个运动技能系列中各选择一个运动项目为例分别设计了同一运动项目各3个模块的课程内容,这可以供学校和体育教师参考。不但如此,除“内容要求”外,《课程标准(2017年版2020年修订)》还增加了“教学提示”和“学业要求”。

## 四、学业质量与学习评价的变化

### (一) 学业质量

与《课程标准(实验)》相比,《课程标准(2017年版2020年修订)》增加了学业质量部分。由于高中体育与健康课程内容由必修必学和必修选学两部分组成,这两个部分都有相应的学业质量。必修必学部分的学业质量是指学生分别在学习18学时的体能或健康教育模块之后学科核心素养表现的总体描述。必修选学部分包括6个运动技能系列模块,每个运动项目由10个模块组成,第一学年学习3个模块,第二学年学习4个模块,第三学年学习3个模块,每个学年都有相应的阶段性学业质量,是对学生通过各个学年的学练后学科核心素养表现的总体描述。学业质量标准分成五级水平,即水平1~5,水平2是高中毕业生在本学科应该达到的合格要求,水平5为优秀。

综上所述,必修必学包括体能和健康教育各1个模块,学生学完1个模块后就要进行学业质量的评价。必修选学主要指运动技能系列模块,学生连续学练同一运动项目3个或4个模块后就需要对其进行学业质量的评价。同一运动项目的运动技能系列模块一年进行一次学业质量评价,共包括第一学年、第二学年、第三学年的三个阶段学业质量水平。

### (二) 学习评价

在学习评价的思想方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都强调评价的诊断、激励、反馈和发展功能,评价的主要目的不是把学生分出三六九等,而是促进学生更积极地学练,在原

有的基础上取得进步,提高学生自我认识、自我改进、自我提高的能力。两者不同主要是描述的侧重点不同,如前者强调评价要有助于学习目标达成,后者关注评价要有助于学科核心素养形成。

在学习评价内容方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维课程目标的角度去描述,都是重视育人的评价。两者的不同主要是,前者将体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面作为评价内容,后者主要对运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养进行评价。

在学习评价方法方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都强调定量评价与定性评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合,都重视采用口头评价、测验、技能评定、展示、成长记录、量表评价等评价方法。两者所不同的是,后者强调过程性评价可以以学习团队为单位进行,团队中的每个学员都应为团队的成功而努力,课堂上教师可以从技战术运用、体能练习、比赛成绩以及合作行为、意志品质、遵守规则、拼搏精神等方面给予每个团队课堂表现分数。模块学习结束后,每个团队的所有课堂表现总分即为该团队中每位成员在整个模块学习过程中的平时成绩。这样的过程性评价方法有助于学生学会把自己的利益与集体的利益紧紧地“捆绑”在一起,能够培养学生的相互学习、相互帮助、交流合作、团结进取等精神。此外,后者强调评价也要有信息技术意识,鼓励有条件的学校可以尝试利用信息技术手段(如手机运动应用软件)记录学生生活中自主锻炼情况等信息,使评价的信息更客观和准确。

在学习评价主体方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都强调评价主体多元,应将教师评价、学生自我评价、学生相互评价结合起来进行。但后者提倡将家庭和社区的评价纳入评价主体,这有助于将课内课外的评价有机结合起来,促进学生课外主动积极参与运动,养成坚持体育锻炼的习惯。

此外,《课程标准(2017年版2020年修订)》增加了学业水平评价,从学分评定、阶段性学业质量评定与学分认定、学业水平评定与最终学分认定三个方面进行说明。

## 五、实施建议的变化

在实施建议的结构方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都包括教学建议和学习评价建议两个部分,前者在教学建议部分主要包括地方体育与健康课程方案和学校体育与健康课程实施计划的制订、教学计划的制订、教学组织形式的选择、教学方法的改革等。后者把教学建议与评价建议作为一个整体放在一起描述,旨在强调教学与评价不可分割、相互联系,评价是教学过程中的重要组成部分。并且把地方体育与健康课程方案和学校体育与健康课程实施计划的制订作为与教学建议平行的部分单独阐述,教学建议主要针对课堂教学,这是因为课堂教学是培养学科核心素养的主渠道。

在教学组织形式方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都强调要采用年级内选项教学、班级内选项教学、打破年级界限的选项教学等选项教学组织形式,所不同的是后者增加了年级内与班内选项相结合的教学组织形式,这也是课程改革10多年来形成的一种有效组织教学形式。

在教学计划方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017年版2020年修订)》都强调教学计划制订要重视课程的实践性、实施的灵活性和目标的整体性;要制订三个层面的教学计划,前者包括水平教学计

划、单元教学计划和课时教学计划,后者包括学段教学计划、模块教学计划和课时教学计划。实际上,两者只是用词方面的不同,内涵大同小异,如水平教学计划相当于学段教学计划,因为《课程标准(实验)》从小学到高中是按照水平划分学段的,水平 5 相当于高中学段,《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》所指的学段教学计划就是指高中学段教学计划;两者都强调这个层面的教学计划是对高中三年体育与健康课程进行系统的整体思考和设计。《课程标准(实验)》所指的单元教学计划相当于《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中的模块教学计划,都是由 18 课时组成。两者所不同的是,前者强调把内容标准加以具体化,并分配到每个学期中,而且是从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面安排学习目标和教学内容,并举例说明;后者主要强调学段教学计划包括的要素,如制订本校关于体能、健康教育和运动项目的学习目标、教学内容、教学方法和学习评价,明确规定本校学生选项的具体安排等。前者强调单元教学计划“要体现运动技术教学的系统性,注意选择实现具体目标的有效手段和方法。健康教育专题应根据具体目标和内容标准安排若干具体内容并制订相应的单元教学计划”。从这个角度看,总有一些学者和教师认为《课程标准(实验)》是淡化运动技术,甚至有学者讲本课程就是健康教育课程,这是无稽之谈。后者强调要分别制订体能模块、健康教育、运动技能系列模块三个方面的教学计划,不仅确定这三个方面模块的课程内容,而且对制订运动技能系列同一项目 10 个模块的教学计划提出了要求,例如:每一模块的内容要求一般由 5~10 条组成,主要强调学什么、学到什么程度,还包括教学提示和学业要求两个方面;要重视与义务教育阶段已教的内容相衔接;要注重同一运动项目模块之间的有机联系;要重视挖掘每个运动项目对学科核心素养培养的价值,采用辅助性手段和方法弥补某些项目在教育功能方面的局限性等。总之,《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》在模块的课程内容描述上更加具体,更具有指导性和可操作性。在课时教学计划方面,两者都强调根据单元或模块教学计划来设计,都包括学习目标、教学内容、教学步骤、学法与教法、教学后记等要素,但后者比前者增加了两个要素,即运动负荷和安全防范措施,这是针对我国中小学体育课运动负荷很小甚至没有以及安全事故频发的现实提出来的。同时,提出课时计划的形式可以多样化,不必拘泥于传统教学计划的统一格式。

在课堂教学方面,《课程标准(实验)》和《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》强调的基本思想和方法基本一致,例如:两者都重视要改变单一的接受式学习方式,提倡多样化教学方式,特别倡导自主、合作和探究的教学方式;都强调要改变“以教师为中心”的观念,倡导“以学生发展为中心”的理念,创设师生交往、民主、平等、和谐的教学过程;都强调改变教师说得多、学生练得少的状况,给学生充分活动的时间和空间等。两者所不同的是,前者没有专门设置一个方面来阐述课堂教学的问题,只是阐述基本思想和方法;后者介于课堂教学是培养学科核心素养的主渠道以及增强课程标准对于课堂教学的指导性和可操作性,使体育教师能够更好地将课程标准的精神“落地”,专门设立了“课堂教学建议”,并从 11 个方面提出了一些新的建议,具体可参见课程标准。

## 第二节 基于核心素养的高中体育与健康课程设计思路

新时代高中体育与健康课程的设计应该以《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》为依据,基于体育与健康学科核心素养进行总体设计,具体包括制订体育与健康课程的目标、选择课程内容、设计课程的教学计划、实施课程的学习评价等几个方面。

## 一、制订高中体育与健康课程的目标

### (一) 高中体育与健康课程的目标体系构成

《课程标准(2017年版2020年修订)》中所提及的目标,实际上包含了三种类型,即育人目标、课程目标和学习目标,分别对应宏观、中观和微观三个层次,每个层次的内涵有所区别。其构成体系如下表1-2-1所示:

表1-2-1 《课程标准(2017年版2020年修订)》中的目标体系

层次	类型	具体名称	呈现方式	指向
宏观层次	育人目标	体育与健康学科核心素养	标准制订	所有学生接受体育与健康学科课程教育后应达成的目标。
中观层次	课程目标	课程总目标	标准制订	所有学生在高中三年的体育与健康课程学习中应该达成的目标。
		课程分目标	标准制订	所有学生在高中三年体育与课程学习中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面分别达成的目标。
微观层次	学习目标	学段学习目标	教师制订	某校学生学完高中三年的体育与健康课程之后达成的目标。
		模块学习目标	教师制订	某个选项班学生学完18课时的模块后应该达成的目标。
		课时学习目标	教师制订	某个选项班学生在学完一节课后应该达成的目标。

### (二) 高中体育与健康课程的目标制订要求

由于学科核心素养、课程目标由国家课程标准确定,所以体育教师在制订目标时主要是根据核心素养和课程目标的要求,从上到下逐级制订学段学习目标、模块学习目标和课时学习目标。在制订学习目标时,应该遵循以下几条原则:

#### 1. 任何层次的学习目标都应该涵盖三个方面的学科核心素养

在制订学习目标时,绝对不能出现只针对核心素养某一个方面的情况。为了保证学习目标的制订涵盖三个方面的学科核心素养,体育教师要具备目标意识,即要从传统的“学科中心观”和“内容中心观”的桎梏中走出来。如果体育教师首先思考的还是教什么内容,那么就极有可能被教学内容所牵制,出现教的内容无法达成三个方面学科核心素养的情况。因此,只有树立了目标意识,在开展教学时首先思考如何制订目标,才能获得主动性,才能保证目标的整体性和全面性。此外,虽然说不同层次的体育与健康学习目标都要涵盖三个方面,但在某个模块或某节课中,并不一定意味着必须面面俱到,可以针对三个方面的核心素养有所侧重。尤其是在课时学习目标中,一节课的时间有限,有所为和有所不为是正常现象,但前提是不能缺失某个方面的核心素养。

#### 2. 要保证学习目标之间呈现逐级落实的关系

学科核心素养、课程目标和学习目标形成了一个相互衔接的体系,使得学科核心素养最终可以落实到每节课中。体育教师要能够从国家课程标准出发,从上到下梳理学习目标体系,了解下一级目标是否能够全面和有效支撑上一级目标。只有这样,才能保证将学科核心素养通过不同层次的学习目标而逐级落实。基于此,体育教师首先应该学会的就是分解学习目标,即采用框架图的形式,按照学科核心素养—课程目标—学段学习目标—模块学习目标—课时学习目标的层级框架,以某一个运动项目为例,学会构建层次清晰的学习目标。例如:《课程标准(2017年版2020年修订)》在体育品德中提出了“……具有勇

敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越……”目标,那么最后落实在课时教学计划中的课堂学习目标时,就应该结合本堂课的主要教学内容和方法,把上述的目标进一步具体化,如可以提出“在 1500 米的长跑学练时勇于克服‘极点’状态,坚持跑完全程,在原来的基础上成绩有所提高”。

### 3. 要从学生角度出发制订学习目标

学习目标是学生学习的期望值,不是教师教学目标。因此,制订学习目标一定要从学生角度出发,要站在学生立场思考学生的学习需要什么、能够达成什么、如何达成等。因此,体育教师在基于学科核心素养和课程目标从学生角度出发制订学习目标时,首先,要充分了解国家课程标准的要求,因为国家课程标准的要求是底线,所有学生都应该达到;其次,要深入了解学生情况;再次,在撰写学习目标时,一定要使用“学生能够……”的方式。对此有些体育教师提出疑问,认为是不是从学生角度出发撰写学习目标不重要,因为在实践操作中并无多大区别。这是一种误解,实际上教学设计体现了教师的价值观,尤其是学习目标体现了教师的操作路向,所以首先必须在价值观层面保证从学生的角度出发。

### 4. 制订的学习目标要可达成和可测量

学习目标的可达成包含了两方面的意思,即学习目标既不能难度太大,也不能要求太低,前者会导致学生“达不到目标”,后者会导致学生“因为太简单而不需要达到目标”。因此,体育教师既要充分了解国家课程标准的要求,又要深度分析学生的实际水平,保证制订的学习目标是切合实际情况的。关于学习目标的可测量,如“学生能够达到适度水平的运动量,在课堂中步数达到 2500 步”就是典型案例,明确提出了 2500 步的要求,这一定量要求就是可以明确测量的。因此,体育教师在制订学习目标时应结合学业质量标准的要求,将学科核心素养和课程目标细致分解,并尽量用量化的指标予以表述,对于那些实在无法量化的目标要求,应该要尽量表达清晰,向可测量的方向靠拢。

## 二、选择高中体育与健康课程内容

### (一) 高中体育与健康课程内容的安排

为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求,《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》将高中体育与健康课程内容划分为必修必学和必修选学两个部分。其中,必修必学包括体能和健康教育 2 个模块,与 2003 年版的《课程标准(实验)》相比,体能取代田径成为必修必学模块,而健康教育则保持不变,这充分体现了在当前我国青少年学生体质健康未见根本好转的背景下,国家对青少年学生体能的重视。另外,与田径运动相比,体能是所有人体活动和所有运动项目学习的基础。

在必修选学部分,包含球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育和新兴运动 6 个运动技能系列模块。每个系列包含 10 个模块,每个模块由某一个具体的运动项目(如足球、跳远、健身健美操、蛙泳、防身术、花样跳绳等)中相对完整的若干内容组成,以便学生对所选模块进行较为系统的学练。从最大可能性的角度而言,每个运动项目最多可以有 10 个模块,即学生高中三年均选学某一运动项目。如果学生三年选学不同的运动项目,那么每个运动项目至少也包含 3 个或 4 个模块的内容。

体能模块和健康教育模块包括内容要求、教学提示;运动技能系列中每个项目的教学由若干模块组成,每个模块包括内容要求、教学提示和学业要求。另外,课程内容还有相应的学业质量。其中,内容要求主要强调学什么和学到什么程度;教学提示主要针对内容要求,强调在什么情境中怎么教,特别强调如何通过情境设计和教学方式的转变,利用具体的教学内容来促进学科核心素养的形成;学业要求主要强

调期望通过某个模块的教学,学生在学科核心素养方面表现的总体描述;阶段性学业质量是指学生完成高中体育与健康课程学习之后,应该形成的学习结果表现标准,是对学生核心素养表现的总体描述,划分为五级水平。

## (二) 高中体育与健康课程内容的选择

### 1. 必修必学模块的课程内容选择

对于体能与健康教育模块而言,因为都只有一个模块 18 课时的内容,所以在选择课程内容时,可以直接采用《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中的课程内容。

对于体能模块的课程内容而言,可选择的课程内容包括体能发展的基本原理和方法、测量和评价体能发展水平的方法、制订体能锻炼计划的程序与方法以及有效控制体重和改善体形的方法四个方面共 11 条课程内容。其中,除了第一条内容阐述体能发展的基本问题之外,其他 10 条内容主要从与健康相关的体能和与动作技能相关的体能两个方面阐述了发展各种不同体能的基本原理和练习方法。其中,身体成分、心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力等与人的健康密切相关,称之为与健康相关的体能,是维持基本生命活动和增进健康的基础;灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度、反应时等与动作技能密切相关,称之为与动作技能相关的体能,对于提高运动水平非常重要。

对于健康教育模块而言,可选择的课程内容包括健康的基本知识与技能,合理营养和食品安全,常见传染性和非传染性疾病的预防和控制,环境、健康与体育锻炼的关系,安全运动和安全避险,常见运动损伤的预防和处理,提高心理健康水平和社会适应能力等方面。

### 2. 必修选学的课程内容选择

高中必修选学的课程内容主要针对运动技能模块,共包括六大运动技能系列,即球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类运动、新兴体育类运动。其中,球类运动系列主要包含足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等运动项目;田径类运动系列主要包含短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远和铅球等运动项目;体操类运动系列主要包括基本体操、体操(单杠、双杠、支撑跳跃等)、技巧、韵律操(健身健美操、竞技健美操、啦啦操等)、舞蹈(街舞、校园集体舞等)等运动项目;水上或冰雪类运动系列主要包含蛙泳、自由泳(爬泳)、仰泳、蝶泳、滑冰、滑雪等项目;武术与民族民间传统体育类运动系列包括含武术基本功、少年拳、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散手、民族民间传统体育等运动项目;新兴体育类运动系列包括轮滑、攀岩、定向运动和花样跳绳等运动项目。

针对必修选学课程内容,学生共需要学习 10 个模块的课程内容,最多可选择 3 个运动项目,最少可选择 1 个运动项目。也就是说,从理论上讲,学生可在 3 年期间只学习 1 个运动项目,最多可在 3 年期间学习 3 个运动项目,即高一、高二和高三 3 个学年各学习 1 个项目。因此,从这个角度而言,无论是学生学习多少个运动项目,都需要学完 10 个模块的运动技能课程内容。

《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》明确指出,运动技能模块的内容主要包括运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。因此,对于特定的运动项目而言,在选择必修选学的课程内容时应包含这六个方面。

## 三、设计高中体育与健康课程的教学计划

### (一) 学段教学计划设计

学段教学计划应包括以下几方面:本校学生通过 3 年体育与健康课程的学习应达到的具体学习目

标；具体安排本校的必修必学内容，体能模块通常安排在高中一年级第一学期的上半学期进行，健康教育模块分散在高中三年中进行；制订本校体能、健康教育和必修选学运动项目的学习目标、教学内容、教学方法和学习评价等；明确规定本校学生选项的具体安排。实际上，学段教学计划是高中三年整体教学规划与安排，有助于保证学校每个学期体育教学工作顺利开展。

## （二）模块教学计划设计

1. 确定模块学习目标。模块学习目标的确立要以《课程标准(2017年版2020年修订)》的课程目标为依据，结合模块的整体设计，制订各模块学习目标。所有模块的学习目标，都应考虑将运动能力、健康行为、体育品德三方面学科核心素养进行有机渗透和融合。

2. 选择模块教学内容。《课程标准(2017年版2020年修订)》提供的6个必修选学运动技能系列模块和体能与健康教育2个必修必学模块，为体育教师创造性地选择模块教学内容提供了空间。体育教师在选择模块教学内容时应注意：一是符合《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神，选择的内容有利于实现模块学习目标；二是要充分考虑到本校的实际情况，选择适合本校学生的课程资源，使教学内容能够满足学生的学习、生存和生活的需要；三是内容选择要考虑到学生的个别差异，内容要与学生过去已有的运动基础和生活经验相联系；四是选择模块教学内容时要考虑教师的专项教学能力，从而使得教师具备教授这些内容的能力。

3. 确定模块教学的重难点。在模块教学计划中，教学的重难点应该根据具体的教学内容和学生的实际情况来确定，并要将这些重难点合理地分配到各个课时中去，通过逐一突破各个课时教学重难点而达到解决模块教学重难点的目的。

4. 选择合适的教学方法。在选择教学方法时，一是考虑教学方法达成模块学习目标的贡献度；二是充分考虑模块教学内容的性质和特点，选择和组合教学方法，提高教学效果；三是充分考虑教学方法所需要的场地、器材、教具、班级人数多少等现实条件；四是认真考虑自身的教学基础，要衡量自身对各种教学方法的驾驭能力，对一些新型的教学方法，必须进行认真学习并加以实践。

## （三）课时教学计划设计

1. 确定合理的课时学习目标。确定课时学习目标是写好课时教学计划的前提。《课程标准(2017年版2020年修订)》强调每一节课的学习目标应基于学生学科核心素养的发展。在确定课时学习目标时，既要考虑运动能力的具体目标，也要考虑健康行为、体育品德的具体目标。体育教师在确定课时学习目标时，要充分了解学生的学习目的和态度、兴趣与需要、方法和习惯、运动基础、思想状况和身体条件等内容，只有这样才能真正保证课时学习目标的针对性与可行性。

2. 合理安排教学内容，有效组织教法与学法。在安排每节课的教学内容时，教师要从学生的实际出发，基于每节课的学习目标，根据“目标引领内容”的原则对模块教学计划中的内容进行合理分配，使之适合学生的认知特点和接受能力。在安排课的组织教法与学法时，要根据本课的学习目标、教学内容、学生情况及场地器材等条件认真考虑几个方面：教学方法要多样化，合理运用自主、合作和探究等学习方式；促使学生在掌握体育与健康知识和技能的同时，培养运动能力、健康行为和体育品德；合理运用场地器材资源；采取适当的安全措施，进行运动安全教育；明确体育教学比赛或体育游戏的规则等。

3. 合理安排教学时间。每节课的教学时间安排要充分体现“以学生发展为中心”的思想，要“精讲多练”，留出更多的时间让学生思考和练习。

4. 合理安排运动负荷。为了较好地实现学习目标，体育教师要根据教学内容、学生实际情况及体育

场地器材与气候条件合理安排每节课的运动密度、练习密度与运动强度,从而保证学生的运动效果。

5. 合理安排体育场地和器材。体育器材设备的布置要适宜、合理;体育场地器材的数量、规格要在课时计划的场地器材栏内写清楚,以便课前准备。

6. 课后小结与反思。课后小结与反思是提高教学质量和教师教学水平的重要环节,体育教师要在每节课后将学习目标的完成情况、课中的成功与精彩片段、不足与问题等简明扼要地记录在课后小结栏内。通过不断总结与反思,为自己的教学提供反馈信息,为设计后面的课时教学计划提供参考,从而不断提高教学质量。

## 四、实施高中体育与健康课程的学习评价

### (一) 高中体育与健康课程的学习评价目标

1. 了解学生体育与健康学习和发展过程,包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。

2. 对学生体育与健康学习中存在的困难和不足进行分析、判断,改进教学。

3. 挖掘学生的体育与健康学习潜能,为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会,促进学生的体育与健康学习。

4. 培养与提高学生自我认识、自我教育和自我发展的能力,促进其学科核心素养的形成。

### (二) 高中体育与健康课程的学习评价内容

#### 1. 对运动能力的评价

(1) 体能状况。根据高中体育与健康学业质量标准的要求,在体能状况维度,高中阶段的学生需要掌握体能发展的基本原理与方法、测量和评价体能水平的方法、制订体能锻炼计划的程序与方法、有效控制体重和改善体形的方法四个部分内容。在教学中,体育教师可以采用档案袋、日志、书面测试、自我展示、重要事件解决等方式了解学生的体能发展情况。

(2) 运动认知与技战术运用。运动认知与技战术运用作为学生运动能力的核心组成部分,是高中体育与健康学习中的重要内容。高中阶段,学生根据个人的兴趣,可以选择自己喜欢的运动项目进行系统学习,但不同项目的评价内容具有不同特点。高中生运动认知与技战术运用主要表现在对所学运动项目的知识、规则、基本运动技术的要点及技战术的运用等方面。对这些内容的评价可以采用反思日志、书面测试、现场展示等方式进行。《课程标准(2017年版 2020年修订)》非常注重培养学生运用所学运动技战术来解决现实中问题的能力,相应的学业质量标准也侧重于评价学生的问题解决能力。因此,在评价高中生运动能力时应侧重于运动知识和技能的灵活运用。

(3) 体育展示与比赛。体育展示与比赛作为评价高中生运动能力的内容之一,其主要特点表现为评价环境的复杂性和多变性。尽管我们在“运动认知与技战术运用”评价中已经对学生的个人和集体的运动技术和战术表现进行了评价,然而如果体育与健康的教学目的是为培养学生在实际情境中的运动能力,那么在真实的比赛环境中的评价更能反映他们的运动能力,更能体现他们灵活运用各种知识、技术和战术的能力,更能体现体育与健康学科为学生发展所带来的隐性价值。体育教师可以选择一些运动比赛表现测试工具,对学生在比赛中的表现进行评价。体育教师可以在学生比赛的过程中,对能够体现他们运动技能展示和比赛能力的行为进行观察和记录,这些行为包括:基本比赛意识、角色转化、决策判断、选择技战术、相互支持、彼此配合、防守进攻等。

## 2. 对健康行为的评价

(1) 体育锻炼意识与习惯。体育锻炼意识与习惯是高中生在体育与健康课程学习中获得的隐性成果,是在长期的培养或学习中逐渐养成的。其评价常与具体的运动项目相联系,体现在日常的学习和生活之中,无法通过一次测试或评价就能够完成,因而更多采用的是过程性评价。在评价学生的体育锻炼意识与习惯时,需要通过一段时间观察学生自主锻炼的主动性和频率才能得到一个相应的评估。因此,可采用档案袋评价或学生记日志的方式,持续不断地对学生的进行跟踪评价,这样效果比较好。

(2) 健康知识掌握与运用。高中阶段健康知识的掌握与运用主要包括:合理营养和食品安全,常见传染性及非传染性疾病的预防和控制,健康与体育锻炼的关系,安全运动和安全避险,常见运动损伤的预防和处理等方面。对这部分知识与能力可以采用健康知识纸笔测试和现场演示等方式进行评价。但需要注意的是,评价时不仅需要关注学生健康知识的掌握,更需要关注学生灵活处理应急情况的能力。在学生回答出不同的答案之后,教师可以对其回答进行一定的判断,从而了解学生对相关健康知识的掌握与运用情况。

(3) 情绪调控。高中阶段健康行为中的情绪调控主要是指学生应懂得不良情绪对健康的危害,了解自己在日常学习和生活中的情绪变化特征,掌握调控情绪的方法;了解心理障碍(如抑郁、焦虑、恐惧等)的产生原因及调节方法,认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。情绪调控在现实的教学中非常难以测量,而且常表现出不稳定性。因此,对学生的情绪调控可以采用过程性评价,通过学生的个人描述及教师的观察得出;也可以采用设置情境性的试题测试的方式了解学生情绪调控的水平。

(4) 环境适应。高中阶段健康行为中的环境适应主要表现为提高社会适应能力,增强人际交往技能,具有和谐的人际关系;关心和尊重他人,在遇到矛盾和冲突时能够克制自己,宽容和理解对方;正确处理合作与竞争的关系;具有积极的社会责任感等。体育教师通常可以采用同伴评价、自我评价、课堂观察及量表评价的方式对学生生活实践或运动实践中这些方面的表现进行评价。

## 3. 对体育品德的评价

高中阶段学生的体育品德主要体现在体育品格、体育精神和体育道德三个方面。其中体育品格包括文明礼貌、相互尊重、社会责任感、正确的胜负观;体育精神包括自尊自信、意志顽强、超越自我、勇于进取;体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义。这些品德不是独立存在的,而是依附于特定的情境中才能够得以体现。因此,体育教师在评价时可以针对以上内容设置相应的情境,尤其是在运动比赛的情境中对学生表现出来的行为进行评价。

### (三) 高中体育与健康课程的学习评价方法

#### 1. 强调过程性评价与终结性评价的结合

体育教师在评价时应强调过程性评价与终结性评价的结合。应注意在学生学习的过程中,从多种情境中获得学生体育与健康学习的评价信息,以便充分了解学生现有的学习水平。不强调学生间的横向对比,有利于帮助学生树立正确的价值取向和人生观,对激发学生乐学、好学、积极向上、善于协作具有重要的意义。比如,对运动能力的评价可以强调过程性评价与终结性评价的有机结合,其中过程性评价可以通过学习团队为单位进行,每个学习团队包括4~6位成员,贯穿整个模块学习的始终,团队中每位成员都应为团队的成功而努力。每堂课上体育教师给予每个团队课堂表现分数,主要关注团队技战术的运用、比赛成绩以及合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则和尊重他人等方面。模块学习结束时,每个团队的所有课堂表现总分即为该团队中每位成员在整个模块学习过程中的平时成绩。终结性评价

是在教学活动结束时进行的一次性评价,目的是考查学生是否达到了预期要求,侧重于对学生个体运动知识和技能的掌握以及运用情况的评价,注重考查的是最终结果,较多地运用在阶段性考核和期末考试中。

在体育与健康学习评价中,我们应将过程性评价与终结性评价结合起来,形成优势互补。也就是在学生学习的过程中,及时对学生学习的情况进行评价,然后在阶段或学期末时对学生各方面的发展作一个终结性评价。这样有利于随时发现问题、解决问题,保证评价结果的效度和信度,做到及时、公正、准确地评价每一个学生,从而调动学生的主动性和积极性。例如:对学生的课堂表现进行及时的口头评价,发放奖券进行即时评价,围绕每堂课及每单元的学习目标进行课后评价,给每位学生建立档案袋等,在期末对学生各方面的发展状况做一个终结性评价。这样多种评价方式相结合,有利于学生在学习的过程中随时发现问题(包括学习方法、学习态度及运动技术等方面),并采取有效措施解决问题,从而促进学生和教师的不断进步,实现评价的激励和反馈作用。

## 2. 注重定性评价和定量评价的结合

定量评价主要是通过统一的评分标准量化评价学生的体育成绩,也就是用一把尺子去衡量所有学生,这是一种工业化的评价模式,通常适合于评价学生的体能和运动技能水平。优点是方法简单、操作简便,不需要过多考虑学生的个体差异,但不适于对学生学习态度、习惯养成、意志品质、自信心、协作精神和学生的起始水平等方面进行评价。定性评价则一般是对学生的体育学习情况给予等级制评定和评语式评价。为了评价的合理性、公平性和全面性,应该将定量评价与定性评价有机地结合起来,既能对学生的运动水平和能力进行定量考核,又能对学生学习过程中健康行为的变化和体育品德的培养以评语的方式进行定性分析。

## 3. 重视相对性评价与绝对性评价的结合

相对性评价有助于学生看到通过自己的努力所取得的进步,增强学习的自信心和自尊心。体育与健康课程非常关注学生的进步与发展,因此,体育与健康学习评价不仅要采用绝对性评价,更强调相对性评价的作用。许多发达国家对体能和运动技能的评价,往往是将相对性评价与绝对性评价结合起来。我国部分地区和学校已开始尝试采用“相对评分法”来对学生的学习成绩进行评价。例如:在学生入学之初,通过诊断性评价建立一套学生个人的体育与健康学习档案,包括对学生的体育与健康知识和技能、体能等方面摸底,作为学生的入学起点成绩。之后通过将每学期结束时的终结性评价结果与学生每学期开学时的起点成绩进行对照,就可以发现每个学生学习的进步幅度(进步成绩=期末成绩-期初成绩),从而使每个学生看到自己的进步。

《课程标准(2017年版2020年修订)》强调,在体育与健康学习评价过程中,一定要注意根据学生的具体差异,针对不同的评价内容进行学习评价。对于有评价标准的内容,可以直接运用,也可对现有评价标准进行调整和修改。如体能发展水平可以参照《学生体质健康测试标准》进行评价,也可以对该标准进行适应性修改和调整,以更好地发挥评价的激励作用。如果没有相应的评价标准,体育教师可以尝试制订相应的评价标准。既要考虑到学生所表现的运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成,选择和运用相应的绝对性评价标准,更要关注学生的努力程度和进步幅度,制订相对性评价标准,将绝对性评价与相对性评价有机结合起来。

虽然相对评价具有很强的优势,能够激发学生的学习兴趣,但体育教师在进行体育与健康学习评价时要注意两个方面的问题:一是采用的相对性评价方法要简便、易操作,不能增加过多的负担;二是相对

性评价要与绝对性评价结合起来进行。既要考虑到学生所表现的运动能力、健康行为和体育品德达到的水平等级,选择和运用相应的绝对性评价标准,也要关注学生的努力程度和进步幅度,制订相对性评价标准,将绝对性评价与相对性评价有机结合起来。

#### 4. 注重学生评价与教师评价的结合

教师评价是由体育教师依据学生学习目标的达成度、行为表现和进步幅度等,对学生在运动能力、健康行为和体育品德等方面的学习成绩进行的综合评价;学生评价是学生对自己或者同伴的体育与健康学习情况进行的评价,包含自评与互评。在教学中,教师应及时引导学生的自我评价与相互评价,及时对他们的评价给予客观、具体、公正的信息反馈,让每个学生通过自我与相互评价看到进步与不足,鼓励自己更有效地学习。

需要指出的是,高中体育与健康课程强调过程性评价、定性评价、相对性评价和学生参与评价,并不是对我们过去使用的终结性评价、定量评价、绝对性评价和教师评价进行简单否定和抛弃,而是要思考如何把各种评价方法和形式有效地结合起来,形成多层次的评价方法体系,以发挥评价的各种教育功效。

### 第三节 中国健康体育课程模式及其教学实践

根据国际惯例,在国家课程标准与课堂教学实践之间,都会开发相应的课程模式,从而将上层课程标准与底层教学实践进行对接。华东师范大学季浏教授开发了我国第一个具有中国特色的体育课程模式,即中国健康体育课程模式,该课程模式是推动《课程标准(2017年版 2020年修订)》实施的有效载体。

#### 一、中国健康体育课程模式与《课程标准(2017年版 2020年修订)》和课堂教学的关系

中国健康体育课程模式是国家《课程标准(2017年版 2020年修订)》与体育课堂教学之间的中介。《课程标准(2017年版 2020年修订)》是国家性的指导性文件,指明了体育与健康课程改革和发展的方向,提出了体育与健康课程的指导思想、课程理念、课程目标、课程内容(或内容标准)、教学实施和评价建议等。它是对全国所有学校和学生提出的,特别是对学生在学业成就方面提出了明确的目标和要求,属于宏观层面。它力求增强体育与健康课堂教学的指导性和可操作性。从查阅到的发达国家近10年的体育课程标准来看,我国的体育与健康课程标准应该是最全面和最详细的“标准”。《课程标准(2017年版 2020年修订)》的宏观意义在于以下几点:1.鉴于我国地大物博、各地各校差异很大的实际,《课程标准(2017年版 2020年修订)》对教与学的要求,特别是对学生学习结果的要求既不是高要求,也不是低要求,而是基本要求。基础相对好的学校可以提高要求,基础相对差的学校可以克服困难达到基本要求。2.有助于调动各地各校充分发挥主动性和创造性,因地制宜、因材施教,形成学校体育与健康教学特色,提高教育教学质量。3.国家性的《课程标准(2017年版 2020年修订)》主要引领先进的发展方向,为课程改革提供指引,虽然要考虑教学一线的实际状况,但绝不能迁就、迎合和保护落后的教育思想和教学方法。绝不能一直用陈旧的教育思想和方法教今天的学生,进而影响学生明天的健康发展。由此可见,《课程标准(2017年版 2020年修订)》不可能“一竿子插到底”课堂教学,这就需要课程模式来架起《课程标准(2017年版 2020年修订)》与课堂教学之间的“桥梁”。

课程模式属于中观层面,上接《课程标准(2017年版 2020年修订)》,下连课堂教学。课程模式需要

体现《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神和要求,如中国健康体育课程模式的主要目的就是通过体育与健康课程的教学,努力解决我国学生的身心健康,特别是体质健康下降的问题,以及中国健康体育课程模式的“求解”部分,即通过实施本模式后期望学生达到的结果是“体格健美,体能强健;意志坚强,乐观开朗;团结合作,品德高尚”等,都是与21世纪初以来所有版本的《课程标准》倡导的“健康第一”指导思想以及“以身体练习为主要手段……以增进学生的健康为主要目的”课程性质一脉相承。课程模式也需要对课堂教学具有直接的指导作用,并能解决重大的现实问题。例如:鉴于体育课堂教学的开放性和复杂性、教师的教学能力和教学风格有所不同、学生的学习基础和兴趣爱好存在差异等多种因素,要遵循“抓住主要矛盾,其他问题迎刃而解”的哲学思想,本模式提出了每节课都要高度重视和落实“运动负荷、体能、运动技能”3个关键要点。这3个关键要点的提出,实际上就是对体育教师课堂教学的具体指导。只要体育教师想做,这3个关键要点在课堂教学中都能落实,并能取得显著的教学效果。

课堂教学处于微观层面,需要根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神和中国健康体育课程模式的具体要求,结合本校体育与健康教学实际,具体设计和实施每节课的学习目标、教学内容、教学组织步骤、教学方法等。不同教师的教学思想、能力和风格是不一样的,不同班级学生的运动基础、运动能力、兴趣爱好等也存在差异;不同学校之间的场地设施条件千差万别。结合这些实际情况,教师需要精心设计和实施每节课的教学,重视因地制宜、因材施教,一切从实际出发,提高每节课的教学质量和效果,促进学生达成《课程标准(2017年版2020年修订)》提出的“标准”以及中国健康体育课程模式强调的具体要求。

总之,实施中国健康体育课程模式有助于落实《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神,有助于提高课堂教育教学质量。

## 二、中国健康体育课程模式

### (一) 健康体育课程模式的目的、理念与理论基础

健康教育课程模式的主要目的包括:1.尽体育与健康课程所能,努力解决我国青少年体质健康水平近30年来持续下降的问题。2.解决青少年学生在体育活动和学习生活中表现出来的意志薄弱、活力不够、缺少交往、性格孤僻、焦虑抑郁等不良心理倾向。因此,改善学生的身心健康便成了该课程模式的主要目的。

健康体育课程模式主要包括三条理念:1.培养学生的健康意识和行为,促进学生全面发展。2.提高学生的运动能力,引导学生学会运动。3.尊重学生的学习需求,激发学生对运动的喜爱。

健康体育课程模式的理论基础主要有整体教育论、情意教育论、经验教育论、体能教育论和运动教育论。

### (二) 健康体育课程模式的结构与内涵

#### 1. 认识和明确重点要解决的问题

健康体育课程模式力图解决学生体能水平下降、肥胖率居高不下以及意志薄弱、活力不足、交往缺乏、性格孤僻、焦虑抑郁等身心健康的问题。虽然学生身心健康水平下降的问题与多种因素有关,不全是体育教学的问题,也不可能完全解决的问题,但体育活动是身心活动,体育学习与锻炼和学生的身心发展关系密切,应该发挥体育教学在促进学生身心健康发展方面的独特作用。如果我们的体育教学高度重视学生身心健康的问题,如果我们能够珍惜每一堂体育课,不浪费学生体育学习和活动的

时间,提高运动质量和效果,就能够为促进学生身心健康水平作出自己更大的贡献。因此,健康体育课程模式强调体育教学应重点围绕解决学生的身心健康问题而展开。

## 2. 健康体育课程模式的分析

### (1) 总体要求

① 学习目标。健康体育课程模式追求的目标是提高学生的体质健康水平和心理健康水平(包括社会适应能力)。这一目标符合《课程标准(2017年版2020年修订)》中对体育与健康课程性质的描述,即“本课程是以身体练习为主要手段,以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程”,以及“坚持健康第一的指导思想,促进学生健康成长”的课程基本理念。这就需要强调目标引领内容、方法和评价的思想,即在学习目标的引领下,要认真思考确定什么样的教学内容、选用怎样的教学方法、采取何种学习评价方式等有助于提高学生的体能和心理健康水平。健康体育课程模式强调每一堂课的学习目标要高度重视学生体能的发展以及情意表现、合作精神、体育品德的改善方面,因为这些方面涉及身心健康的问题。正如上述,本模式更强调运动技能主要是提高身心健康的手段和载体,通过这样的手段和载体,促进学生保持良好的体能,享受运动的乐趣,增进健康。

② 教学内容。健康体育课程模式倡导的教学内容应该是受学生喜爱、有助于促进学生身心健康的内容。不管是正规的竞技运动项目还是民族民间体育活动项目,只要学生课堂上喜爱学,并在课外加以运用的内容,都应成为教学内容。这样的内容会給学生带来身心愉悦,并增进其身心健康。健康体育课程模式强调,教学内容或运动项目之间本身无好坏之分,某一教学内容或运动项目的价值高低主要是对学生而言的,学生喜爱学习某些内容或项目并能全身心投入其中就是高价值的内容,反之就是价值不大的内容。教学内容或运动项目很多,学生体育学习和活动的时间也有限,因此,选择有价值的教学内容就显得特别重要。

③ 教学方式。健康体育课程模式的思想基础是学生的运动能力,主要是练出来的,不是说教出来的;倡导从以教为主向以学为主的教学方式转变,实现这种教学方式转变的关键是提倡多样化的教学方式。所谓多样化教学方式,可从几个角度来阐明:第一,从教学方法角度讲,健康体育课程模式强调多样化的教学方法,特别重视自主学习、合作学习和探究学习等以学为主的教学方法。第二,从教学程序角度讲,健康体育课程模式强调多样化的教学程序,可以是“准备部分、基本部分、结束部分”这样的传统教学程序,也可以是“激趣导学、增趣促学、提升素养、放松恢复”的新型教学程序等。第三,从教学组织形式而言,要摒弃刻板教条、循规蹈矩、整齐划一的组织形式,因为这样的组织形式容易使学生被动学习、缺乏自主、身心紧张,难以调动学生学习的主动性和积极性。

④ 课堂氛围。体育课堂教学氛围是师生在课堂教学中的态度和情感的综合表现,它是以师生关系为核心,以情感沟通为桥梁,促进课堂教学氛围的营造和形成。体育课堂教学氛围的好坏主要从情绪和行为两个方面来衡量,前者指教师教学是否充满自信、精神是否饱满,学生学习是否充满活力、情绪是否高昂等。后者指师生关系是否融洽,教师是否关爱学生、指导学生,学生是否投入运动、交流合作等。健康体育课程模式强调师生和谐互动、情绪饱满高昂、场景活泼热烈、气氛积极向上的课堂教学氛围。

⑤ 学习评价。健康体育课程模式除重视按照《课程标准(2017年版2020年修订)》中学习评价的建议对学生的学进行评价外,更强调过程性和结果性评价相结合。本模式所指的过程性评价主要包括两层含义:一是重视评价的反馈功能;二是更加重视让学生学会自我评价。本模式所指的结果性评价主要

强调每半个学期对所教班级的学生的体能状况和心理健康状况进行评价,重视学生心理健康的卫生,让学生了解经过一个阶段的体育学习后自己在身心健康方面的变化情况,引导学生围绕增进自己的健康而进行体育学习和活动。现在和未来要摒弃传统的单一评价方式,即评价内容主要是运动技术和体能,忽视对学生学习态度、情意表现、合作精神等的评价;评价方法主要是采用学期和学年一次结果性考试,忽视了对学生学习过程中的行为表现进行评价;评价的主体是教师,学生不能参与评价的过程中等单一评价方式。

## (2) 关键要点

① 运动负荷。健康体育课程模式强调学生的体育课学习必须有适宜的运动负荷,无论是体能练习、技能学习,还是促进学生身心愉悦,适宜的运动负荷是基本的保证。运动负荷涉及强度和密度。运动密度是指每节体育与健康课学生总体运动时间占课堂总时间的比例,运动强度往往用每分钟心率来表示。从增进身心健康的角度来讲,健康体育课程模式倡导每一节体育课的运动密度应该在 75% 左右,所采用的运动强度应该使学生运动中心率达到 140~160 次/分钟。如果我们的每节体育课都能达到这样的运动负荷,中国青少年学生的体质健康水平和心理健康水平有望显著地提高。这就需要教师贯彻“精讲多练”的原则,每堂体育课教师让学生停顿下来讲解、示范的时间不宜超过 10 分钟,剩余的 30 分钟时间应该是学生持续运动的时间。当然,在学生的 30 分钟运动中,教师依然可以巡回指导。

② 体能练习。健康体育课程模式强调每堂体育课都要进行 10 分钟左右的体能练习,应该重视几个问题:第一,体能练习的手段和方法应该多样化和趣味性,防止仅仅采用田径“跑圈”练耐力、俯卧撑练上肢力量、仰卧起坐练腹部力量、50 米跑练速度等单一、枯燥的体能练习方法,这难以使学生体验到体能练习的乐趣。第二,注重“补偿性”体能练习,不同的项目特点决定了体能发展的侧重点不同,跳远对发展下肢力量和速度等体能的作用突出,但对于发展上肢力量和耐力等体能显得不足,因此,在教跳远项目时,可以让学生进行上肢力量和耐力等体能的“补偿性”练习,以促进学生体能的均衡全面发展。第三,不能把体育课上成单纯的体质健康测试课,那会使体育教学走上应试教育的道路,误导学生为测试而学体育,将导致学生不喜欢体育课的现象继续存在下去。

③ 运动技能。健康体育课程模式强调学生的运动技能学习应该是以活动和比赛为主,每堂课这方面的时间应该保证在 20 分钟左右。要充分认识到,体育教学主要是教学生学会运动,而主要不是学会单个技术,单个技术的学练应更多地融于活动情境和比赛情境中进行,从而提高学生面临情境时运用技术、解决问题的能力。不能像传统体育教学那样,一堂课教一个单个技术,把一个结构化的运动项目完全割裂开来进行教学,如第一堂课学篮球双手胸前传球、第二堂课学 100 米跑、第三堂课学排球垫球、第四堂课又学习篮球传球……最后的学习评价主要是对单个技术进行技评和达标,把原本相互联系的结构化知识变得“支离破碎”,这只会导致学生产生单调、乏味、枯燥的感受,不能对一个运动项目产生全面、完整的体验和理解,难以体验运动的乐趣和价值。因此,健康体育课程模式非常强调用单元教学的方式教一个运动项目知识和技能。

## (三) 健康体育课程模式的求解

### 1. 体格健美,体能强健

通过实施健康体育课程模式,努力使每一位学生在身体形态方面得到改善,如体重与身高比例合适、男生体格健壮、女生身材健美。这方面要重视当前存在的 3 种现象:一是减少青少年学生肥胖和瘦弱的状况,特别是减少“矮而胖”“高而瘦”以及“瘦的像豆芽,胖的像土豆”的现象。二是改变青少年学生“软”“硬”“笨”“晕”的状况。所谓“软”是指骨头软,“硬”是指关节硬,“笨”是指身体不灵活,“晕”是指平衡能

力差。三是要促进每一位学生增强和保持良好的体能,做到体力充沛、精力旺盛,体能水平达到国家学生体质健康测试标准。

### 2. 意志坚强,乐观开朗

通过实施健康体育课程模式,努力使每一位学生意志变得坚强,性格更加乐观开朗。意志品质主要体现在坚韧性、勇敢性、果断性等方面显著改善,如能坚持跑完3000米,坚持踢完一场30分钟的足球比赛,敢于在单杠和双杠上做多种动作;不因成功而骄傲,不因失败而气馁等。乐观开朗主要体现在学生不管遇上什么困难的时候,都能够坦然应对、勇于挑战,而且心胸豁达、活泼快乐、积极向上,对学习满怀信心,对生活充满向往。要通过体育学习和活动,摒弃学生普遍存在的“娇”“骄”两气以及怕苦怕累、意志薄弱等现象。

### 3. 团结合作,品德高尚

通过实施健康体育课程模式,每一位学生要具备与同伴合作的意识和能力,乐于助人,善于交流,与他人分享经验和快乐,如能积极参与集体性的游戏和活动,并与同伴友好相处;能尊重不同运动水平、个性的同伴,既能帮助同伴,又能接受同伴的帮助。同时,每一位学生要有良好的道德品质,如在体育活动中文明礼貌、相互尊重、遵守规则、诚信自律、公平公正,具有社会责任感等。要通过体育活动,摒弃一些学生存在自私自利、集体意识薄弱、团队精神不够等现象。

## 三、基于中国健康体育课程模式的教学实践要求

### (一) 要确立明确的学习目标

学习目标要体现学科育人的思想,围绕学科核心素养来设置;学习目标要适宜,不过难也不过易,但应具有挑战性,使绝大多数学生通过努力能够达到;学习目标要明确,可操作,可评价,3~5条为宜。要能做到上述3点,先决条件是教师需要充分了解学生、了解课程资源等。

### (二) 要注意进行结构化的内容设计

结构化内容设计是指教学计划的内容既要有单个技术、组合技术、对抗练习、展示或比赛以及基本原理、裁判规则、欣赏和评价等,又要考虑每一课时的结构化内容。但最重要的是结构化内容要根据学习目标来确定,要有助于目标的实现。

### (三) 要注意突破纯粹以技术为中心的教学重难点

长期以来受“知识中心观”根深蒂固的影响,体育教师在设计教学计划时,重点考虑的是“如何教技术”,尤其反映在教学重难点中,即在明确教学计划的重难点时只写一个笼统的重难点,这导致重难点主要是针对技术。而在核心素养导向的中国健康体育课程模式的教学设计中,秉持以学生发展为中心,在确定教学重难点时充分考虑到了教学的各个要素,强调要从教学内容、教学方法、教学组织、学生学习四个方面来表述重难点。通过从四个方面确定教学重难点,可以有效地引导体育教师从“知识中心观”转向“学生中心观”。

### (四) 要注意创设真实复杂的学习情境

同样的教学内容,置入的学习情境不同,学习效果迥然不同。如篮球原地双手胸前传球,传统的体育教学主要采用2人原地对传学练,由于缺少实战条件,不利于在比赛中更好地发挥传球技术。这是不真实的、简单的学习情境,篮球比赛时几乎没有这样的传球方式,你想这样传,对手不会让你这样传。篮球比赛时传球要考虑同伴的位置、对手的情况等,且绝大多数情况下都是移动中传球,而且要与其他技术结

合起来进行。这就需要在体育教学中,应更多地让学生在移动中进行练习,并与其他技术进行组合练习,而且要在对抗练习和比赛中运用双手传球技术,这样才能真正提高双手胸前传球的质量和实效性。

### (五) 要提出学习评价的内容和方法

在教学结束时,需要对学生的体育与健康学习结果进行考核和评价,这就涉及评什么、怎么评的问题。评什么主要是对主要学习内容进行评价,不仅包括对学生运动技能水平掌握情况评价、体能情况的评价,还包括对健康行为和体育品德的评价,实际上就是要围绕学生的学科核心素养进行评价。如何进行正确、科学有效的评价,中国健康体育课程模式强调要将过程性评价与结果性评价相结合。

总之,本套高中体育与健康教师用书的设计思路是基于《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神,以中国健康体育课程模式为载体,在目标设置、内容选择、计划制订、学习评价等方面进行了系统的设计。体育教师在使用时应正确理解本套体育与健康教学参考资料的作用。编写体育与健康教学参考资料主要目的是给教师补充本学科最新发展的理论、知识与方法、介绍学习目标、教学内容、课时计划等的编写思路,并提供相关的教学计划案例、指导教师如何进行有效的教学和评价等,主要是为教师提供参考、启发和思考。因此,教学参考资料并不是教师上每节实践课的教学依据,体育教师在使用本套教参时,应结合学校、学生的实际情况,对提供的案例进行改编与完善,使之更符合个人教学的需要,从而为开展有效的体育与健康教学提供参考。

### 参考文献:

- [1] 季浏,钟秉枢主编.《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》解读[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [2] 季浏.我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》解读[J].体育科学,2018,38(2):3-20.
- [3] 季浏.《普通高中体育与健康课程标准》“2017年版”对“实验版”的继承与发展[J].首都体育学院学报,2018,30(3):196-203.
- [4] 季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报,2019,42(6):12-22.
- [5] 季浏.中国健康体育课程模式的思考与构建[J].北京体育大学学报,2015,38(9):72-80.
- [6] 尹志华,汪晓赞.国家意志与体育新课标表达:论《课程标准(2017年版2020年修订)》对十九大精神的落实[J].武汉体育学院学报,2019,53(3):81-88.
- [7] 尹志华,孙铭珠,付凌一.论核心素养下体育与健康课程中的目标体系及制订原则[J].体育教学,2020,40(1):10-12.
- [8] 尹志华.论运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的关系[J].体育教学,2019,39(1):13-16.

# 第二章 体能教学

## 第一节 体能概述

体能,从广义上讲是人体在适应环境的过程中所表现出来的综合能力,具体指身体健康方面的状态和身体在体育活动中表现出来的能力。通过本模块内容的学习,学生可以掌握正确发展体能的动作与方法,合理制订并实施体能锻炼计划,科学测试与评价体能锻炼效果。在提升体能的同时,培养学生养成良好的锻炼习惯,具备勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神。在教材中已呈现的关于体能的概念、分类等内容在此不再赘述。本节重点补充一般体能训练和部分项目专项体能训练的方法,供各位教师参考。教师可根据学生实际情况和教学需要,通过查阅相关资料,补充更多更丰富的体能训练内容。

### 一、一般体能训练

一般体能训练指全面地发展人体的肌肉力量、心肺耐力、速度、灵敏性、柔韧性等体能要素,提高人体各器官系统的机能,使身体得到均衡的发展。一般体能训练具有一定的运动强度,能覆盖人体活动的基础体能,强调多个体能要素共同发展的特点。在进行此类体能锻炼时,我们需要先主动了解锻炼方法的特点及功能,再从动作的规范性、练习的针对性、练习频率和注意事项等方面进行认识和掌握,由此正确地开展体能锻炼。

#### (一) 发展力量的体验练习:引体向上(正握)

锻炼功能:主要发展背部背阔肌、肱二头肌。

动作方法:双手正面抓握单杠悬垂,握杠比肩略宽。保持身体垂直稳定,缓缓屈肘,将身体向上拉起,直到下颌超过横杠,再缓慢伸直手臂降低身体,恢复到起始位置。

练习的针对性:双手握杠间距越宽,练习的重点越集中在背肌上。反之,双手握杠间距越窄,练习的重点则转向肱二头肌。

练习注意事项:开始练习前,要活动锻炼肌群附近的韧带及关节,使肌肉及肌腱韧带的温度升高,降低肌肉黏滞性,避免拉伤。如果一次引体向上都完成不了,可以寻找其他的辅助练习来提高上肢力量,如垂直悬挂、斜身引体、屈臂悬垂、助力引体向上等。

建议练习频率:每周进行3~4次,每次3~4组最大强度的练习。

#### (二) 发展速度的体验练习:30米加速跑

锻炼功能:主要发展反应速度、位移速度,提高机体无氧代谢能力。

动作方法:采用站立式起跑时,双脚前后开立,距离一脚到一脚半,屈膝降重心,身体重心稍前移,前脚的异侧手臂屈肘在前,同侧臂置于身后,起跑后保持上体前倾加速跑,上体尽量缓慢抬起,避免身体抬

起过快、过早增大阻力。

练习的针对性:提高短距离快速启动能力及位移速度。

练习注意事项:开始练习前充分做好热身活动。在跑完30米后,自然放松减速缓冲,不要强行制动,以免给身体带来损害。

建议练习频率:每周3~4次,每次练习次数根据个人体能及练习组合安排进行制订,每次练习间歇时间1~3分钟。

### (三) 发展灵敏的体验练习:“十”字象限跳

锻炼功能:主要发展灵敏、协调性及下肢力量。

动作方法:在平坦的地面上画两条“十”字交叉的直线(长约1米),将场地分为四个象限。准备练习时,双脚并拢,屈膝站立在象限1中,开始练习时两脚同时跳跃,按照1、2、3、4、1……的顺序进行,统计完成10次循环动作所需的时间,来检查练习的效果。

练习的针对性:提高下肢灵敏性和肌肉力量。

练习注意事项:练习前要活动下肢关节及韧带,提高机体温度;保持体能充沛;练习时注意力集中,避免出现意外伤害。

建议练习频率:每周3~4次,练习中出现完成时间明显延长时停止。可以与其他发展下肢灵敏性的练习方法交替进行。

### (四) 发展柔韧性的体验练习:腿部柔韧拉伸

锻炼功能:发展人体下肢向不同方向的运动幅度以及肌肉、韧带等组织的伸展能力。

动作方法:坐姿,两腿并拢伸直,上身直立,脚尖勾起,随后头部、上身逐渐向腿部前压,再放松;坐姿,双腿伸直成“八”字分开,双手向前伸出,上身向前,有节奏地前压;跨栏坐,上身直立,两手带动上身有节奏地向伸直腿内侧前压等。

练习的针对性:提高下肢柔韧性。

练习注意事项:要进行充分的热身,提高身体温度,降低肌肉黏滞性;练习幅度与强度逐渐增大,尽量使每次拉伸达到最大限度时停留10~30秒;练习时保持均匀的呼吸节奏,不要憋气。

建议练习频率:每周至少3~4次,最好每天一次;练习感到不适时停止。

### (五) 发展耐力的体验练习:800~1000米跑

锻炼功能:发展心肺耐力,提高有氧代谢能力。

动作方法:在进行长距离跑步时上体姿势应保持正直或稍前倾,头部位置自然,眼平视,面部和颈部的肌肉要放松。两臂稍微离开躯干,肘关节自然弯曲,以肩为轴前后自然摆动,摆幅要适当。同时要掌握正确的呼吸方法,呼吸的节奏要和跑的节奏相配合。一般是两步一呼、两步一吸,或者是三步一呼、三步一吸,要保持一定的呼气深度。随着疲劳的出现,呼吸的频率逐渐加快,此时,应将注意力集中在调整呼吸上,深吸气、慢慢吐气。临近终点时,根据自己的耐力水平、练习距离选择加速时机,准备冲刺。

练习的针对性:提高有氧代谢能力,克服身体不适状态。

练习的注意事项:先慢跑预热身体,做压腿、压腰、转体、转肩等活动,将相关的关节、韧带、肌肉都活动开;完成练习后需进行放松活动,逐步降低心率。

建议练习频率:每周3~4次。

## 二、专项体能训练

专项体能训练是在一般运动体能发展的基础上,根据运动项目的需求,针对性发展一个或几个体能要素,以获得更高的运动能力。下面列举高中生参与较多的几个运动项目,分析运动特点及对体能的要求。我们可尝试体验其中的专项体能锻炼,进一步加深对运动项目的认识。

### (一) 篮球运动专项体能训练

**项目特点:**高强度的对抗性集体运动项目,具有攻防转换快、空中争夺激烈的特点。

**体能要求:**需要具备短距离快速启动、灵活变向、连续起跳、力量抗衡等体能特征。

**专项体能体验:**篮球弹跳力专项练习。主要发展下肢力量及爆发力,在提高争抢篮板、跳投、上篮等篮球技术上作用明显。练习方法,连续原地起跳摸高:练习者原地站立在标志物下,屈膝蹬地发力,垂直向上跳起,尽量触摸高点;落地缓冲后立即再次跳起摸高。该练习一般10~20次为一组。

其他专项体能训练体验:

表2-1-1 篮球专项体能训练体验

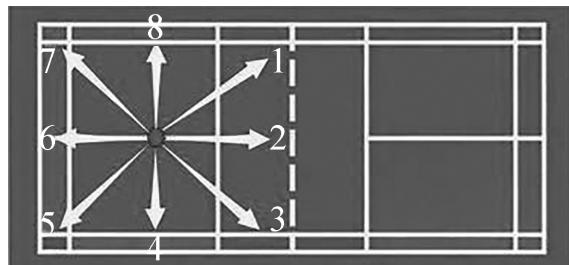
弹跳力	连续深蹲跳、快速提踵
快速启动	罚球线与底线间运球快速折返、运球急停急起
灵活变向	连续行进间变向运球、听信号变向跑
有氧耐力	全场行进间上篮折返、底线或边线连续折返跑
速度耐力	对墙空中连续接传球、两人连续快速传接球

### (二) 羽毛球运动专项体能训练

**项目特点:**小球类隔网对抗项目,具有快速多变的特点。

**体能要求:**需要具备步法多变、反应迅速、空中保持身体平衡、大力扣杀等体能特征。

**专项体能体验:**羽毛球“米”字步练习步法。练习方法(如图所示),除转身跑反手底角步(7号位)外,均先迈左脚,随后右脚跟进跨步。向左、右及前方时(1、2、3、4、8号位),右腿及身体微蹲,重心基本接近右腿独自承受,但要稍靠后,将拍抬起,做出击球动作,切记,重心不要超过;正面身位向后时(5、6号位),均是先迈(或退)左脚,右脚跟进跨步,身体重心稍向后倾,随之做出击球动作。以上步法均为2步,每个方向跑完后均以2步退回原位。反手位步法都要3步完成,基本有两种:一是转身回跑,即身体向左向后转,先迈右脚,再迈左脚,然后再跨右脚,同时挥臂做出击球动作;二是正身向左后退步,先垫1小步左脚,右腿尽力向左后方蹬步,随后左脚退后,同时挥拍作击球动作。该练习一般1~3次为一组。



其他专项体能训练体验:

表 2-1-2 羽毛球专项体能训练体验

步法练习	前场步法、后场步法、快速移动打多点固定球
快速反应	四角触球练习、连续网前左右接小球练习
上肢力量	徒手连续鞭打动作、前掷球练习
下肢力量	各种跳绳练习、跳台阶练习、连续后场跳起扣杀练习
耐力	中距离 400 米或 800 米跑、间歇性专项步法练习

### (三) 乒乓球运动专项体能训练

项目特点:小球类隔网对抗项目,具有球体小、速度快、变化多、技巧性强的特点。

体能要求:需要具备快速的反应、灵活的身体移动、恰当的击球力量、精准的方向控制等体能特征。

专项体能体验:乒乓球专项速度练习,要求判断快、反应快、起动快、摆速快、移动快、动作和方向变化快,才能够帮助球员把握住每一个有利时机,去夺取主动权和赢得胜利。练习方法:如在保证动作规范的前提下,做单一技术或者组合技术的徒手挥拍练习 30 秒至 1 分钟(可规定练习次数);通过加快多球练习的供球速度,迫使练习者提高击球的摆速和击球速率;并步或跳步左右移动的手法、步法练习 30 秒至 1 分钟(在球台两边线之间);用并步或交叉步移动摸球台两角练习 30 秒至 1 分钟(在球台两端线之间);进行推挡、侧身、扑右(左)角的手法与步法练习 30 秒至 1 分钟;进行多球练习:加快供出各种随机点和不同旋转节奏性质的球,迫使练习者在回击时迅速提高判断反应速度、步法的移动速度和击球的挥拍速度。乒乓球的专项速度,是非周期性的单个动作速度,即击球时的摆臂速度和为了取得适宜站位而移动身体的速度。在打乒乓球时,在单个快速动作之后,肌肉即可得到放松和保持短暂的间歇,因而能够持续较长的时间而不易疲劳。在进行该类练习时,应根据学生个体差异设置适合的次数与组数。其他专项体能训练体验:



表 2-1-3 乒乓球专项体能训练体验

快速反应	连续移动触摸台角、多球练习
身体移动	原地连续交叉步练习、无球连续做左推右攻
击球力量与方向控制	连续正手攻球挥拍、对墙连续垫球
耐力	6 分钟或 12 分钟定时跑、负重越野
力量	仰卧举腿、俯卧挺身、蛙跳

### (四) 足球运动专项体能训练

项目特点:以脚支配球为主,高强度对抗的集体项目。具有移动范围大,比赛时间长,身体抗衡激烈

等特点。

**体能要求:**需要具备短距离冲刺,长时间有效跑动、快速转身、多次变向移动等体能特征。

**专项体能体验:**发展足球专项耐力,能够帮助球员克服疲劳,保持良好的状态,更好地贯彻技战术意图。练习方法:如有氧耐力训练3000米、5000米、8000米等不同距离跑、定时跑等;无氧耐力训练,如30~60米重复多次冲刺跑、100~400米高强度反复跑、往返冲刺传球、规定时间抢、传练习、100~200米间歇跑等。在安排此类练习时,需结合教学活动实际情况,安排在教学活动结束前,并根据学生体能状况制订适宜的练习强度与密度。

其他专项体能训练体验:

表2-1-4 足球专项体能训练体验

快速反应	连续跳40~60厘米低杆、带球连续绕杆练习
力量	连续抛球头顶球练习、负重提踵
灵敏协调	各种翻滚与启动跑、两人冲撞躲闪

专项体能训练是围绕着运动项目的特点和需求而展开的,可结合场地器材、专项特点设置多种练习方法。如篮球的运球折返跑、足球的带球跑动、羽毛球的前掷球练习等。相对于一般体能训练,专项体能训练在运动量及运动强度上都有明显的增加。同一个练习,既可以作为一般体能训练,也可以成为专项体能训练,区别在于运动负荷的大小。学生可以根据自己选择的运动项目,来寻找个人的专项体能练习方法,并体验、分析它是如何促进和提高自己的运动技能的。

## 第二节 体能模块教学设计

### 一、高中体能模块的目标设置和内容构建

#### (一) 高中体能模块学习目标

高中体能模块学习应围绕体育与健康学科核心素养制订学习目标,促进学生运动能力、健康行为和体育品德的全面协调发展,逐步形成正确的价值观念、必备品格与关键能力,为今后的学习、工作和生活打下良好的体能基础。

**运动能力:**学生能够正确认识体能,掌握并运用所学的发展相关体能要素和改善身体成分的基本知识、基本原理和练习方法,进行体能锻炼,提高发现问题、分析问题和解决问题的能力;通过体能模块的学习和锻炼,显著提高体能水平,为增进学生健康和掌握运动技能奠定良好的基础;能够独立或与他人合作制订科学合理的体能锻炼计划,并合理评价练习效果。

**健康行为:**学生能够形成改善体能和增进健康的意识,主动关注自己和家人的健康,积极主动地参与校内外的体育锻炼,养成良好锻炼习惯;学会自我健康管理,保持合适的体重和身体成分;具备稳定的情绪、包容豁达的性格、乐观开朗的生活态度,善于与人交往与合作,保持良好心态,珍爱生命,热爱生活,养成健康文明生活方式,改善身心健康状况,提高生存和生活能力。

**体育品德:**学生能够正视自身体能现状,自尊自强,积极进取,挑战自我,努力发展自身体能;在体能锻炼中主动克服各种困难,勇敢顽强,追求卓越;文明礼貌,尊重他人。

## (二) 高中体能模块的课时学习目标

表 2-2-1 高中体能模块课时学习目标

课时	学习目标
1	1. 了解发展体能的目的与作用;掌握体能发展的基本原理和主要方法及改善身体成分的练习方法,制订体能锻炼计划的原理、方法和步骤及实施注意事项;评价体能锻炼的方法;能够正确认识发展体能的重要性; 2. 树立健康意识,关注自身健康,正视自身体能现状,重视体能锻炼; 3. 培养自尊自强、挑战自我的意识。
2	1. 通过体能测试正确认识自身的体能现状;初步制订体能锻炼计划; 2. 反思个人日常锻炼行为,认识体能对自身学习的影响; 3. 培养勇于挑战自我、诚信自律的体育品德。
3	1. 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法,了解心肺耐力对于个人生活、学习和健康的重要性,增强心肺耐力,提高柔韧性;掌握耐力跑中呼吸节奏的变化; 2. 发展良好的心理能力和自我调节的能力; 3. 培养不怕困难、勇于挑战自我的意志品质。
4	1. 认识柔韧性的重要性,掌握并运用发展柔韧性的基本原理和多种练习方法,增强柔韧性,提高胸背、腰腹力量和心肺耐力; 2. 培养主动参与体能锻炼的习惯,能乐观地对待体能练习中的困难; 3. 培养遵守规则的体育道德和坚忍不拔的体育精神。
5	1. 认识肌肉力量的重要性,掌握并运用发展肌肉力量的基本原理,学习上肢和腰腹力量多种练习方法,增强上肢和腰腹肌肉力量,提高关节灵活性;掌握锻炼的具体方法; 2. 能够表达练习中的体验,与同学合作开展练习,相互帮助,强化正确的合作与竞争观念; 3. 正视自身体能现状,敢于拼搏,超越自我。
6	1. 掌握并运用发展腿部肌肉力量的基本原理和多种练习方法,增强腿部肌肉力量,提高下肢灵敏性,发展柔韧性;能够正确开展腿部力量练习; 2. 强化参与体能锻炼的意识,提高情绪控制能力和体能力竭时的环境适应能力; 3. 在练习中磨炼学生的顽强意志和相互帮助的团队协作能力。
7	1. 增强心肺耐力、提高关节灵活性和上肢力量;学习掌握制订发展心肺耐力锻炼计划的方法与注意事项;能够掌握提高心肺耐力及柔韧性的练习方法; 2. 保持良好心态,克服消极心理,及时调控消极情绪; 3. 明确目标,展现自信,树立勇于超越的体育精神。
8	1. 认识肌肉耐力的重要性,掌握并运用发展肌肉耐力的基本原理和多种练习方法,增强肌肉耐力,提高柔韧性和灵敏素质;能够掌握相关发展灵敏性的练习方法; 2. 提高主动参与锻炼的意识,交流合作意识明显增强; 3. 培养勇敢顽强的意志,增强团队荣誉感。
9	1. 进一步认识肌肉力量的重要性,深入掌握并科学运用发展肌肉力量的基本原理,学习上肢和腰腹力量多种练习方法,增强上肢和腰腹肌肉力量,提高关节灵活性; 2. 培养健康的生活方式,提高合作意识; 3. 培养与人为善、自尊自强、敢于拼搏的体育精神。

(续表)

课时	学习目标
10	1. 认识发展速度的重要性,速度的分类;掌握发展速度的多种练习方法,增强速度并提高腿部力量; 2. 形成积极向上、乐观开朗的学习态度; 3. 培养遵守比赛规则,勇于挑战自我,超越自我的体育品德。
11	1. 掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法,增强速度,提高灵敏能力; 2. 提高参与体能锻炼的主动性,养成锻炼后进行反思的习惯; 3. 增强团队意识,认识到个人在集体中的责任与荣誉感。
12	1. 认识发展爆发力的重要性,掌握并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法,增强爆发力,提高灵敏性和平衡能力;能够正确认识爆发力的重要性及相关练习方法; 2. 提高安全运动的意识,注意预防运动损伤; 3. 培养勇于拼搏,挑战自我、超越自我的体育精神。
13	1. 认识发展协调性的重要性,掌握并运用发展协调性的基本原理和多种练习方法,增强协调性,提高肌肉力量和心肺耐力; 2. 提高克服运动中生理不适的能力,对环境的适应能力; 3. 遵守练习次序,主动克服困难,挑战自我。
14	1. 认识发展平衡能力的重要性,掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种练习方法,增强平衡能力,提高灵敏性、心肺耐力; 2. 培养认真练习的行为习惯,保持稳定的心态,具备良好的交往与沟通能力; 3. 尊重同伴,胜不骄、败不馁。
15	1. 认识发展反应时的重要性,掌握并运用发展反应时的基本原理和多种练习方法,提高反应时、灵敏性和爆发力;能够形成正确的反应时概念,了解相关练习方法; 2. 提高应急应变和情绪调控能力; 3. 培养集体意识、磨炼奋发向上的体育精神。
16	1. 发展短距离位移速度,掌握多种练习方法,提高速度、灵敏、力量、协调能力; 2. 增强环境适应能力,进行良好的沟通与合作; 3. 遵守规则,尊重同伴和竞争对手。
17	1. 参与并测试出个人体能发展的现状;明确下阶段体能发展目标; 2. 重视体能健康对学习生活的影响,积极坚持开展体能锻炼; 3. 正视测试成绩,培养自尊自强、勇于超越、坚忍不拔的意志品质。
18	1. 复习巩固体能锻炼计划的制订方法与注意事项,阶段性评价锻炼效果的方法与步骤;在相互讨论中结合自身情况,合理制订个人体能锻炼计划; 2. 认识到理论与实践的结合,明确体能发展目标需要长期坚持才能有所收获; 3. 正视自身体能状况,敢于面对挑战,超越自我。

## 二、体能模块的内容体系构建

### (一) 高中体能模块的内容体系

根据《课程标准(2017年版2020年修订)》要求,高中体能模块主要包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价方法、锻炼计划制订方法、有效控制体重与改善体形等。其中体能发展基本原理与方法涉及身体成分、心肺耐力、柔韧性、肌肉力量和肌肉耐力、灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度和反应时等体能项目。

体能模块教学内容相对固定,在整体安排上与其他运动技能模块教学的安排明显不同。在体能模块中,无论是与健康相关的身体成分、心肺耐力、柔韧性、肌肉力量和肌肉耐力,还是与运动相关的灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度和反应时,它们既各自独立,又相互联系、相互促进、不可分割。在进行某一项体能锻炼时,会同时对几项体能要素产生影响。例如:在快速跑练习中,以发展速度为主,同时也对力量、灵敏性、平衡能力等产生积极影响。因此,在设计安排体能模块的内容时要有针对性,促使学生的体能学练在原有基础上进行有效恢复与科学发展。

### (二) 体能模块内容的结构化与情境设计要求

体能模块内容知识相互联系,相互作用。如力量对速度产生影响;反应时与灵敏关联密切等。同时,体能模块的学习需要将所学的知识技能运用到实际中去,因此在内容的安排上,要充分考虑到知识与技能的结构化,建立有效的内容分布,促进学生对所学知识与技能的理解和掌握。

1. 理论与实践的结合。体能模块内容的学习,是从理论知识学习到制订锻炼目标,从掌握练习方法到开展相关锻炼,形成一个清晰的教学过程,才能帮助学生深刻认识并掌握发展体能的目的与方法,从而有效地进行运用。以发展肌肉力量为例:教师需要讲解肌肉力量的概念与原理,说明锻炼方法与针对性,参与锻炼对自身体能有哪些促进作用,让学生明确地形成整体认识,掌握肌肉力量锻炼方法。

2. 与生活密切联系。在日常生活中体能的作用十分广泛,在内容安排上,可以设计以学生学习生活为主线的方案,让学生容易认同,提高参与性。以发展心肺耐力为例:教师从学生外出旅游登山体验进行导入,让学生回忆并讲述登山过程中生理和心理的变化,适时进行鼓励引导,再安排进行台阶练习,有效提高教学效果。

3. 体能作为学习各种运动项目的基础,在内容安排上可以穿插体能单项比赛,结合运动项目的体能比赛、个人赛、团队对抗赛等,营造有利的学习锻炼氛围,激发学生兴趣,积极投入锻炼。例如:进行篮球打板接力赛、乒乓球拍托乒乓球疾走、足球带球耐力跑等。

4. 以发展某一项体能为主的内容安排,应考虑到该项体能与其他几项体能的关联性,明确完成锻炼所需具备的相关体能,帮助学生认知各项体能的相互作用。例如:在进行快速跑的教学中,加入平衡性练习和反应时练习组合,可以使教学活动更加完整有序。

## 第三节 体能模块教材教法

### 一、体能模块教学计划的设计与实施

#### (一) 体能模块教学计划的设计思路

体能模块作为必修必学内容,是在高一第一个学期完成的独立模块,需要连续完成18个课时学习。

一方面,这样安排有利于教师在高中体育与健康教学开始阶段了解学生当前体能状况,制订更加科学合理的运动项目教学计划;另一方面,体能模块的教学能够帮助学生恢复和提升体能水平,为后期必修选学内容的学习和运动技能的掌握奠定坚实基础。

体能模块包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价方法、体能锻炼计划制订方法、有效控制体重与改善体形的方法四个方面,这些内容在教学设计上既可以循序渐进为主,也可以单项组合、同时发展。基于以上联系,体能模块教学的整体安排包括循序渐进教学设计和组合教学设计等多种思路。

### 1. 循序渐进教学设计

循序渐进教学设计是指体能模块的学习由理论到实践,再进入运用的过程。学生先整体了解和掌握发展体能、改善身体成分的基本原理,学会并掌握发展体能的多种练习方法,再掌握制订体能锻炼计划的步骤,实施体能锻炼计划的注意事项,科学开展体能锻炼计划;然后掌握并运用测试和评价体能水平的科学方法,阶段性评价体能锻炼的效果,进一步调整锻炼目标、方式、频率、强度和时间等,同时合理饮食、控制体重及改善体形。

### 2. 组合教学设计

组合教学设计是指以某一项体能学习为主,在掌握其基本原理及多种练习方法后,开始进行该项体能锻炼计划的制订与实施;掌握体能测试与评价方法,并通过测试结果尝试调整锻炼目标、方式、频率、强度和时间等。这种教学设计是通过单项体能锻炼的整体学习,掌握体能发展的各个环节。在完成单项体能学练后,为其他体能的学习打下基础,学生可以通过所掌握的知识技能,开展自主、合作和探究性学习。

无论采取何种模块教学设计,都需要考虑到所教学生的实际情况,提高体能模块学习的趣味性,是完成模块教学任务的重要前提条件。下面呈现模块教学计划,仅供参考。

## (二) 体能模块教学计划

表 2-3-1 体能模块教学计划

学习目标	1. 学习并掌握发展体能的基本原理和锻炼方法、测量与评价方法、体能锻炼计划制订方法、有效控制体重与改善体形的方法,提高专项体能与一般体能; 2. 在实践中增强体能并养成良好的运动锻炼习惯,具备自我情绪调控、环境适应能力; 3. 在发展体能过程中磨炼自身意志品质,能够自尊自强,具有主动克服困难、积极进取、挑战自我的精神。
主要教学内容	体能发展基本原理与方法、测量与评价方法、体能锻炼计划制订方法、有效控制体重与改善体形。
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)在体能模块学练中掌握相关锻炼方法,并能够自主运用,(2)在实践中需要克服生理、心理上的不适,纠正对体能的错误认识,理论指导实践; 2. 教学内容的重难点:(1)发展体能的基本理论知识、自我体能锻炼计划的制订与实施,(2)养成良好的体能锻炼习惯,形成正确的体育价值观,拥有积极向上的健康心理; 3. 教学组织的重难点:(1)运用集体学练、分组学练、小组长带领、个人自主学练等,(2)尽可能采用学生自我组织、自我管理的形式来培养学生的自主学习能力; 4. 教学方法的重难点:(1)采用讲解法、多媒体教学法、案例教学法、游戏法、情景教学法、主题讨论法、分组教学法等,(2)应根据学生及教学场地器材的实际情况,采用适合体能练习的教学方法,创设适宜的练习情境,提高学生的锻炼兴趣。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解发展体能的目的与作用;体能发展的基本原理和主要方法,掌握改善身体成分的练习方法,制订体能锻炼计划的原理、方法和步骤及实施注意事项;评价体能锻炼的方法;能够正确认识发展体能的重要性;</p> <p>2. 树立健康意识,关注自身健康,正视自身体能现状,重视体能锻炼;</p> <p>3. 培养自尊自强、挑战自我的意识。</p>	<p>1. 有关概念:什么是体能;什么是身体成分;什么是体重指数(BMI);</p> <p>2. 体能对日常生活的影响;</p> <p>3. 如何评价体能锻炼;</p> <p>4. 回顾初三时体能最佳状态,对比现在出现的差距,分析差距产生的原因,强化发展体能意识;</p> <p>5. 介绍发展体能的多种练习方法及其针对性练习方式;</p> <p>6. 根据所学理论知识,尝试制订一份简单的控制体重、改善身体成分的合理饮食及锻炼计划。</p>	<p>1. 可使用PPT讲解体能概念,通过日常生活情景引入,唤醒学生学习兴趣;</p> <p>2. 通过(BMI)计算自己的体重指数;回顾个人体能最佳状态(具体的测试成绩);</p> <p>3. 学习体能锻炼计划相关知识,个人制订控制体重的合理饮食及锻炼计划;</p> <p>4. 课外作业:尝试体验制订的合理饮食及锻炼计划,记录心理变化及不适应之处。</p>
2	<p>1. 介绍体能测试项目,测试学生部分体能基本情况,让学生能够正确认识自身的体能现状;初步制订体能锻炼计划;</p> <p>2. 反思个人日常锻炼行为,认识到体能对自身学习的影响;</p> <p>3. 培养勇于挑战自我、诚信自律的体育品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分: 引出本课体能恢复性练习主题;走、跑结合,行进间拉伸、主动性呼吸调节,放松心态;</p> <p>2. 基本部分(体能测试):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 速度:50米跑;</li> <li>(2) 引体向上/仰卧起坐;</li> <li>(3) 立定跳远;</li> <li>(4) 坐位体前屈;</li> <li>(5) 柔韧性比赛:“竖叉”;</li> </ul> <p>3. 结束部分:主动性放松练习,总结并布置课后体能锻炼周计划。</p>	<p>1. 帮助学生认识到恢复体能的重要性,摸清学生部分体能基础;</p> <p>2. 教师根据学生情况进行分组,对基本部分的(1)~(4)项体能进行循环体验;教师巡视检查各组体验情况,协调各组轮换,提醒组长及时组织队伍调动;(5)组织开展“竖叉”柔韧性比赛,评选优胜者予以鼓励;</p> <p>3. 集中进行放松练习;对体能练习中的学生表现进行正面表扬,肯定学生努力的体验成果。</p>
3	<p>1. 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法,了解心肺耐力对于个人生活、学习和健康的重要性,增强心肺耐力,提高柔韧性;掌握耐力跑中呼吸节奏变化;</p> <p>2. 发展良好的心理能力和自我调节的能力;</p> <p>3. 培养不怕困难、勇于挑战自我的意志品质。</p>	<p>1. 开始与准备部分:耐力跑中不同的呼吸节奏与方式体验;耐力练习过程中心理、生理变化的预计与克服方法;柔韧性练习的注意事项;</p> <p>2. 基本部分:发展有氧耐力+柔韧性练习组合内容:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 800米定时跑、坐姿腿部拉伸;</li> <li>(2) 5分钟定距跑、双人压肩;</li> <li>(3) 3分钟跳绳、跨栏坐压腿;</li> <li>(4) 选择800米篮球运球或足球带球跑、坐位体前屈;</li> <li>(5) 耐力跑比赛:“跟着节奏跑”;</li> </ul> <p>3. 结束部分:拍打与放松。</p>	<p>1. 讲解发展心肺耐力的练习方法,示范耐力跑的不同呼吸方式及运用条件;在耐力练习过程中会出现的生理、心理状况,以及如何去克服这种状况;</p> <p>2. 提示学生选择基本部分组合内容中(1)~(4)项中的两项进行练习;教师巡回观察指导,及时鼓励与表扬学生,随时接受学生提问并解决问题;组织开展耐力跑比赛,提醒学生量力而行,循序渐进,避免过度疲劳;</p> <p>3. 集中进行放松练习并小结课堂练习情况。</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. 认识柔韧性的重要性,掌握并运用发展柔韧性的基本原理和多种练习方法,增强柔韧性,提高胸背、腰腹力量和心肺耐力;</p> <p>2. 培养主动参与体能锻炼的习惯,能乐观地对待体能练习中的困难;</p> <p>3. 培养遵守规则的体育道德和坚忍不拔的体育精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分: 引出柔韧性在日常生活中的应用;发展柔韧性的热身练习:分组抢位慢跑、“镜子游戏拉伸”、有氧操;</p> <p>2. 基本部分:发展柔韧性和力量的练习组合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 上肢、肩关节灵活性练习,俯卧挺身;</li> <li>(2) 躯干柔韧性练习、胸部力量练习;</li> <li>(3) 腰腹部柔韧性练习、斜身引体;</li> <li>(4) 下肢柔韧性练习、平板支撑;</li> <li>(5) 听口令折返跑;</li> <li>(6) 核心力量比赛:单腿支撑下蹲;</li> </ul> <p>3. 结束部分:学生相互按拍放松、在已制订的锻炼计划中加入柔韧性练习。</p>	<p>1. 讲解并参与热身练习,指出需要学生注意的柔韧性练习环节;</p> <p>2. 教师根据学生基础,设置练习次数及组数,分组循环完成基本部分(1)~(4)练习组合;巡回观察和指导,提示学生柔韧性练习的渐进性;(5)~(6)组织开展核心力量个人比赛,以下蹲深度与坚持时间长短评定优胜;</p> <p>3. 集中进行放松练习,小结练习情况,布置课后任务。</p>
5	<p>1. 认识肌肉力量的重要性,掌握并运用发展肌肉力量的基本原理,学习上肢和腰腹力量多种练习方法,增强上肢和腰腹肌肉力量,提高关节灵活性;</p> <p>2. 能够表达练习中的体验,与同学合作开展练习,相互帮助,强化正确的合作与竞争观念;</p> <p>3. 正视自身体能现状,敢于拼搏,超越自我。</p>	<p>1. 开始与准备部分:由学生列举生活中用力的场景,引出力量练习主题;发展肌肉力量的热身练习:组合跑、移动中关节拉伸;</p> <p>2. 基本部分:发展力量和柔韧性的练习组合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑横向移动 15~20 米、仰卧举腿;</li> <li>(2) 斜身引体、两头起;</li> <li>(3) 立卧撑加收腹跳组合;</li> <li>(4) 推小车、仰卧起坐;</li> <li>(5) 静力性拉伸组合练习;</li> <li>(6) 上肢力量分组比赛:平板撑上推;</li> </ul> <p>3. 结束部分:静力拉伸与意念放松;制订针对个人的肌肉力量锻炼计划。</p>	<p>1. 讲解、示范热身练习,指出热身与教学主要内容间的联系;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生选择基本部分组合内容中(1)~(4)项中的两项进行练习,教师巡回观察和指导,规范练习动作,提高练习质量,及时解决练习中出现的问题;(5)~(6)讲解并组织开展上肢力量比赛。</p> <p>3. 集中进行放松练习;布置作业,提示学生可参照耐力锻炼计划来制订个人的力量锻炼计划。</p>
6	<p>1. 掌握并运用发展腿部肌肉力量的基本原理和多种练习方法,增强腿部肌肉力量,提高下肢灵敏性,发展柔韧性;能够正确开展腿部力量练习;</p> <p>2. 强化参与体能锻炼的意识,提高情绪控制能力和体能力竭状态下的环境适应能力;</p> <p>3. 在练习中磨炼学生的顽强意志和相互帮助的团队协作能力。</p>	<p>1. 开始与准备部分: 回顾上次课力量练习,引出本次课内容:蛇形慢跑、“叫号抱团”游戏、“镜子游戏拉伸”;</p> <p>2. 基本部分:发展力量、灵敏性和柔韧性的练习组合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跑格练习、深蹲;</li> <li>(2) 跑格练习、蛙跳;</li> <li>(3) 高抬腿跑、连续起跳摸高;</li> <li>(4) 台阶跑、弓步跳;</li> <li>(5) 静力性拉伸组合练习;</li> <li>(6) 下肢力量分组赛: A 靠墙坐分组赛; B “围圈坐”游戏;</li> </ul> <p>3. 结束部分:轻身操;完善已制订发展力量的锻炼计划。</p>	<p>1. 讲解并与学生一起进行热身练习,说明热身对后续练习的作用;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生选择基本部分组合内容(1)~(4)项中的两项进行练习,全部完成后参加第(5)项练习;教师巡回观察和指导,进行意志品质教育;(6)组织开展下肢力量分组赛,每组 8~10 人,组队进行;</p> <p>3. 集中进行轻身操放松练习,布置课后作业。</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. 增强心肺耐力、提高关节灵活性和上肢力量;学习掌握制订发展心肺耐力锻炼计划的方法与注意事项;能够掌握提高心肺耐力及柔韧性的练习方法;</p> <p>2. 保持良好心态,克服消极心理,及时调控消极情绪;</p> <p>3. 明确目标,展现自信,树立勇于超越的体育精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分:用生活事例引出本课耐力对抗赛;柔韧拉伸与主动性调整呼吸节奏;</p> <p>2. 基本部分:</p> <p>(1) 12分钟定时跑分组对抗赛;</p> <p>(2) 静力性韧带拉伸组合;</p> <p>(3) 上肢力量练习:引体向上及辅助练习;</p> <p>3. 结束部分:“锅庄舞”放松练习;制订发展心肺耐力的锻炼计划。</p>	<p>1. 讲解、示范耐力跑比赛练习方法和要求;柔韧拉伸及呼吸节奏调整热身;</p> <p>2. 将学生分成8~10人一组,完成基本部分内容:(1)12分钟跑后,统计每组跑进的总距离,确定优胜;(2)(3)集中讲解并示范静力性拉伸动作,指导学生根据个人基础,选择适合的上肢力量练习方法开展学练,完成练习;</p> <p>3. 进行“锅庄舞”放松练习,布置课后作业。</p>
8	<p>1. 认识肌肉耐力的重要性,掌握并运用发展肌肉耐力的基本原理和多种练习方法,增强肌肉耐力,提高柔韧性和灵敏素质;能够掌握相关发展灵敏性的练习方法;</p> <p>2. 提高主动参与锻炼的意识,增强交流合作的意识;</p> <p>3. 培养勇敢顽强的意志,增强团队荣誉感。</p>	<p>1. 开始与准备部分:</p> <p>引出肌肉耐力概念;发展肌肉耐力的热身练习:移动中热身操、组合慢跑;</p> <p>2. 基本部分:发展肌肉耐力、灵敏、柔韧性练习组合:</p> <p>(1) 一分钟平板支撑、跑格练习、上肢柔韧性练习;</p> <p>(2) 一分钟坐姿举腿、跑格练习、下肢柔韧性练习;</p> <p>(3) 篮球打板接力、快速俯卧撑、腹背柔韧性练习(男生为主);</p> <p>(4) 变速跑、原地快速传接球、腹背柔韧性练习(女生为主);</p> <p>(5) 体能比赛:追逐跑;</p> <p>3. 结束部分:舒缓放松操;在制订的锻炼计划中替换肌肉耐力练习。</p>	<p>1. 讲解示范,指导学生练习,指出学生在练习中需要注意的环节;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生在完成基本部分(1)(2)组合后,选择(3)(4)中的一个组合进行练习;教师巡回观察和指导,提示学生保持动作练习的节奏与稳定;(5)体能比赛两人一组,学生自由组合进行分组轮换对抗练习;</p> <p>3. 进行舒缓放松操练习,布置课后作业。</p>
9	<p>1. 进一步认识肌肉力量的重要性,深入掌握并科学运用发展肌肉力量的基本原理,学习上肢和腰腹力量多种练习方法,增强上肢和腰腹肌肉力量,提高关节灵活性;掌握锻炼的具体方法;</p> <p>2. 培养健康的生活方式,提高合作意识;</p> <p>3. 培养与人为善、自尊自强、敢于拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分:</p> <p>讲解本次课教学内容与任务;篮球传球比赛;</p> <p>2. 基本部分:发展灵敏性、爆发力、平衡力、反应时练习组合:</p> <p>(1) 跑格练习、每人一球多人同时传接球练习、快速折返跑;</p> <p>(2) 原地高抬腿接转身冲刺、多人同时抛接网球、原地听信号做出相应动作;</p> <p>(3) 移动中根据提示完成规定动作、“十”字象限跳、燕式平衡;</p> <p>(4) 六边形跳、“Z”字形跑;</p> <p>(5) 体能比赛:“你推我搡”;</p> <p>(6) 平衡游戏;</p> <p>3. 结束部分:进行深呼吸与啦啦操;制订发展肌肉力量的锻炼计划。</p>	<p>1. 宣布教学任务;讲解并组织进行篮球传球比赛热身活动;</p> <p>2. 讲解基本部分练习的方法与步骤,提示学生根据自身情况,在基本部分内容(1)~(4)选择3至4个组合进行锻炼;学生自由结伴完成团队练习;教师巡回观察和指导,及时进行鼓励和帮助;可参与学生的团队练习;(5)体能比赛两人一组,自由组合;(6)集体参与平衡游戏;</p> <p>3. 采用深呼吸及啦啦操练习进行放松,布置课后作业。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 认识发展速度的重要性,速度的分类;掌握发展速度多种练习方法,增强速度并提高腿部力量;</p> <p>2. 形成积极向上、乐观开朗的学习态度;</p> <p>3. 培养遵守比赛规则,勇于挑战自我,超越自我的体育品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分: 引出本课主题:速度的概念;反应速度、动作速度、移动速度;发展速度的热身练习:关节操、有氧操、抱团游戏;</p> <p>2. 基本部分:发展速度的练习组合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小步跑、高抬腿、后蹬跑;</li> <li>(2) 30米加速跑、深蹲;</li> <li>(3) 原地高抬腿跑接15米冲刺、对墙单手快速运球;</li> <li>(4) 折返跑、听提示语完成规定动作;</li> <li>(5) 反应速度比赛:听提示完成规定动作,出错及末位淘汰;</li> </ul> <p>3. 结束部分:瑜伽操;在发展灵敏的锻炼计划中增加移动速度练习。</p>	<p>1. 讲解、示范热身练习和要求;讲解并请学生一起示范速度的分类;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生分组循环完成基本部分内容(1)~(4)练习组合;(5)组织进行反应速度比赛,要求学生在比赛中遵守规则,体现公平性;</p> <p>3. 集中进行“瑜伽操”放松练习,布置课后作业。</p>
11	<p>1. 掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法,增强速度,提高灵敏能力;</p> <p>2. 提高参与体能锻炼的主动性,养成锻炼后进行反思的习惯;</p> <p>3. 增强团队意识,认识到个人在集体中的责任与荣誉感。</p>	<p>1. 开始与准备部分: 小结上次课练习,引出本课主题;发展速度的热身练习:行进间关节操、有氧操、拉网游戏;</p> <p>2. 基本部分:发展速度的练习组合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小步跑、高抬腿、后蹬跑;</li> <li>(2) 摆臂练习、步幅步频体验、30米加速跑;</li> <li>(3) 跑格练习、50米全程跑;</li> <li>(4) 听节奏快速俯卧撑、400米定时跑速度体验;</li> <li>(5) 50米迎面接力比赛;</li> </ul> <p>3. 结束部分:学生相互拍打放松;完善发展灵敏、速度的锻炼计划。</p>	<p>1. 讲解、示范热身练习方法和要求;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生分组完成基本部分内容(1)~(4)练习组合;教师巡视指导,示范并纠错,及时鼓励引导;(5)组织进行50米接力比赛,表扬优胜队;</p> <p>3. 集中进行拍打放松练习,布置课后作业。</p>
12	<p>1. 认识发展爆发力的重要性,掌握并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法,增强爆发力,提高灵敏性和平衡能力;</p> <p>2. 提高安全运动的意识,注意预防运动损伤;</p> <p>3. 培养勇于拼搏,挑战自我、超越自我的体育精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分: 举例刘翔比赛,引出爆发力概念;发展爆发力的热身练习:肌肉拉伸练习、有氧操、关节操;</p> <p>2. 基本部分:发展爆发力的练习组合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 原地快速起跳摸高、快速俯卧撑;</li> <li>(2) 最少次数完成30米蛙跳、篮球长传练习;</li> <li>(3) 连续深蹲跳、跪姿前掷实心球;</li> <li>(4) 跳深跳(40~60厘米高台)</li> <li>(5) 爆发力比赛: 定时俯卧撑或仰卧起坐、30米单腿跳次数比赛;</li> </ul> <p>3. 结束部分:放松操及深呼吸、制订发展爆发力的锻炼计划。</p>	<p>1. 讲解、示范热身练习和要求;讲解并请学生一起示范爆发力的概念及最大力量概念;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生分组循环完成基本部分内容(1)~(4)项练习组合;(5)组织开展爆发力比赛,要求学生比赛中遵守规则,体现公平性;</p> <p>3. 采用放松操及深呼吸进行放松练习,布置课后作业。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 认识发展协调性的重要性，掌握并运用发展协调性的基本原理和多种练习方法，增强协调性，提高肌肉力量和心肺耐力；</p> <p>2. 提高克服运动中生理不适的能力，对环境的适应能力；</p> <p>3. 遵守练习次序，主动克服困难，挑战自我。</p>	<p>1. 开始与准备部分： 由上肢同时正反转圈引出协调性概念；发展协调性的热身练习：组合慢跑、上肢正反转圈、下肢换腿前后跳；</p> <p>2. 发展协调性的练习组合：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 侧向交叉跑、变速变向跑；</li> <li>(2) 大象走、兔子跳、仰面支撑移动；</li> <li>(3) 六边形跑、“8”字绕环跑、换手推墙支撑；</li> <li>(4) 移动中快速传接球、运球折返跑；</li> <li>(5) 体能赛：听节奏往返跑；</li> </ul> <p>3. 结束部分：镜面模仿游戏、在发展爆发力的锻炼计划上增加协调性练习。</p>	<p>1. 讲解、示范热身练习方法和要求；</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数，学生分组完成基本部分内容(1)~(4)项练习组合；教师巡视指导，示范并纠错，及时鼓励引导；(5)组织进行体能比赛，提高学生专注力与节奏感，鼓励学生在个人体能赛中发挥自身最大体能，跟上节奏变化进行练习；</p> <p>3. 采用镜面模仿游戏进行放松，布置课后作业。</p>
14	<p>1. 认识发展平衡能力的重要性，掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种练习方法，增强平衡能力，提高灵敏性、心肺耐力；</p> <p>2. 培养认真练习的行为习惯，保持稳定的心态，具备良好的交往与沟通能力；</p> <p>3. 尊重同伴，胜不骄、败不馁。</p>	<p>1. 开始与准备部分： 由练习闭目单腿支撑引出平衡能力的概念；静态平衡和动态平衡的区别；发展平衡能力的热身练习：直线走、单边桥、跨点跳；</p> <p>2. 基本部分：发展平衡能力的练习组合：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 燕式平衡、金鸡独立、快速抢位游戏；</li> <li>(2) 台阶前脚掌支撑站立、地面上单手支撑绕圈、滚翻练习；</li> <li>(3) 原地跳起转身、多人单足集体跳、双人两手互握侧向跳；</li> <li>(4) 不同方向的连续跳跃；</li> <li>(5) 平衡能力集体比赛：时代列车；</li> </ul> <p>3. 结束部分：“锅庄舞”放松练习；制订发展平衡能力的锻炼计划。</p>	<p>1. 讲解平衡概念，示范静态平衡和动态平衡；讲解、示范热身练习方法和要求；指出学生在练习过程中需要注意的环节；</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数，学生分组循环完成基本部分内容(1)~(3)项练习组合，共同完成第(4)项练习；(5)组织进行平衡能力比赛，可根据人数划分队伍，设计比赛次数与比赛距离；</p> <p>3. 采用“锅庄舞”进行放松，布置课后作业。</p>
15	<p>1. 认识发展反应时的重要性，掌握并运用发展反应时的基本原理，了解多种练习方法，提高反应时、灵敏素质和爆发力；形成正确的反应时概念；</p> <p>2. 提高应急应变和情绪调控能力；</p> <p>3. 培养集体意识、磨炼奋发向上的体育精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分：请两位同学演示互推游戏，引出反应时概念；发展反应时的热身练习：叫号抱团、拉网游戏；</p> <p>2. 基本部分：发展反应时的练习组合：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 镜面模仿练习、听信号不同方向的快速移动练习；</li> <li>(2) “长江黄河”游戏；</li> <li>(3) 原地高抬腿跑、原地俯卧撑接转身冲刺；</li> <li>(4) 分组800米换位跑；</li> <li>(5) 反应时比赛：穿越封锁线；</li> </ul> <p>3. 结束部分：静力拉伸放松；在发展平衡能力的锻炼计划中增加反应时练习。</p>	<p>1. 讲解、示范反应时概念，示范提高反应能力的练习方法；</p> <p>2. 讲解、示范练习方法和要求；指出学生在练习过程中需要注意的环节；教师根据学生基础设置练习次数及组数，学生分组循环完成基本部分内容(1)~(4)项练习组合，共同完成第(5)项练习；(6)组织进行反应时比赛，可制订胜负奖励，激发学生主动性；</p> <p>3. 集中进行静力拉伸放松，布置课后作业。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 发展短距离位移速度,掌握多种练习方法,提高速度、灵敏性、力量、协调能力;</p> <p>2. 增强环境适应能力,进行良好沟通与合作;</p> <p>3. 遵守规则,尊重同伴和竞争对手。</p>	<p>1. 开始与准备部分:由百米世界纪录引出位移速度主题;发展位移速度的热身练习:多种踢腿跑、移动关节操、肌肉拉伸;</p> <p>2. 基本部分:发展位移速度的组合练习:</p> <p>(1) 运球折返跑、篮球长传练习;</p> <p>(2) 30米加速跑、50米全程跑;</p> <p>(3) “十”字跑、仰面支撑移动;</p> <p>(4) 100米追逐跑、仰卧两头起;</p> <p>(5) 速度比赛:50米迎面接力;</p> <p>3. 结束部分:下肢拍打放松、仰卧抖腿,体能锻炼计划交流。</p>	<p>1. 讲解位移速度概念、示范练习方法和要求;</p> <p>2. 教师根据学生基础设置练习次数及组数,学生分组循环完成基本部分内容(1)~(4)项练习组合;(5)组织进行速度比赛,应注意各组的平衡性;</p> <p>3. 采用下肢拍打、仰卧抖腿进行放松,交流锻炼计划。</p>
17	<p>1. 参与并测试出个人体能发展的现状;明确下阶段体能发展目标;</p> <p>2. 重视体能健康对学习生活的影响,积极坚持开展体能锻炼;</p> <p>3. 正视测试成绩,培养自尊自强、勇于超越、坚忍不拔的意志品质。</p>	<p>1. 开始与准备部分:阶段性小结体能学练情况,引出本课测试主题;充分的热身练习:走跑结合,行进间拉伸、主动性呼吸调节,放松心态;</p> <p>2. 基本部分:体能测试:</p> <p>(1) 速度:50米跑;</p> <p>(2) 引体向上/仰卧起坐;</p> <p>(3) 立定跳远;</p> <p>(4) 坐位体前屈;</p> <p>3. 结束部分:静力拉伸与啦啦操;对测试情况进行小结。</p>	<p>1. 讲解测试目的,帮助学生认识了解近期体能锻炼的效果,具备的优势与弱项体能;开展热身练习;</p> <p>2. 学生分组对基本部分内容(1)~(4)项体能进行循环测试;教师巡视检查各组测试情况,协调各组轮换,提醒组长做好数据记录;</p> <p>3. 进行静力拉伸与啦啦操放松练习。</p>
18	<p>1. 复习巩固体能锻炼计划的制订方法与注意事项,阶段性评价锻炼效果的方法与步骤;学生在相互讨论中,结合自身情况,合理制订个人体能锻炼计划;</p> <p>2. 认识到理论与实践的结合,明确体能发展目标需要长期坚持才能有所收获;</p> <p>3. 正视自身体能状况,敢于面对挑战,超越自我。</p>	<p>1. 体能知识回顾;</p> <p>2. 简述体能锻炼的基础理论与方法,分类总结学习到的练习手段及作用;</p> <p>3. 复习体能锻炼计划的评价机制,确定如何调整计划目标与内容;</p> <p>(1) 选取部分学生体能锻炼计划进行展示,互评与自评相结合,完善计划方案;</p> <p>(2) 组织学生相互评价锻炼效果;根据学生个人情况,明确需要发展的体能方向,制订相关锻炼计划;</p> <p>4. 个人体能展示:分类评选出班级最佳体能高手;</p> <p>5. 对体能模块的学习进行总结,对今后的体能锻炼提出希望,鼓励学生持之以恒。</p>	<p>1. 教师简述体能相关知识;</p> <p>2、3. 学生分组讨论体能锻炼计划的制订方法与注意事项,阶段性评价锻炼效果的方法与步骤;学生体能锻炼计划展示与讨论;锻炼效果互评与自评;个性化锻炼计划的设计思考;</p> <p>4. 体能展示活动;</p> <p>5. 小结本模块学练情况,关注学生情绪,积极调动讨论氛围,帮助学生明确发展目标。</p>

## 二、体能模块课时计划的设计

### (一) 体能模块课时计划的设计思路

制订体能模块课时计划,首先,应以体能模块教学设计为基础,根据教材内容的分布,以结构化的技能教学为主,选择相应的教学方法与策略,开展教学实践;其次,要考虑所教学生的实际情况,结合学校场地器材设施资源来调整课时计划;在设置学习目标、选择教学内容与组织方法、开展学习评价等方面,应从有利于学生达成学科核心素养的角度,合理、有效地实施课堂教学,提高教学效率。

1. 按照明确的模块设计思路,合理分配课时教学内容。
2. 体能各要素之间教学课时安排应“扬短避长”,加大学生弱势体能教学时间,能够让学生看到自身的不足与进步,提高对体能锻炼的热情。
3. 强调设计教学方法手段的趣味性与竞争性,避免体能教学枯燥与乏味。
4. 关注课时之间教材内容的关联性与连续性,促进教材内容的深化。
5. 在一个课时内,练习方法的设计与安排应考虑上、下肢同步锻炼,全身协调发展。
6. 测试与对比是有效检测锻炼效果的手段,合理使用能够让学生看到阶段性锻炼成果,明确体能发展的目标。

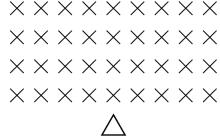
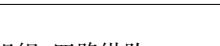
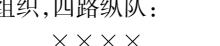
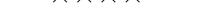
### (二) 体能课时教学计划案例

下面以体能模块中部分课时计划为例,仅供体育教师参考。

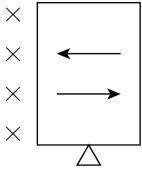
表 2-3-2 体能模块第 3 课时的教学计划

模块	体能模块	课时	第 3 课时	学生人数	40 人
学习目标			1. 掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法,了解心肺耐力对于个人生活、学习和健康的重要性,增强心肺耐力,提高柔韧性;初步掌握耐力跑中呼吸节奏的变化; 2. 发展良好的心理能力和自我调节的能力; 3. 培养不怕困难、勇于挑战自我的意志品质。		
主要教学内容			1. 耐力跑中不同的呼吸节奏与方式体验; 2. 800 米定时跑、坐姿腿部拉伸; 3. 5 分钟定距跑、双人压肩; 4. 3 分钟跳绳、跨栏坐压腿; 5. 800 米篮球运球或足球带球跑、坐位体前屈; 6. 耐力跑比赛:“跟着节奏跑”。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)心肺耐力的重要性认识,(2)克服练习中身体的不适; 2. 教学内容的重难点:(1)耐力跑呼吸节奏掌握,(2)耐力跑疲劳状态下呼吸节奏的主动调整; 3. 教学组织的重难点:(1)进行练习内容分组,循环完成练习,(2)分小组,由组长带领完成锻炼; 4. 教学方法的重难点:(1)采用讲解示范法、比赛法,促进学生学练,(2)学生分组进行自主锻炼。		

(续表)

安全保障	1. 充分的准备活动； 2. 合理安排场地器材； 3. 针对性安全提示。		场地 器材	1. 田径场； 2. 篮球若干； 3. 足球若干； 4. 跳绳若干。	
课的结构	教学内容	教与学的方法		组织形式	运动负荷
时间	强度				
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规： 1. 整队清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布教学内容； 4. 安排见习生。	教师： 宣布本课内容,提出课堂要求。  学生： 做好课前准备,精神饱满,集合时快、静、齐。	教师组织,四列横队：          	0.5 ~ 1 分钟	70 ~ 80 次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (8分钟)	热身活动： 1. 走、跑结合,根据提示体验不同呼吸方法、节奏；	教师： 1. 讲解练习方法和注意事项； 2. 口令指挥练习。  学生： 1. 根据口令开展练习； 2. 保持好间距。	教师组织,四路纵队：        	6.5 ~ 7 分钟	120 ~ 130 次/分钟
	2. 行进间徒手操：直臂绕环、抱膝、弓步体转、交叉步拉腿伸展、并步转身、跳步击掌。	教师： 讲解练习要求,及时评价练习效果。  学生： 1. 积极参与,及时调整练习动作； 2. 主动热身,认真练习； 3. 动作伸展,节奏均匀。	教师组织,四路纵队：        		
基本部分 / 提升素养 (25分钟)	发展有氧耐力加柔韧性练习组合内容： 1. 800米定时跑、坐姿腿部拉伸； 2. 5分钟定距跑、双人压肩； 3. 3分钟跳绳、跨栏坐压腿； 4. 800米篮球运球或足球带球跑、坐位体前屈。	教师： 1. 讲解并示范呼吸要求,说明跑进节奏及跑速控制,提出个人设定跑进目标;讲解练习组合方法及要求,介绍四种练习组合需要注意的事项,每位学生选择两项组合进行体验;提示耐力练习中可能出现的生理及心理上的不适感;将学生分为四组,指定小组长,分组循环完成练习任务； 2. 鼓励积极体验,巡视指导。  学生： 1. 根据练习要求,明确练习方法,分组体验;每组练习完成1次； 2. 主动参与,感受体能锻炼,与同伴交流练习中的生理、心理变化； 3. 集体练习,及时轮换。	教师组织,合理安排四组练习场地。	20.5 ~ 21 分钟	160 ~ 170 次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养	耐力跑比赛：“跟着节奏跑”。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在 25 米间距的两线之间进行折返跑，在节奏响起时跑完 25 米进行折返；</li> <li>随着节奏的加快逐步提高跑速，比试谁能坚持到最后。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习方法，积极参与比赛；完成 1 次练习；</li> <li>克服生理及心理上的不适，体验身体极限；</li> <li>保持合理间距，练习有序，退出者从两侧离开赛场。</li> </ol>	<p>教师组织，一列横队：</p> 	
结束部分 / 放松恢复(5分钟)	<p>放松练习：</p> <p>大腿前后肌肉拉伸与拍打放松。</p> <p>课堂小结，归还器材。</p>	<p>教师：</p> <p>口令指挥。</p> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集体练习，完成 3 节(<math>4 \times 8</math>)；</li> <li>调整呼吸放松。</li> </ol> <p>教师：</p> <p>小结练习情况，反馈学情，布置课后练习。</p> <p>学生：</p> <p>认真听讲与思考。</p>	<p>教师组织，散点练习。</p>	<p>2.5 ~ 3 分钟</p> <p>90 ~ 100 次/分钟</p>
预计负荷	平均心率	144~151 次/分钟		
	运动密度	约 75%~80%		
课后反思	<p>1. 本节课是以心肺耐力练习内容为主的教学活动，需要学生体验多种呼吸方式的综合运用、如何合理分配体力，感受练习中出现的生理、心理不适。学生基本掌握耐力跑的锻炼方法以及呼吸方法和节奏，发展了耐力、力量、柔韧等一般体能，培养了坚忍不拔、突破自我的意志品质。在课前通过调查确定学生的身体状况是否适合本节课的练习，并且在课上注意监控，保证学生安全。该教材内容难度不高，学生基本能够达到教学目标要求。对教师来说，要及时观察学生在耐力跑练习的过程中呼吸的方式、速度的变化，及时对出现呼吸困难甚至“极点”现象的学生提供指导和帮助，及时鼓励学生，进行意志品质教育。对于部分因为体能基础和意志力的原因可能坚持不下来的学生，教师需要预判，进行区别对待。同时，教师要重视比赛环节，学生是否认真对待比赛、比赛过程中的竞争意识及自我调节，都是教师对一位学生的初始认识；</p> <p>2. 本课不足之处在于教师没有正确预计学生对耐力练习的反感心理，在引导上缺乏相应的策略，学生参与的主动性需要进一步提高。</p>			

### 三、体能教学实施建议

结合《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求,在开展体能模块教学时应注意以下几方面:

第一,采用生动有趣、丰富多样的内容与方式进行体能教学。如融入音乐和韵律活动、新颖活泼的结对互助练习及教学比赛、定向越野、拓展活动等方式,提高学生体能学练的兴趣。避免沿用传统的训练运动员的方法,如田径跑圈、俯卧撑、仰卧起坐、50米跑等单调、枯燥的体能练习方式。

第二,将发展学生与健康密切相关的体能和发展与动作技能密切相关的体能有机结合,促进学生体能全面协调发展,为增进学生健康和掌握运动技能奠定良好基础。

第三,根据高中学生的身心发展特点,提高体能练习的科学性和实效性,保证体能练习的运动强度和密度,增强体能练习的效果,促进学生形成体能锻炼的习惯,培养学生不畏困难、坚持不懈的意志品质。

第四,关注学生体能发展的个体差异和性别差异,注重因材施教、区别对待,创设有利于体能较弱的学生积极主动地进行体能练习的教学情境与活动,帮助学生体验成功感,增强学练的自信心,提高自身体能水平。

第五,根据季节和气候等环境条件,充分利用与开发各种器械和场地资源,引导学生学会因地制宜地开展体能练习活动。适当选用趣味性强的体能训练器材做练习,如软梯、六边形训练器、敏捷性训练圈、健身球等。

第六,充分发挥学生学练的自主性和积极性,将理论与实践学习紧密结合,指导学生进行自主、合作、探究学习,鼓励学生合作制订体能锻炼计划,自愿结成锻炼小组,体验实施自己制订的锻炼计划,学会对自己和他人的体能和体能计划进行评价,相互监督,提高学习能力和评价能力,培养团结协作的精神。

### 第四节 体能模块学习评价

体能模块的学业质量与学习评价,是体育教师通过系统地收集学生课堂体能学习的表现、参与课内外体能锻炼的情况等信息,依据体能评价标准和方法进行的价值判断。评价不仅仅有检查、选拔、甄别的功能,同时也有促进学生发展、展示鼓励、积极导向的基本功能。通过体能模块学业质量与学习评价,有效促进学生全面发展,增强学生的体育意识和运动兴趣,提高学生发展体能的能力水平。

1. 对学生阶段性学习情况进行反馈,获得体能练习技能和身体素质方面的具体数据,了解学生参与体能练习的情感与认识。通过考核评价,帮助学生了解其体能知识掌握情况和体能发展情况,分析其学习中存在的不足和原因,以便改进学练方法,提高学习效率;为教师的教学组织提供改进依据。

2. 根据体能发展现状,制订下一阶段学习目标。通过考核评价,帮助学生正确判断自身达成学习目标的程度,提出并修改下一阶段学习的目标与方向。

3. 激励学生不断学习和进步。通过考核评价,帮助学生激发其学习潜能,为学生提供展示自己体能发展的能力、水平和个性的机会,鼓励和促进学生进步与发展。

4. 通过学生参与考核评价的过程,帮助学生进一步了解和掌握发展体能的能力,正确地认识和评价自己与他人的学习情况,从而培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。

## 一、高中体能模块学业质量评价

### (一) 高中体能模块学业质量水平

表2-4-1 高中体能模块学业质量水平

水平	质量描述
1	1-1 了解体能对于个人生活、学习和健康的重要性,以及与健康相关的体能和与动作技能相关的体能的分类及内涵;掌握体能练习中的适度负荷和循序渐进原则;在教师的指导下参与多种体能练习。 1-2 在体能练习过程中不怕困难、坚持到底,能够与同伴合作学习,具有一定的竞争意识。 1-3 每周进行1次课外体能练习。
2	2-1 理解体能对个人生活、学习和健康的重要性;了解制订体能锻炼计划的程序、内容和方法;理解体能练习中的锻炼效果可逆性原则和大小运动量相结合原则,并能在体能练习中运用;初步掌握体能练习的基本方法,在教师的指导下积极参与多种体能练习。 2-2 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高一年级的合格水平。 2-3 在体能练习过程中情绪比较稳定,努力克服困难,坚持到底,能主动与同伴合作学习,具有积极进取的精神。 2-4 每周进行2次课外体能练习。
3	3-1 表现出对体能重要性的正确认知;学会运用体重指数(BMI)评价体能锻炼和体重控制效果;理解体能练习中的专门性原则和恢复性原则;基本掌握体能练习的多种方法;积极参与多种体能练习。 3-2 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高一年级的良好水平。 3-3 表现出学练体能的兴趣和热情,情绪稳定,意志顽强,相互尊重,具有合作精神和竞争意识。 3-4 每周进行3次课外体能练习。
4	4-1 运用科学锻炼原理设计和实施个人体能发展计划;学会调控自己的体重;能够为家庭成员、同学或邻居制订体能锻炼计划和体重控制计划。 4-2 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中高一年级的优秀水平。 4-3 较好地掌握体能练习的多种方法;积极主动地参与多种体能练习;理解所学体能练习的作用。 4-4 每周按体能发展计划进行4次课外体能练习。
5	5-1 根据个人特点设计和实施个人体能发展计划;较为全面和深刻地理解并掌握发展体能的基本原理和多种练习方法。 5-2 能够科学有效地进行体能练习,保持较高的体能水平。 5-3 为家庭成员、同学或邻居制订体能锻炼计划和体重控制计划,并能够评价实施效果,理解不同体能练习的作用。 5-4 具有主动克服困难、挑战自我、坚忍不拔、责任感强的体育精神和品格。 5-5 每周按体能发展计划进行5次课外体能练习。

### (二) 高中体能模块学业质量评价的情境设计

体能模块学业质量评价不仅仅是一些数据的比较,应该围绕学科核心素养,积极开展多种方式、多种角度的评价,来更加真实地反映学生的综合能力。

- 以学生具备的体能水平为基础,设计开展各类体能相关比赛,在实际运用中展现学生知识与技能的发展现状,评价学生的综合体能水平。

2. 以生活化情境设计为基础,创设在日常学习生活中体能运用的场景,让学生在参与中体现自身对体能的认知与锻炼习惯,评价学生的体能综合水平。

3. 以实践运用情境为基础,设计各类活动、比赛,观察学生在参与过程中成功、失败、拼搏、坚持等各种心理感受与表现,评价学生的体能综合水平。

学业质量评价的情境设计,是以评价目标为主开展的设计,情境的创设必须能够真实、有效地达到评价的效果,帮助学生认清自我,明确体能发展方向。

## 二、高中体能模块成绩评定

### (一) 高中体能模块成绩评定内容

高中体能模块成绩评定内容,是指学生通过体能模块的学习,在体育与健康学科核心素养(即运动能力、健康行为和体育品德)方面的具体表现,包括对发展体能的基本原理和多种练习方法学习与掌握的程度、各项体能水平提高的程度;是否能够制订并开展体能锻炼计划,及时评价锻炼效果及持续进行体能锻炼,关注健康、控制体重,养成良好的生活作息习惯;是否具有主动克服困难、挑战自我、刻苦顽强、自强自律的体育精神和品格。

### (二) 高中体能模块成绩评定方式

体能模块成绩评定应该以学科核心素养为标准,包含运动能力、健康行为和体育品德三部分的评价。在评价方式上可分为显性指标评价与隐性指标评价:

#### 1. 显性指标评价

(1) 体能要素测定:进行模块教学初期对学生进行相关体能要素的测试,收集原始成绩(如50米跑、立定跳远、800/1000米跑、引体向上/仰卧起坐、坐位体前屈等);模块教学结束前,再次测试相关项目,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行评价;

(2) 对比模块教学初期原始成绩,统计提高成绩的幅度,进行相应的加分。这里提供一个计算方法:

$$\text{进步幅度分} = \frac{\text{后期成绩}-\text{初始成绩}}{\text{目标成绩}-\text{初始成绩}} \times 100$$

该评价方法主要用于鼓励体能基础较弱的学生,看到自身的努力得到认可,能够让学生保持积极向上的锻炼心态,为持续发展体能提供可能。

(3) 统计参与课余体能练习的情况,进行相应的加分。这类评价可以通过学生自行填报、打卡登记、组建体能课余锻炼小组等形式开展。例如:

表2-4-2 小组课余体能锻炼统计表

日期	锻炼时间	锻炼内容	锻炼人员	备注
9月18日	17:00~17:30	引体向上、仰卧举腿、波比跳	第二锻炼小组	全员参与

.....

#### 2. 隐性指标评价

(1) 自主设计体能锻炼计划,科学合理安排练习并实施,能够根据锻炼的进程及时调整计划,给予相

应分数。教师通过对学生制订的体能锻炼计划是否合理、有无针对性、完成情况如何进行评价。例如：

表2-4-3 体能训练计划评价表

锻炼内容	原始成绩	锻炼周期	练习方法	组数次数	完成度	阶段成绩	即时评价	调整建议
引体向上	1次	4周,每周3次	辅助带助力引体向上	3组,每组10次	参与10次,缺席2次	3次	改进1次练习动作	在不改变练习组数及次数的前提下,可降低辅助带助力量,增大对肌群的负荷。
教师评价		评价等级:合格、良好、优秀						

.....

(2) 过程性评价:包括教师评价、学生自我评价、学生互评,针对学生在体能练习中表现出的体育意识、体育兴趣、体育精神、团队意识、责任感等,给予相应分数。例如:教师在耐力跑单元教学中对某一组学生进行的评价。

表2-4-4 耐力跑单元计划评价表

学生: \* \* \*

(评价等级:合格、良好、优秀)

序号	评价内容	评价		
		自评	互评	师评
1	对心肺耐力锻炼重要性的认识			
2	参与耐力跑的主动性			
3	耐力跑锻炼中表现出的意志品质			
4	能够给予同伴及时的关心、帮助与鼓励			
...	.....			
总评				

需要说明的是,这类评价应该平均分散到各个教学活动中,不适合集中进行,教师要有针对性地设计评价量表,分组、分时段开展测评,真实、有效地反映学生参与体能模块学习的动态。

### (三) 高中体能模块成绩评定注意事项

体能模块评价的目的在于引导学生学习、掌握和运用适宜的体能练习方法,利用所学的知识对自己的体能状况和身体形态进行评估,能够根据实际情况制订适合自己的课外体能锻炼计划并予以实施,增强体能,保持良好体形,并在这一过程中养成锻炼身体的良好习惯和克服困难、勇于进取等体育品德。因此,成绩评价需要注意以下几点:

- 能够真实、全面地反映学生完成体能模块学习。单纯以体能测试指标作为评价依据是不客观、不科学的。
- 成绩评价应以鼓励为主,激发学生对体能学习产生兴趣,帮助学生看到自身的进步,认清个人体能

发展的空间,从而明确今后体能发展的目标。

3. 不能忽视学生体能品德的培养。体能模块学习过程中,教师应主动把握德育教育的时机,积极主动地开展品德教育,鼓励好人好事,并记录相关信息,作为成绩评定的资料。
4. 绝对性评价与相对性评价相结合。在体能测试时关注弱势学生,应看到学生个体的进步,做出正面的评价,帮助学生建立增强体能的信心,促进学生健康成长。

### **三、高中体能模块成绩评定案例**

以心肺耐力为例,进行 800/1000 米跑成绩评定:

#### **(一) 运动能力评定**

1. 测试 800/1000 米跑成绩,依据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》给予相应分数。
2. 对参与测试过程中,学生是否进行有效的准备活动、测试后是否进行放松练习,形成一次科学、有效的体育锻炼,进行评定并给予分数。
3. 对学生制订的心肺耐力锻炼计划进行评定,从计划的科学性、合理性方面给予分数。

#### **(二) 健康行为评定**

1. 认识到心肺耐力的重要性,通过体能模块的学习,有效提高个人心肺耐力成绩,给予相应分数。
2. 从参与心肺耐力锻炼、积极开展心肺耐力锻炼、持续进行心肺耐力锻炼三方面进行评价,通过日常学生自评、互评给予分数。
3. 根据学生对心肺耐力锻炼的情感方面进行评价:畏惧的、能够接受的、主动坚持的、身心愉悦的,此类评价对学生今后是否长期坚持心肺耐力锻炼十分重要。例如:以问卷形式进行评价。

**表 2-4-5 心肺耐力锻炼情感评价表**

题目	选项			评价		
	未出现	不清楚	出现	需努力	合格	良好
1. 在心肺耐力锻炼中是否出现过“极点”						
2. 心肺耐力锻炼对你的健康成长是否有利	没有	无所谓	有	需努力	合格	良好
3. 你认为体育课进行心肺耐力锻炼是否必要	没有	可以	必须	需努力	合格	良好
4. 你参加心肺耐力锻炼的态度是	没办法	无所谓	有必要	需努力	合格	良好
5. 对参加心肺耐力锻炼的感受是	难受	能坚持	较适应	需努力	合格	良好

问卷的题目要简单明了,有针对性且便于操作,符合学生在参与体能锻炼中的表现与认识。

#### **(三) 体育品德评定**

1. 学生在心肺耐力测试中表现出的态度行为。是否认真对待测试,面对生理、心理上的不适,是否展现出顽强拼搏、敢于挑战自我等良好的意志品质。
2. 在体能测试的情境下,学生是否能给予同伴鼓励与帮助,在多人测试的竞争氛围中,能否保持平和的心态,完成整个测试,发挥自己的实力。

体能模块成绩的评定,除了测试数据评价外,还需要重视过程性评价与行为、态度方面的评价。教师

不能只以学生的出勤率作为健康行为的唯一标准,还应该在教学活动中主动观察学生对体能锻炼的反应与表现,逐步形成对某一位学生的健康行为认知;体育品德评定,需要设计合理的评价情境,让学生全身心投入,真实反映出学生的心理变化,展现出个人的意志品质。例如:在接力跑比赛中,对学生的体育品德进行评价。

表 2-4-6 接力跑比赛体育品德评价表

1. 能否快速融入临时成立的队伍	合格	良好	优秀
2. 全身心投入比赛,努力完成自己承担的任务	合格	良好	优秀
3. 赛前能否鼓励队友,体现积极进取的团队精神	合格	良好	优秀
4. 赛中能否尊重对手、尊重裁判,遵守规则,文明参赛	合格	良好	优秀
5. 赛后能否与其他队员交流,正确面对比赛结果	合格	良好	优秀
6. 能否主动观察赛场及布置,提出安全建议	合格	良好	优秀

体能模块的教学是高中阶段学生在体育与健康课程学习中最先接触到的内容,为学生进行其他运动项目的学习奠定基础。教师在组织开展该板块教学时,一定要了解学情,合理安排教材内容与进度,提高学生参与锻炼的兴趣,坚持理论与实践相结合,指导学生在提升体能的同时,掌握科学的体能训练知识和方法。此外,教师可以根据学生体能状况,结合兴趣爱好,为学生后期运动项目的选择学习提出建议。

#### 参考文献:

- [1] 学校体育大词典编委会. 学校体育大辞典 [M]. 武汉:武汉工业大学出版社, 1994.
- [2] 体育词典编委会. 体育词典 [M]. 上海:上海辞书出版社, 1984.
- [3] 田麦久. 运动训练学(第二版) [M]. 北京:高等教育出版社, 2017.
- [4] 刘爱国. 新羽飞扬 [M]. 上海:上海教育出版社, 2016.

# 第三章 健康教育教学

健康教育模块包括健康的基本知识与技能,合理营养和饮食安全,常见传染性和非传染性疾病的预防与控制,环境、健康与体育锻炼的关系,安全运动和安全避险,常见运动损伤的预防与处理,心理健康和社会适应能力发展等方面的内容。教师通过健康教育模块的教学,帮助学生树立健康意识,养成健康文明的生活方式,有效发展健康行为核心素养,同时也为运动能力和体育品德两方面体育与健康学科核心素养的形成提供保障。健康教育模块的主要内容分为健康的生活方式、视力健康、健康饮食、心理健康、社会适应、安全运动和自我保护共七个专题,涵盖了《课程标准(2017年版 2020年修订)》中所提出的内容要求。

## 第一节 健康教育概述

### 一、健康的生活方式

#### (一) 人类生活方式的改变

“生活方式病”是指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为,以及社会、经济、精神、文化各方面不良因素导致躯体或心理的慢性非传染性疾病。“生活方式病”已经取代传染疾病,被称为现代人身体健康的“头号杀手”。现代人所患疾病中有45%与生活方式有关,导致死亡的因素中有60%与生活方式有关。不健康的生活方式直接或间接地与多种慢性非传染性疾病有关,如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病,原来以老年患者为主的慢性疾病现在已经有了年轻化趋势。“生活方式病”正在以快速蔓延的方式侵袭着每一个人的健康。导致这些“生活方式病”的主要原因是:人们在日常生活中对危害健康的因素认识不足,不了解生活方式与疾病发展的关系,没有养成健康的生活方式和良好的生活节奏。

#### (二) 静态生活方式的危害

现代人“身体活动不足”最主要的表现就是“静坐生活方式”或者“静态行为为主的生活方式”。静态行为指的是在清醒状态下,以坐、靠或躺等姿势进行的工作、学习、阅读、看电视、用电脑、休息等活动,不包括睡眠。从能量消耗的角度衡量,静态行为是指在醒着的时候以坐、靠等姿势进行的活动量小于或等于1.5METs( $1\text{MET}=3.5\text{ 毫升}/\text{千克}\cdot\text{分钟耗氧量}$ )的行为。当前,大量的静态行为相关研究均表明:静态行为与肥胖、代谢综合征、心血管疾病和糖尿病等慢性疾病相关,即使通过高强度的体育锻炼也不能完全抵消静态行为对身体造成的慢性损伤。

静坐少动可以诱导一系列的生理变化,包括神经—激素变化、骨骼肌萎缩、体液平衡失调、心肺功能下降等。实验研究表明,肌肉不收缩导致脂蛋白脂肪酶(LPL)的活性迅速下降、血浆甘油三酯上升、血浆中高密度脂蛋白降低,并且引发心血管疾病和慢性代谢性疾病。另外,长期的静坐少动可能造成深层静脉血栓的形成,进而形成病变,对人体健康发展产生严重的威胁。

### (三) 睡眠与健康

一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,五天不睡眠人就会死去。睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。据世界卫生组织调查,27%的人有睡眠问题。国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日,即春季的第一天定为“世界睡眠日”。

现代社会生活节奏快,压力大,以及夜生活、饮酒等不良生活习惯,都会引发睡眠障碍。患者平时会表现出紧张焦虑,甚至偏执的倾向。科学睡眠的要素有以下4点:

#### 1. 睡眠的用具

床铺的硬度宜适中,过硬的床铺会使人因受其刺激而不得不时常翻身,难以安睡,睡后周身酸痛;枕高一般以睡者的一肩(约10厘米)为宜,过低易造成颈椎生理骨刺。在夏季,枕头要经常翻晒,避免让病菌进入口鼻,肺系疾病增多。

#### 2. 睡眠的姿势

睡觉姿势并没有一定之规,仰卧、侧卧都是可以的,以自我感觉舒适为主,但是睡觉的时候一定要注意脊柱尤其是颈椎不要发生严重侧弯。侧卧位的时候要枕头和肩同高,所谓的“高枕无忧”其实不值得推荐。仰卧位睡觉时,枕头应放于颈部,使颈椎得到充分的支撑。另外,也不提倡趴着睡,因为趴着睡除了会对颈椎造成伤害,还可能会对血液循环和神经功能造成影响。

#### 3. 睡眠的时间

睡眠时间一般应维持7至8小时,但不一定强求,应视个体差异而定。入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者,睡上6小时即可完全恢复精力;入睡慢而浅睡眠多、常多梦及噩梦者,即使睡上10小时,仍难精神清爽,应通过各种治疗,以获得有效睡眠,只是延长睡眠时间反而对身体有害。由于每个人有不同的生理节奏,在睡眠早晚的安排上要因人而异,但作息时间应有规律,这样才有利于提高工作效率和生活质量,反之,则对健康不利。

#### 4. 睡眠的环境

睡眠的好坏,与睡眠环境关系密切。首先睡眠环境的温度和湿度要适宜,一般来说,温度应在19~24℃,湿度应该控制在30%~60%之间。另外,卧室的空气质量也要有保证,冬季关门闭窗后吸烟留下的烟雾,以及逸漏的燃烧不全的煤气,也会使人不能安睡。

## 二、视力健康

理论上讲,近视主要是长久注视近物或静物导致眼睫状肌持续收缩,舒张能力下降而形成的。学生过度用眼,会导致青少年近视率逐渐增多。研究发现,适度的体育锻炼,不仅能够减少长时间静坐,同时还能够改变眼睫状肌的收缩舒张方式,是防治近视的一个有效方法。

### (一) 运动有助于缓解眼部疲劳

坚持不懈的体育锻炼能全面提高学生的身体素质,而身体素质的发展又将进一步使眼调节功能得到改善。长时间写作业造成的用眼过度是导致学生近视的首要因素。因此,预防近视的关键就是让眼睛得到充分休息,体育运动是一种非常健康、积极的休息方式。例如:在一些视野开阔的运动(如篮球、足球、棒球、橄榄球等)中,睫状肌处于完全放松的状态,对于缓解眼部肌肉的疲劳有着不可替代的作用。另外,

一些如乒乓球、羽毛球、网球、飞盘等运动项目,因眼球不停地远近、上下调节和运动,使得控制眼球运动的肌肉得到充分活动,不断地促使睫状肌收缩与放松,能够有效改善睫状肌疲劳。

### (二) 运动有助于眼部对营养物质的吸收

眼睛的代谢状况与全身的血液循环有着必然的联系。全身性运动使得周身的血液循环通畅、新陈代谢增强,从而使眼球组织的血液供应充分,也有利于眼部的新陈代谢,使眼睛的营养状况得到改善。

### (三) 光线充足的户外活动更有助于视力健康

近年来有关研究发现,光照对缓解青少年视觉疲劳有显著效果。平时参与户外活动时间更长的学生,总体来说近视率更低,原因是充足的光照刺激了视网膜中多巴胺的分泌,促进多巴胺的代谢,而多巴胺能够影响眼睛的发育;户外明亮的自然光线,能够刺激孩子的瞳孔,使眼球的收放能力变强,有效减少眼部疲劳。有多项研究表明,可以通过增加儿童的户外活动时间来预防近视。流行病学的调查结果显示,要使户外活动对预防近视产生明显效果,每天需要在户外活动3个小时,而且是在比较强烈的光照下,光照强度至少要有10000勒克斯,这相当于晴朗的夏天在树荫下戴太阳镜感受到的强度,而在光线良好的教室里,光照强度通常只有500勒克斯。因此,为了保护学生视力健康,除了鼓励学生多进行户外运动之外,也应当多关注学生室内学习场所的照明情况。

## 三、健康饮食

### (一) 避免保健品误区

保健食品适宜于特定人群,具有一定的调节机体的功能,不具有治疗疾病的作用。追求健康的美好愿望使得大家在选择保健品的时候容易陷入盲区,缺乏冷静理性的分析,在商家高明的营销策略蛊惑下,往往容易上当受骗。在这里,应当培养高中生以科学的态度,去了解一些相关的知识,为自己和家人提供正确的建议。

不要轻信保健品广告和销售者宣传时所说的治愈各种病症的承诺,切不可把保健品当成药品来治病。比较常见的保健品骗局包括核酸保健品、打着“超强离子”旗号的所谓排毒机、号称排毒养颜实为泻药的部分保健口服制剂、号称能够治疗颈椎病的“生物钛”项链等。

怎样鉴别市场上存在的保健品呢?应到有营业执照和有资质的正规销售部门购买保健品,对上门推销人员一定要提高警惕,要认清包装上的保健食品标志和批准文号,仔细查看包装上厂名、厂址、生产日期、有效期限等;购买保健器材时则一定要看产品是否具备相关权威部门的鉴定、实验证明、产品合格证、产品说明书和厂家的保修承诺,产品的售后服务是否完善,在使用中要注意体会是否对身体有保健和辅助治疗的效果,这样才能确保自身的健康和使用安全。购买保健品时勿忘索要发票和购物凭证,以便事后维权。此外,不要轻易参加某些厂家、商家的讲座,也不要留下自己的家庭地址和联系电话,以免上当受骗。

### (二) 食品卫生

随着社会不断进步、科技发展日新月异、新食品资源不断开发、食品品种不断增加、生产规模不断扩大,加工、贮藏、运输等环节增多以及消费方式的多样化,人类食品链变得日益复杂。在人们享受美味佳肴时,各种食品中诸多不卫生、不安全因素可能存在于食品链的各个环节,使得食品卫生安全问题变得日益突出。为此,在健康教育课程中设置食品卫生相关内容,能够帮助学生形成正确的健康观念,懂得关心健康、注意卫生,提高食品卫生安全度,进而在饮食过程保障自身身体健康发展。

## 1. 食品的不安全因素

### (1) 微生物、寄生虫、生物毒素等生物的污染

微生物及其毒素导致的传染病流行,是多年来危害人类健康的顽疾。人类在与病原微生物较量中的每一次胜利都远非一劳永逸。一些曾得到有效控制的疾病如今在一定范围内又有蔓延的趋势。如由霍乱导致的饮水和环境卫生恶化又开始出现;登革热、鼠疫、脑膜炎等也在一些国家或地区接连发生;一种能引起肠道出血的大肠杆菌在多个国家和地区先后多次危害人类。以上种种,都在世界上引起了很大的震动。微生物和寄生虫污染是造成食品不安全的主要因素,一直是各国行政部门和社会各界努力控制的重中之重。

### (2) 废弃物污染

环境污染物在食品中的存在,有自然背景和人类活动影响两方面的原因。其中,无机污染物如汞、镉、铅等重金属及一些放射性物质,在一定程度上受食品产地的地理条件所影响。但是,更为普遍的污染源则主要是工业、采矿、能源、交通、城市排污及农业生产等带来的,通过环境及食物链而危及人类健康。有机污染物中的多环芳烃、多氯联苯等工业化合物及副产物,都具有可在环境和食物链中富集、毒性增强等特点,对食品安全威胁极大。在环境持续恶化的情况下,食品中的环境污染物可能有增无减,必须采取更有效的对策加强治理。

### (3) 农药、兽药等化学残留物质污染

农药、兽药、饲料添加剂对食品安全性产生的影响,已成为近年来人们关注的焦点。由于农药等化学性质稳定,不易降解,在食物链、环境和人体中可长期残留,目前在许多食品中仍有较高的检出量。对食品安全性以及人类健康构成了很大的威胁。

### (4) 食品生产过程引发的安全问题

主要包括生产加工企业未能严格按照工艺要求和食品安全标准操作,例如:微生物杀灭不完全导致病原微生物大量繁殖,超量使用、滥用食品添加剂。另外无证、无照非法生产经营食品问题依然严重,食品弄虚作假等违法经营企业法律意识淡薄,重生产轻法规、卫生的现象给食品安全带来很大隐患。

## 2. 食品安全问题预防措施

(1) 养成良好的卫生习惯。饭前便后洗手,不良的个人卫生习惯会把微生物从人体上带到食物上去。

(2) 选择新鲜和安全的食品。购买食品的时候,要注意查看它的感官性状,有没有腐败变质。尤其是小食品,一定要查看它的生产日期和保质期、是不是有厂名和地址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品,否则即便出现质量问题也无法追究责任。

(3) 食品在食用前要彻底清洗。尤其是生吃蔬菜瓜果的时候要清洗干净,需要加热的食物要充分加热。

(4) 尽量不吃剩饭剩菜。如需要食用,应彻底加热。因为剩菜剩饭以及剩余的甜点、牛奶等都是细菌的良好培养基,不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

(5) 不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米等,其中的霉菌毒素会引起中毒。

(6) 警惕误食有毒有害的物质。装有消毒剂、杀虫剂或者老鼠药的容器用后一定要妥善处理,防止用来喝水或误用而引起中毒。

(7) 不到无证无照的小摊贩处购买食物。尽量不要在小摊上吃饭,少吃零食,特别是少吃油炸的

食物。

- (8) 饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或者不干净的水。
- (9) 就餐要在校内食堂或正规经营的饮食店。
- (10) 积极进行体育锻炼、增强身体免疫力,抵御细菌和病毒的侵袭。

## **四、心理健康**

### **(一) 高中生常见的心理问题**

#### **1. 学习类问题**

因学习而产生的心理问题是高中生心理问题的主要部分,其问题主要有:

- (1) 学生学习的心理压力越来越大,造成精神上萎靡不振,从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等。
- (2) 厌学是目前学习活动中比较突出的问题,不仅是学习成绩差的学生不愿意学习,一些成绩较好的学生也出现厌学情绪。据教育部基础教育司的调查,中学生厌学的有 30%,有的县甚至高达 60%。可见,厌学是一个普遍问题。
- (3) 考试焦虑,特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重,甚至出现焦虑泛化现象。

#### **2. 人际关系问题**

人际关系问题也是高中生反映较多的问题,主要体现在以下几个方面:

##### **(1) 与教师的关系问题**

部分教师对学生的不理解、不信任而使学生产生对抗心理,教师的认知偏差等情况也会给学生造成压抑心理,产生攻击行为等问题。中学时期,教师仍然是学生的理想目标、公正代表,他们希望得到教师的关心与理解。如果教师缺乏理解、耐心与爱心,不能以热情的态度给予指导帮助,反而横加指责,学生则会失望。这种情况下,学生会产生压抑感,产生消极情绪,师生关系日趋紧张。

##### **(2) 同学间的关系问题**

高中生除希望得到教师的理解与支持外,也希望在班级、同学间有被接纳的归属感,寻求同学、朋友的理解与信任。由于同学关系不融洽,甚至关系紧张,有的学生就流露出孤独感,想恢复与同学的关系,但又不知该怎样去做。

##### **(3) 与父母的关系问题**

和睦良好的家庭能够给高中生一个温暖的归属港湾,而专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通,造成学生性格孤僻、专横。家庭的种种伤痕,会给高中生造成不同程度的心理伤害。父母关系不和对高中生的心理影响是多方面的,如有被抛弃感和愤怒感,就有可能变得抑郁、敌对、富于破坏性,还会使得他们对学校学习和社会生活不感兴趣等。

#### **3. 青春期心理问题**

##### **(1) 青春期闭锁心理**

其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个人,可以说闭锁心理是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志,因而闭锁心理问题主要是针对处于消极情况下的心理而言的。高中生若在消极情绪控制之下,封闭与外界的任何心理交流,将是一个值得注意的征兆,若不

能及时疏导,将会发展为较为严重的心理障碍。

### (2) 情绪情感激荡、表露而又内隐

青春发育期的生理剧变,必然引起高中生情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时内隐。一个微笑可以使情绪飞扬,彻夜兴奋,他们内心激动、高兴或苦恼、消沉,表面上却似乎很平静;他们有话有秘密想与别人倾吐,可在父母或教师面前又缄默不言了,这种情况如果得不到理解,便会出现压抑心理,出现焦虑与抑郁。

### (3) 恋爱问题

中学时代,特别是高中生,正值青春发育期,而这一时期最突出的矛盾之一是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。由于受认识能力和个性发展的限制,特别是在教育引导不及时不得力的情况下,使得高中生的性心理的发展表现出相对的幼稚性,所以自认为认真的、朦胧状态下的恋爱出现了,尽管这种恋爱带有好奇和模仿成分,却是一个十分令人关注的问题。

## 4. 挫折适应问题

高中生的挫折是多方面的,有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的以及自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。面对挫折造成的困难与痛苦,高中生们的反应方式有两类:消极的反应与积极的反应。消极的挫折适应方式一旦习惯化、稳固化,在一定的情境中挫折状态即使有所改变,其行为却仍以习惯化的适应方式如影随形地出现。于是,消极的挫折适应方式也就转化为较严重的、需要长期耐心教育的心理健康问题了。

## (二) 如何疏导心理障碍的学生

对于学生已形成的心理障碍,我们不能倒转历史,只能从实际出发,立足现实,把握高中这一关键阶段,力求纠正和克服。作为教师,该如何去做呢?

### 1. 爱护、理解和宽容学生

在教育过程中,教师只有怀着一颗关切的爱心去接触学生,才可能深入到他们的内心世界,及时发现问题,防微杜渐。理解是一种心理换位,是指能站在他人的立场,设身处地地为他人着想。教师虽为人师,但不应该将自己置于高高在上的地位,而应走近学生、融入学生,想学生之所想,了解并理解学生的需要。

### 2. 要尊重学生

教师尊重学生,就会使学生感到自己不仅仅是一个学生,也不是被动的容器,而是一个独立的人,具有独立的人格。学生会因此感受到教师对他是欣赏的、尊重的,能让他自由提出意见、发表见解。教师尊重学生实质上就是对学生个性的尊重,尊重学生的个性方能养成学生乐学的心理。

### 3. 要信任学生

教师要信任学生,多与他们进行感情交流,建立平等、民主、和谐的师生关系。教师在与学生的交往中,要用自己的爱去创造爱的氛围,在爱的氛围中教书育人。当学生在认识或行为上出现问题时,教师要采取“晓之以理,动之以情”的方式进行说服教育,教师的循循善诱、亲切教诲必然感化学生,对培养学生健康的心理,克服心理障碍具有重要意义。

## 五、社会适应

### (一) 加强人际沟通能力

高中生处在一个身心发展的关键时期,良好的人际关系,是他们心理正常发展、保持个性健康和具有

安全感、归属感、幸福感的必然要求，并有助于其学习能力的提高和身心的健康发展。

### 1. 确立人际交往的原则

人际交往的原则主要有平等原则、兼容原则、互利原则、诚信原则等。人与人之间平等，尊重他人是人际交往的首要原则。除此之外，想要与其他同学和谐相处，要能看到他人的长处，更能容忍他人的短处，有困难时互相帮助，以诚信待人，才能建立良好的同学关系。

### 2. 培养人际交往的良好质量

良好的人际交往质量主要表现为真诚、信任、克制等表征。只有真诚的人际交往才能使交往者之间产生信任。高中生的交往要凡事以友情为重，即使遭受误会也能善于换位思考、宽容大度、克制忍让，并勇于承担自己的行为责任，从而化解矛盾，营造和谐、团结的班级氛围。

### 3. 掌握人际交往的技巧

无论是与教师还是同学之间，尊重他人都是人际交往的基础。高中生要尽量消除紧张、羞涩心理，微笑示人，礼貌主动，行为举止得体。

## （二）提高抗挫折的能力

当代高中生面临着升学和就业的巨大压力，在学习和生活中不可避免地要经历各种挫折。一个人的抗挫折能力直接决定了他的心理健康水平。提高当代高中生承受挫折和应对挫折的能力，最有效的方法是使其经历挫折，这就是挫折教育法。挫折教育法就是有意识地让学生经历挫折，体验遭受挫折的感受，从中吸取教训、总结经验，树立应对挫折的积极态度，学会应对挫折的方法，进而提高抗挫折能力。当然，我们应该注意这种挫折是有目的有计划的，挫折事件的设计要充分考量不同学生的实际情况而定。

## 六、安全运动

### （一）安全运动的注意事项

1. 学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。
2. 遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的安全措施。例如：检查运动场地和器材，穿着合适的服装与鞋子。
3. 在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。
4. 要根据自己的情况选择活动内容，适当控制运动量。
5. 掌握运动要领，加强保护和帮助。
6. 加强医务监督，提高自我保健意识。
7. 加强易伤部位的训练。

### （二）运动环境与健康的关系

1. 与场地的关系：运动场地的硬度和平滑情况，场地不平或过滑则易使人摔倒而发生损伤。在污染的运动环境中锻炼，土壤或水中含有较多病菌，当人体与其直接接触时，特别是皮肤有破损的情况下，很容易受到病菌感染，发生伤口化脓或黏膜发炎等病症。
2. 与空气的关系：高中生每分钟吸入空气约9升，而在剧烈运动时，每分钟吸入的空气可达100升，增加了10余倍。若空气中含有害成分，运动时吸收入体内的有害物质就比平时多得多，对身体的危害更大。
3. 与气温湿度的关系：人体有维持体温恒定的机能，它是通过体内的产热和散热过程的增强或减

弱来适应外界气温的变化。当外界气温低时,体内产热增加,散热减少;当外界气温高时,体内的多余热能不完全散发出来,就会蓄积在体内而使体温升高,因此,在高温环境下运动较容易发生中暑。

4. 与风的关系:风的作用有利有弊,其影响包括风速和风向两个方面。风对人的呼吸过程、能量消耗、精神状态及新陈代谢等都会产生影响,从而影响学生体能发挥。

5. 与雾霾的关系:雾霾天气时,应减少外出,避免剧烈运动,尤其是老人、孕妇、儿童以及患有呼吸道疾病的人群。 $PM_{2.5}$ 值过高时,应以室内运动为主。外出时要尽量佩戴专业的具有较好防霾效果的口罩。

### (三) 心肺复苏术的详细过程

#### 1. 评估与判断

救护者到达现场后,首先,快速判断现场是否安全,确保患者和自身的安全;其次,判断患者是否有意识,采取“轻拍重喊”,即大声呼唤患者,轻拍患者肩膀观察其有无反应;再次,看有无胸廓起伏判断患者有无呼吸,10秒钟内完成,无呼吸意味着患者也可能无心跳。

#### 2. 呼救

如患者无意识、无呼吸,应立即高声求助。(来人啊! 救命啊! 有人昏倒了! 请赶快拨打 120! 有会救护的快赶来帮忙!)

#### 3. 安置患者呈心脏复苏体位

立刻让患者就地仰卧于硬质的平面上(地上或垫有硬板的床上),解开衣扣、腰带。如果患者病后呈俯卧或侧卧位,则立即将其翻转成仰卧位。

#### 4. 胸外心脏按压

(1) 体位:救护者应根据患者位置高低,分别采取跪、站、踩脚凳等姿势,以保证按压力垂直并有效地作用于患者胸骨。

(2) 确定按压部位:两乳头连线中点(胸骨的下半部、患者乳头连线与胸骨交界处)。

(3) 按压手法:救护者一手掌根部放在两乳头连线中点(两乳头连线与胸骨交界处);另一手掌平行重叠压在其手背上,十指相扣,掌心翘起,手指抬离胸壁,肘部伸直,垂直向下用力,实施伸直、垂直向下用力,实施连续规则的按压。

(4) 按压深度:胸骨下压,按压尝试应保持在 5~6 厘米,不能超过 6 厘米,每次按压后应让胸壁完全恢复,放松后掌根不能离开胸壁,以免位置移动。

(5) 按压频率:胸外按压频率至少为 100~120 次/分钟,按压与放松时间基本相等,连续按压 30 次。

#### 5. 开放呼吸道

开放呼吸道前先检查口腔、鼻腔,若有异物,将患者头部侧面倾斜,清理口鼻腔异物。开放呼吸道最常用的是仰头举额法。一手掌置于患者的前额,用力使其头向后仰,后仰的程度是使患者下颌角与耳垂连线与水平面垂直;另一手食指和中指置于患者的下颌骨部分,向上向后抬起下颌。

#### 6. 人工呼吸

(1) 救护者用一手拇指和食指捏住患者鼻翼,防止吹气时气体从鼻孔逸出;同时用嘴唇包住患者的口唇,给患者吹气,时间在 1 秒以上,并用眼睛余光观察患者的胸廓是否抬高。

(2) 救护者头稍抬起,嘴唇离开患者口部,半侧转换气,同时松开捏闭鼻翼的手指,让患者的胸廓与肺弹性回缩,排出肺内气体,患者完成一次呼气动作。

(3) 重复上述步骤再吹一次气,连续吹气两次。考虑到安全问题,吹气时可采用口对屏障装置(纱

布、面罩等)进行。

(4) 做人工呼吸有困难时,可仅实施胸外按压。

#### (四) 心肺复苏效果的判断

心肺复苏工作有效的表现:摸到颈动脉或股动脉搏动,上肢收缩压在 8 千帕以上,口唇、指甲床的颜色比挤压前红润,有的病人呼吸逐渐恢复,原来已散大的瞳孔也随着缩小而趋恢复。若出现以上表现,说明挤压有效,应坚持做到病人出现自动心跳为止;如果没有出现上述表现,则说明挤压无效,应改进操作方法和寻找其他原因,但不可轻易放弃现场抢救。

一般认为,病人死亡具有呼吸停止、心跳停止、瞳孔散大、对光反应消失和角膜反射消失等四个征象。若只出现 1~2 征象,并非真死,称为假死;如果四个征象都存在,而且用手指捏眼球时,瞳孔变成椭圆形,即为真死。近些年来研究认为,判定机体死亡的标志是脑死亡。脑死亡后,各器官系统的功能将在一定时间内先后停止,而判定脑死亡的主要根据是不可逆昏迷和大脑无反应、呼吸停止(至少进行 15 分钟人工呼吸后仍无自动呼吸)、瞳孔散大且固定、神经反射消失、脑电波消失等,医学上一般认为以上检查结果持续存在 24 小时而无逆转倾向时,方可宣告死亡。在真死征象尚未出现前,必须耐心地、不间断地坚持抢救(有时需长达 8 小时),直到患者自动呼吸和心跳恢复或出现真死(尸僵)时才停止抢救。

需要注意的是,心肺复苏是非常专业的急救方法,一般来说需要具备专业技能和资质的医务人员来进行操作,但是在紧急情况下,一味等待医务人员赶来会错过宝贵的急救时间,因此,如果你掌握了心肺复苏的相关知识和技能,在紧急情况下需要救人的时候,不要犹豫,因为在理论上任何针对心跳呼吸停止患者的心肺复苏适用紧急避险,受《中华人民共和国刑法》第二十一条、《中华人民共和国民法典》第一百八十二条保护。但与此同时,也要做好相应的自我保护:

首先,最重要的是在开始心肺复苏前确认现场环境的安全性,如果现场环境存在安全隐患,必要时需要转移患者甚至是放弃施救(安全第一原则)。

其次,在人工呼吸时可能会有经唾液传染疾病的风险,有条件时可以使用纱布、面罩、人工呼吸防护隔离面膜等专用装备以减少相关风险。

最后,如有可能,可以把急救的过程全程录像。

## 七、自我保护

### (一) 突发事件

在广义上,突发事件可被理解为突然发生的事情:第一层的含义是事件发生、发展的速度很快,出乎意料;第二层的含义是事件难以应对,必须采取非常规方法来处理。在狭义上,突发事件就是意外地突然发生的重大或敏感事件,简言之,就是天灾人祸。前者即自然灾害,后者如恐怖事件、社会冲突、丑闻包括大量谣言等,专家也称其为“危机”。根据中国 2007 年 11 月 1 日起施行的《中华人民共和国突发事件应对法》的规定,突发事件是指突然发生,造成或可能造成严重社会危害,需要采取应急处置措施予以应对的自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件。

按照影响类型,可分为自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等四类。按照危害程度,可分为特别重大、重大、较大和一般四级。按照突发事件预警级别:一般依据突发事件可能造成的危害程度、波及范围、影响力大小、人员及财产损失等情况,由高到低划分为特别重大(I 级)、重大(II 级)、较大(III 级)、一般(IV 级)四个级别,并依次采用红色、橙色、黄色、蓝色加以表示。

常见的突发事件有很多,但对于学生而言,校园拥挤踩踏是最有可能遇到的突发事件,因此要学会预防和自救。另外,学生还应当了解地震、火灾等突发事件发生时的自救措施。

### 1. 地震时的自救措施

强烈的地震,常会造成房屋倒塌、大堤决口、地面陷裂等情况,给人民的生命和财产造成损失。为了在地震发生时保护自己,应当掌握以下应急求生方法。

(1) 如果在平房里,突然发生地震,要迅速钻到床下、桌下,同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部,等地震间隙再尽快离开住房,转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌,应待在床下或桌下千万不要移动,要等到地震停止再逃出室外或等待救援。

(2) 如果住在楼房中,发生了地震,不要试图跑出楼外,因为时间来不及。最安全、最有效的办法是:及时躲到两个承重墙之间最小的房间,如厕所、厨房等。也可以躲在桌子、柜子等家具下面以及房间内侧的墙角,并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。

(3) 如果正在上课时发生了地震,不要惊慌失措,更不能在教室内乱跑或争抢外出。靠近门的学生可以迅速跑到门外;中间及后排的学生可以尽快躲到课桌下,用书包护住头部;靠墙的学生要紧靠墙根,双手护住头部。

(4) 如果已经离开房间,千万不要地震一停就立即回屋取东西。因为第一次地震后,接着会发生余震,余震对人的威胁会更大。

(5) 如果在公共场所发生地震,不能惊慌乱跑。可以随机应变躲到就近比较安全的地方,如桌柜下、舞台下、乐池里。

(6) 如果正在街上,绝对不能跑进建筑物中避险,也不要在高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。

(7) 如果地震后被埋在建筑物中,应先设法清除压在腹部以上的物体;用毛巾、衣服捂住口鼻,防止烟尘窒息;要注意保存体力,设法找到食品和水,创造生存条件,等待救援。

限于篇幅,教师可以根据实际情况查阅资料补充相关内容。

### 2. 火灾自救措施

(1) 发生火灾时,人的生命是最重要的。应尽快撤离,不要顾及贵重物品,浪费逃生时间。

(2) 为了防止火场浓烟烫伤呼吸道,可采用毛巾、口罩蒙鼻寻求逃生。

(3) 当发生火灾时,如果发现火势并不大,且尚未对人造成很大威胁时,当周围有足够的消防器材,如灭火器、消防栓等,应奋力将小火控制、扑灭;千万不要惊慌失措地乱叫乱窜,置小火于不顾而酿成大灾。

(4) 假如用手摸房门,已感到烫手。此时一旦开门,火焰与浓烟势必随即扑来。当逃生通道被切断,且短时间无人救援,这时候,可用湿布堵塞门缝,或用水浸湿棉被蒙上门窗,然后不停用水洒透房间,防止烟火渗入。

(5) 突遇火灾,面对浓烟和烈火,首先要强令自己保持镇静,迅速判断危险地点和安全地点,决定逃生的办法,尽快撤离险地。千万不要盲目地跟从人流和相互拥挤、乱冲乱窜。撤离时要注意,朝明亮处或外面空旷地方跑,要尽量往楼层下面跑,若通道已被烟火封阻,则应背向烟火方向离开,通过阳台、气窗、天台等往室外逃生。

(6) 被烟火围困,应尽量停留在阳台或窗户等易于被人发现处。白天,可以向窗外晃动鲜艳衣服,或

抛下轻型、引人注目的东西。晚上，则可用手电筒，不停地在窗户外闪动，或敲击东西，及时发出有效的求救信号，引起救援者的注意。

(7) 如果发现身上着了火，千万不可惊吓而四处乱跑，更不可用手扑打，因为这样会加速氧气的补充，让火势更旺，正确步骤应是赶紧设法脱掉衣服，或就地打滚，压灭火苗。

(8) 按规范标准设计建造的建筑物，都会有两条以上逃生楼梯、通道或安全出口。发生火灾时，要根据情况选择进入相对较为安全的楼梯通道。除楼梯外，还可以利用建筑物的阳台、窗台、天面屋顶等攀到周围的安全地点沿着落水管、避雷线等建筑结构中凸出物滑下楼来脱险。在高层建筑中，电梯的供电系统在火灾时随时会断电，或因热的作用电梯变形而使人被困在电梯内；由于电梯井犹如贯通的烟囱般直通各楼层，有毒的烟雾直接威胁被困人员的生命，因此不可以乘电梯逃生。

(9) 跳楼逃生，也是一个逃生办法，但应该注意的是：只有消防队员准备好救生气垫并指挥跳楼时或楼层不高（一般3层以下，含3层），非跳楼即烧死的情况下，才采取跳楼的方法。跳楼也要讲技巧，跳楼时应尽量往救生气垫中部跳或选择有水池、软雨篷、草地等方向跳；如有可能，要尽量抱些棉被、沙发垫等松软物品或打开大雨伞跳下，以减缓冲击力。如果徒手跳楼一定要扒窗台或阳台使身体自然下垂跳下，以尽量降低垂直距离，落地前要双手抱紧头部身体弯曲卷成一团，以减少伤害。

## (二) 网络安全

网络安全主要包括个人信息安全、网络购物安全、网络舆论安全等。为了保证上网安全，通常要注意做好以下措施：

### 1. 网络购物要谨防钓鱼网站

通过网络购买商品时，要仔细验看登录的网址，不要轻易接收和安装不明软件，要慎重填写银行账户和密码，谨防钓鱼网站，防止个人信息泄露造成经济损失。在登录购物网站时要核实网站的域名是否正确，审慎点击商家利用实时通信工具发送的支付链接，以防是钓鱼网站。

### 2. 妥善处置快递单等含个人信息的单据

不要随意扔掉，可能会落入不法分子手中，导致个人信息泄露。对于已经废弃的包含个人信息的资料，一定要妥善处理好，如粉碎、涂掉个人信息等。

### 3. 身份证复印件上要写明用途

在提供身份证复印件时，要在含有身份信息区域注明“本影本仅供××用于××用途，他用无效”和日期。复印完成后要清除复印机缓存。

### 4. 注意社交软件信息安全

在使用微信、微博、QQ空间、贴吧、论坛等社交软件时要尽可能避免透露或标注真实身份信息。晒照片时一定要谨慎，不晒包含个人信息的照片，要通过设置分组来分享照片。

### 5. 慎重参与网上调查活动

参与各类网上调查活动前，要选择信誉可靠的网站认真核验对方的真实情况，不要贸然填写导致个人信息泄露。

### 6. 免费 Wi-Fi 易泄露隐私

使用无线 Wi-Fi 登录支付软件，可以通过专门的 APP 客户端访问。为了保护自己的个人信息，最好把 Wi-Fi 连接设置为手动。

## 7. 避免网络不良信息的危害

浏览网页时应当尽量选择合法网站。不要浏览含有反动、色情内容的网站。

## 8. 注意网络舆论安全

无论看到什么样的舆论,都需要小心地辩证。面对网络舆论,在没有经过思考和辩证之前,不要轻易进行传播。另外,在不确定事情的真正情况之前也不要在网络上轻易表态,不经过思考就对一些人进行无理由的批判。

### (三) 性安全教育

#### 1. 如何防范性骚扰

##### (1) 公共场所性骚扰

不要理睬,及时避开;对有性骚扰企图的人,首先要用眼神表达你的不满,若对方并无收敛,可直接用言语提出警告,态度明确而坚定,必要时报警。在公共交通工具上,被骚扰者常会遭遇故意抚摸或擦撞,这个时候,对于有性骚扰行为的异性,千万不要退缩或不好意思,可以大声斥责:“请将你的手拿开!”可以狠打其手,也可以告知同行的伙伴,引起公众的注意,使侵犯者知难而退。对情节恶劣严重的可报警,另外如果穿了高跟鞋或厚底鞋,可以毫不客气地使劲踩他的脚。

##### (2) 电话性骚扰

遇到电话性骚扰最好不用激烈的言辞反唇相讥,因为这可能会致使对方兴奋,应该用严正的语气说:“你打错了电话!”若对方是个经常骚扰的陌生人,只要他打进电话,应该马上挂电话,不要理他;或者告诉他这部电话装有追踪器或录音设备。最后,要记得告诉父母事情的经过。如果对方要到家里来,马上报警处理。

##### (3) 淫秽物品性骚扰

有人会以赠送与性有关的礼物或展示色情刊物的方式进行骚扰,遇上这样的情况时,不要畏缩或偷偷将其处理掉,要用坚定的语气回应对方说:“你的行为实在无聊,若你不收回,我会投诉。”并将事情转告其他相识的人,留下物品作为证据;消除贪小便宜的心理,不要轻易接受异性的邀请与馈赠。

##### (4) 教师性骚扰

个别品行不良的教师利用职务之便对学生假意“关心”和“照顾”,学生最好不要单独去教师家里,如果要去的话,要找到可靠的同伴陪伴;如果遇到性骚扰应该明确地表明,你不喜欢他的言行,并提出警告。若事情没有好转,或对方威胁,应该向家长和学校寻求帮助,或者向公安部门、司法部门报案,未成年人可以申请法律援助,并可由父母和律师代理出庭。

#### 2. 遭遇性侵害时的处理方法

(1) 遭遇性侵害时,首先要保持清醒的头脑,保持镇静,临危不惧、大义凛然、临危不乱的态度可以对罪犯起到震慑作用,使犯罪分子在心理上感到胆怯。

(2) 遭遇性侵害时要有坚持反抗到底的信心,软磨硬泡、拖延时间、顽强抵抗。根据周围的环境选择摆脱、反抗、求救等办法。

(3) 寻求适当机会和方式逃脱。例如:可先假装同意,使犯罪分子放松警惕,然后趁他脱衣,使尽全力将他推倒,及时逃跑,并在逃跑时继续呼救。或者出其不意,猛击其阴部,使其丧失侵害能力,趁机逃脱。如果穿的是高跟皮鞋,还可以以此作为武器,当被犯罪分子推倒在地,可用鞋尖猛击其头部或阴部,再趁机逃跑。

(4) 采取积极的防卫措施,利用身边的器物或日常生活用具防卫。当发生性侵害时,要想一想自己身上有无可以用作防卫的工具,如水果刀、指甲钳、发夹等,观察周围的环境有没有可以利用的器物,如棍棒、酒瓶、砖、刀械等,当受到侵害时,用其击打犯罪分子要害部位,如头、眼睛、关节等部位,使其丧失侵害行为的能力,趁机逃跑。

(5) 遭遇陌生人侵害时,要努力记住犯罪分子的体貌特征,保护好现场及物证,及时报案。

(6) 正当防卫与防卫过当,当性侵结束后或者性侵过程终止时,应立即报警,切勿防卫过当,导致负刑事责任。

#### (四) 性病

性病是危害人类最严重、发病最广泛的一种传染病,它不仅危害个人健康,也殃及家庭,贻害后代,同时还危害社会。性病对人体健康的损害是多方面的。感染性病后如果不能及时发现并彻底治疗,不仅可损害人的生殖器官,导致不育,有些性病还可损害心脏、脑等人体的重要器官,甚至导致死亡。有些性病一旦染上是难以治愈的,如尖锐湿疣、生殖器疱疹。有相当一部分的性病患者症状较轻或没有任何明显的症状,却可能通过各种性病传播途径传给其他健康人。预防性传播疾病的措施包括以下几点:

##### 1. 洁身自好,做好个人防护

预防性病的最佳方法是做好中间环节,即切断传播途径的工作。这包括:杜绝不洁性交,不要和陌生人有肌肤之亲是预防性病最有效的方法。同时,应该注意个人防护。青少年不要过早地发生性关系。相关研究表明,美国中学生非淋病性尿道炎的携带率达到5%,其原因是他们性生活开始得过早。另外,正确使用避孕套对预防性病和艾滋病非常有效。

##### 2. 注意个人卫生

在公共场所注意卫生,不随便用一些公共的毛巾、浴缸、马桶等;在家招待客人也要注意不要物品混用;出门在外时注意宾馆、旅店的卫生条件。常备一些消毒药物,清洗一些别人用过的毛巾、浴缸、马桶等。外宿回家后一定要及时洗澡,特别是清洗生殖器。性病防治的关键在于消毒,适当的消毒能够切断性病和其他皮肤病的传播途径,这不但可以避免遭受传染,还可以防止传播给家人或朋友。

## 第二节 健康教育模块教学设计

### 一、健康教育模块的目标设置

#### (一) 高中健康教育模块目标设置

“健康第一”是学校体育的指导思想,体育与健康课程是落实“健康第一”指导思想的核心课程,健康教育模块教学的有效开展对培养高中生的学科核心素养意义重大。学生通过18课时的健康教育模块学习,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养都将获益匪浅。

**运动能力:**掌握并且遵循健康的基本原理和方法进行科学锻炼,为运动能力的有效提升奠定科学的认知基础;运用科学的体育锻炼方法与技能,为运动项目的学习和体能练习奠定学科基础,增进健康和体能,为整体运动能力的提升保驾护航。

**健康行为:**树立健康意识,主动学习健康知识和技能并努力付诸实践,在生活中更好地参与运动,养成良好的锻炼习惯,组织和指导他人进行体育运动;掌握安全运动和防治运动损伤的方法,学会调控

情绪和消除常见心理障碍,以及通过体育锻炼增进心理健康,使自己情绪稳定、包容豁达、乐观开朗;指导自己和家人合理膳食以及采取科学措施预防常见疾病,并掌握紧急避险以及社交安全的相关知识和技能,从而更好地适应环境和保护自己;形成自我健康管理技能,珍爱生命,热爱生活,养成健康文明的生活方式。

**体育品德:**深入理解社会适应能力和人际交往技能对健康成长的重要性,并懂得如何从体育锻炼中获得积极进取、勇敢顽强、遵守规则等优秀品质;更加善于与人交往,能正确处理好合作与竞争的关系,拥有和谐的人际关系,具备良好的社会责任感;遵守社会公德,尊重他人,具备良好的健康伦理,能够主动与违反健康伦理的行为做斗争。

## (二) 高中健康教育模块课时学习目标

表 3-2-1 高中健康教育模块课时学习目标

课时	学习目标
1	1. 了解生活方式与健康的密切关系; 2. 知道如何采取健康的生活方式增进健康;增强健康决策能力; 3. 树立健康意识,关注自己和他人的健康,增强自我安全保护意识,提升社会责任感。
2	1. 了解常见生活方式病的成因与危害,知道常见生活方式病的防治办法; 2. 增强自我安全保护与促进健康成长知识技能,提升在学习与生活中应用健康知识的能力; 3. 提高自我安全保护意识,健康促进意识,增强社会责任感。
3	1. 了解近视的成因和危害; 2. 掌握预防近视和保护视力的方法; 3. 提升保护视力健康的意识。
4	1. 掌握均衡膳食营养与安全饮食的相关知识; 2. 鉴别食品卫生的基本原则、手段和方法,提升饮食安全防护能力; 3. 关爱健康,树立食品健康和食品安全意识。
5	1. 了解高中阶段的健康饮食需求; 2. 学会根据实际情况制订有针对性的饮食方案; 3. 能够热爱生活、养成健康的饮食习惯,在“管住嘴”这一方面有足够的自控力。
6	1. 了解抑郁、孤独、敌对、恐惧、强迫障碍等常见心理问题的成因与危害; 2. 能够判断和评价自己的心理健康水平;掌握应对常见心理障碍的方法; 3. 保持良好的心态,包容豁达,具有超越自我的健康意识,形成乐观开朗的人生态度。
7	1. 学会通过体育锻炼增进心理健康的方法;通过体育锻炼提高自己的竞争与合作能力; 2. 了解合作和竞争意识的重要性;能够自尊自强,具有正确的胜负观和竞争意识; 3. 增强对心理健康的重视程度,培养正确对待交流合作与竞争的态度。
8	1. 明确社会适应能力的重要作用;学会调控情绪,正确地处理矛盾和冲突; 2. 能正确评估自己的社会交往能力;提高社会交往中的安全意识; 3. 能够做到与同学相互尊重并且掌握正确的社会交往技巧;培养公平正义的品德和自己的社会交往能力。

(续表)

课时	学习目标
9	1. 了解环境污染的概念、不同环境污染对健康的影响； 2. 掌握不同环境下体育锻炼的注意事项，学会选择适合的体育锻炼环境、自我保护避免运动伤害的技巧； 3. 树立和践行“绿水青山就是金山银山”的理念，像对待生命一样对待生态环境。
10	1. 了解环境污染对人类生活的影响，环境污染会诱发的疾病和预防的方法； 2. 组织并指导同伴或家人参与环境保护志愿者服务活动，具有家庭环保意识和健康生活方式； 3. 培养欣赏自然、感恩自然和保护环境的意识，倡导对环境友善的生活方式，养成珍惜资源、爱护环境的良好行为习惯并能影响他人。
11	1. 了解常见运动损伤的类型和成因； 2. 了解预防常见运动损伤的方法； 3. 树立安全运动的意识。
12	1. 了解运动性疾病，如运动性昏厥、运动性哮喘、运动性腹痛等知识与方法； 2. 掌握心肺复苏的方法，并进行实践操作； 3. 具有对生命的尊重和人身安全意识。
13	1. 了解常见运动损伤的紧急处理措施并学会实际操作技能； 2. 了解常见运动损伤的恢复措施； 3. 能够临危不乱，积极应对。
14	1. 掌握在拥挤踩踏、地震、火灾等紧急情况中的避险自救方法； 2. 了解各种公共安全事件发生的原因，树立公共安全意识； 3. 培养文明礼貌、遵守规则的品德。
15	1. 掌握网络安全的注意事项； 2. 能够保证自己的个人信息和网络安全； 3. 在网上能够恪守道德、高度自律。
16	1. 知道性骚扰的成因与危害； 2. 掌握避免和应对性骚扰的方法； 3. 具有正确的性道德和性安全意识，能够机智、勇敢地拒绝性骚扰，在遭受性侵害时能有效地保护自己。
17	1. 了解什么是传染性疾病和非传染性疾病； 2. 知道乙肝、结核病的传播途径及预防措施；高血压、糖尿病对人们的危害及预防措施； 3. 树立正确的生活观，摒弃不良的生活方式，养成良好的卫生习惯，提高防控疾病的能力。
18	1. 了解性病的危害、传播途径以及防治方法； 2. 知道性病和艾滋病的成因、特殊性、危害及其预防措施； 3. 掌握性健康知识，提升保护自己、预防在先的意识，懂得自尊自爱、遵守性道德是预防性病、艾滋病的根本措施。

## 二、高中健康教育模块的内容构建

高中健康教育模块的内容比较丰富,主要包括健康的基本知识与技能,合理营养和食品安全,常见传染性与非传染性疾病的预防与控制,环境、健康与体育锻炼的关系,安全运动与紧急避险,常见运动伤病的预防与处理,提高心理健康水平和社会适应能力方面的内容。如果仅仅将这些内容进行单纯的理论呈现则较容易流于枯燥,所以,应该根据课程标准的要求和发展学生体育与健康学科核心素养的需要,结合高中学段的教育任务和高中学生身心发展特点,教材里将该模块内容重新整合,进行结构化的呈现。基于此,教材中构建了健康的生活方式、视力健康、健康饮食、心理健康、社会适应、安全运动和自我保护七个方面的内容。教师可以根据实际需要补充相关的内容,但是要注重紧密结合学生的生活实际。在进行教学设计的时候,同样注意贯彻结构化和注重实际情境的思想。教师在讲授这部分内容的时候,采取现身说法或者案例教学的方式会取得比较好的效果,也可以让学生们分享周围的人正面临怎样的健康问题,这样能够更好地吸引学生的注意力,激发学习兴趣。

## 三、健康教育模块教学设计与实施

### (一) 健康教育模块教学计划的设计思路

落实到健康教育模块 18 课时教学计划时,需要认真考虑多方面的因素。首先,要明确模块学习目标和各课时的教学目标;其次,要科学评估各项内容所需要的学习时间,设计和选择有利于实现学习目标的教学内容,确定各课时的教学内容和课时比重;最后,结合《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》所提出的课程目标和学业评价标准,有针对性地提出每次课时的教学方法建议。在设计健康教育模块教学计划时,除了必要的健康知识教学之外,应特别注重通过开展讨论、情境体验、角色扮演、实践演练等方法增强学生对于健康的认同,强化健康意识,培养必要的急救和保护技能,全面培养学生的健康素养。

### (二) 健康教育模块教学计划案例

表 3-2-2 健康教育模块教学计划

学习目标	<p>运动能力:掌握并遵循健康的基本原理和方法进行科学锻炼,为运动能力的有效提升奠定科学的认知基础;运用科学的体育锻炼方法与技能,为运动项目的学习和体能练习奠定学科基础,增进健康和体能,为整体运动能力的提升保驾护航。</p> <p>健康行为:树立健康意识,主动学习健康知识和技能并努力付诸实践,在生活中更好地参与运动,养成良好的锻炼习惯,组织和指导他人进行体育运动;掌握安全运动和防治运动损伤的方法,学会调控情绪和消除常见心理障碍,以及通过体育锻炼增进心理健康,使自己情绪稳定、包容豁达、乐观开朗;指导自己和家人合理膳食以及采取科学措施预防常见疾病,并掌握紧急避险以及社交安全的相关知识和技能,从而更好地适应环境和保护自己;形成自我健康管理技能,珍爱生命,热爱生活,养成健康文明的生活方式。</p> <p>体育品德:深入理解社会适应能力和人际交往技能对健康成长的重要性,并懂得如何从体育锻炼中获得积极进取、勇敢顽强、遵守规则等优秀品质;更加善于与人交往,能正确处理好合作与竞争的关系,拥有和谐的人际关系,具备良好的社会责任感;遵守社会公德,尊重他人,具备良好的健康伦理,能够主动与违反健康伦理的行为做斗争。</p>
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(续表)

主要教学内容	健康的基本知识与技能,近视的预防,合理营养和食品安全,网络安全意识,常见传染性与非传染性疾病的预防与控制,环境、健康与体育锻炼的关系,安全运动与紧急避险,常见运动伤病的预防与处理,提高心理健康水平和社会适应能力方面的内容。		
重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)深入理解健康教育模块各个专题的内容,树立健康意识,(2)紧密联系已有的生活经验,将所学的健康知识运用于日常生活中;</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)安全运动的知识,常见运动损伤的防治,运动疲劳的消除方法,(2)与健康相关的营养知识,(3)近视的预防,(4)预防个人信息泄露和注意网络舆论安全,(5)紧急避险的知识与方法,(6)常见传染性和非传染性疾病的预防措施等;</p> <p>3. 教学组织的重难点:教学过程中的角色扮演、分组讨论、组织辩论赛、现场教学、互为模特实践演练等多种形式的组织;</p> <p>4. 教学方法的重难点:避免单纯的理论讲述,应当以问题为导向积极创设丰富的探究情境,采取多种教学方法呈现内容。如采取播放影视片段、学生进行角色扮演等多种形式进行导入,可以让学生充分结合生活实际并且充分进行自主、探究、合作学习。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解生活方式与健康的密切关系;</p> <p>2. 知道如何采取健康的生活方式增进健康;</p> <p>3. 树立健康意识,关注自己和他人的健康,提升社会责任感。</p>	<p>1. 静态生活方式与健康的关系;</p> <p>2. 判断健康的标准和影响健康的因素;</p> <p>3. 健康生活方式注意事项。</p>	<p>1. 通过与学生生活实际紧密相连的案例引入;</p> <p>2. 对于理论内容尽量精讲,以引导学生讨论为主;</p> <p>3. 重视引导学生把学到的健康生活方式内容应用到生活中,例如:可以让学生审视自己和家人的生活方式问题,并且自己制订改善方案。</p>
2	<p>1. 了解常见生活方式病的成因与危害,知道常见生活方式病的防治办法;</p> <p>2. 能够在学习和生活中运用所学的知识;</p> <p>3. 增强社会责任感。</p>	<p>1. 典型生活方式病举例,包括高血压、高脂血症、糖尿病、癌症等;</p> <p>2. 防治生活方式病的方法;</p> <p>3. 健康的生活方式。</p>	<p>1. 通过列举典型的案例引发学生的兴趣,提高其重视程度;</p> <p>2. 在讲述生活方式病的时候注意强调其成因及其对个人和社会的影响,并且强调该疾病呈现低龄化发展趋势,帮助学生树立预防意识,提升学生保持健康的责任感。</p>
3	<p>1. 了解近视的成因和危害;</p> <p>2. 掌握预防近视和保护视力的方法;</p> <p>3. 提升保护视力健康的意识。</p>	<p>1. 近视是如何形成的;</p> <p>2. 近视会带来的不便与危害;</p> <p>3. 讲解近视人数越来越多的原因;</p> <p>4. 如何防治近视,重点讲述如何通过体育锻炼来防治近视。</p>	<p>1. 可选择多种引入方式,如统计班级近视率、列举官方统计的近视数字等,引发学生兴趣;</p> <p>2. 通过图示、模型、动图、视频等形式清晰、明确地呈现近视的形成原理和形成过程;</p> <p>3. 通过引导学生讨论的形式总结出防治近视的措施。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	1. 掌握均衡膳食营养的相关知识； 2. 学会鉴别食品卫生的基本原则和方法； 3. 关爱健康，树立食品健康和食品安全意识。	1. 营养素相关知识； 2. 避免不良饮食习惯； 3. 食品安全相关知识； 4. 远离保健品骗局。	1. 可以通过播放美食节目片段、比较中西餐的优劣等形式引入，并且组织学生进行营养相关的讨论； 2. 引导学生总结自己和家人的不良饮食习惯； 3. 请学生观察并且列举在生活中遇到或听闻的食品安全事件。
5	1. 了解高中阶段的健康饮食需求； 2. 学会根据实际情况制订有针对性的饮食方案； 3. 能够热爱生活，养成健康的饮食习惯，特别是在“管住嘴”这一方面有足够的自控力。	1. 高中阶段饮食需求； 2. 发展体能的饮食需求； 3. 良好的饮食习惯。	1. 结合实际案例，采用生动的语言和形式进行讲述； 2. 请学生为自己制订有针对性的饮食方案，并且选取其中的典型进行点评，总结出制订科学饮食方案的规律； 3. 要特别强调健康生活方式的重要性。
6	1. 了解抑郁、孤独、敌对、恐惧、强迫障碍等常见心理问题的成因与危害； 2. 能够判断和评价自己的心理健康水平；掌握应对常见心理障碍的方法； 3. 保持良好心态，包容豁达，具有超越自我、积极进取的精神和重视心理健康的意识，形成乐观开朗的人生态度。	1. 心理健康的概念和相关知识； 2. 介绍高中生容易遇到的抑郁、孤独、敌对、恐惧、强迫障碍等心理问题； 3. 介绍应对常见心理问题的方法； 4. 掌握、判断和评价自己心理健康水平的标准和方法； 5. 积极进行心理指导的重要性。	1. 在引入案例的时候，引导学生采用角色扮演的方法，通过扮演心理疾病患者和心理医生的方式来学习常见心理障碍的应对方法，并且展开深入的讨论； 2. 让学生积极发言，举出自己的例子，更能引起共鸣。
7	1. 学会通过体育锻炼增进心理健康的方法；通过体育锻炼提高自己的竞争与合作能力； 2. 了解合作和竞争意识的重要性；能够自尊自强，具有正确的胜负观和竞争意识； 3. 增强对心理健康的重视程度，培养正确对待交流合作与竞争的态度。	1. 体育锻炼与心理健康的关系； 2. 通过体育锻炼促进心理健康的方法； 3. 提高合作与竞争能力的重要性；处理合作与竞争关系的方式； 4. 通过体育锻炼提高竞争能力。	1. 提供积极向上、充满正能量的案例，让学生认识到体育锻炼对心理健康的促进作用； 2. 组织学生进行相关讨论，注意结合在体育运动中收获的乐趣和成功体验，分析体育锻炼对于心理健康的促进作用； 3. 列举著名运动员之间激烈竞争又惺惺相惜的例子，吸引学生的关注； 4. 通过情境模拟的形式，总结提高合作与竞争能力的措施。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	1. 明确社会适应能力的重要作用;学会调控情绪,正确地处理矛盾和冲突; 2. 能正确评估自己的社会交往能力;提高社会交往中的安全意识; 3. 能够做到与同学相互尊重并且掌握正确的社会交往技巧;培养公平正义的品德和自己的社会交往能力。	1. 社会适应能力的重要性; 2. 评价个人社会交往能力的方法; 3. 提高社会适应能力的方法; 4. 竞争引发的嫉妒案例分析;如何正确处理同学之间发生的矛盾和冲突。	1. 选取生动且典型的案例,让学生充分认识到提高社会适应能力的重要性; 2. 设计一些角色扮演的场景,如“不会说话”导致的尴尬和笑话等,让学生在类似表演和观看小品的环境中体会到社会交往能力的重要性; 3. 展开专题讨论,师生共同总结出应对矛盾冲突的措施,并进一步引出学生之间的相互友爱和尊重等内容。
9	1. 了解环境污染的概念、不同环境污染对健康的影响; 2. 掌握不同环境下体育锻炼的注意事项,学会选择适合的体育锻炼环境和自我保护避免运动伤害的技巧; 3. 树立和践行“绿水青山就是金山银山”的理念,像对待生命一样对待生态环境。	1. 环境与健康的相关知识,空气、水体、土壤、噪音等污染物来源与危害,以及环境污染与运动的关系,污染物的检测与评估方法; 2. 热环境、冷环境和污染环境中进行体育锻炼的注意事项; 3. “绿水青山”对人类的重要性,怎样保护环境。	1. 在引入本节课所讨论的问题时,不拘泥于一种形式,尽量使用环境污染的真实案例、新闻事件或者历史故事等; 2. 根据冬季的气候特点,给自己制订一份独特的健身计划。
10	1. 了解环境污染对人类生活的影响,环境污染会诱发的疾病和预防的方法; 2. 组织并指导同伴或家人参与环境保护志愿者服务活动,具有家庭环保意识和健康生活方式; 3. 培养欣赏自然、感恩自然和保护环境的意识,倡导对环境友善的生活方式,养成珍惜资源、爱护环境的良好行为习惯并能影响他人。	1. 雾霾天气对人体的危害; 2. 掌握正确判断雾霾环境的基本方法,学习雾霾环境下正确的体育锻炼方式; 3. 提升自身环保意识,并带动与指导同伴或家人参与环境调查、垃圾分类等活动,具有家庭环保意识、健康生活与运动习惯; 4. 感恩大自然给予我们的馈赠,珍惜、友善、健康地对待生活环境。	1. 用情景剧导入,学生分成几个组,每组选定一个内容,学生以角色扮演进入本课的主题; 2. 设计调查问卷,帮助家人参加垃圾分类等社区环保活动; 3. 讲故事,每组以讲故事的形式讲述大自然带给我们的幸福生活。
11	1. 了解常见运动损伤的类型和成因; 2. 了解预防常见运动损伤的方法; 3. 树立安全运动的意识。	1. 开放性运动损伤和闭合性运动损伤; 2. 运动损伤的成因与危害; 3. 安全运动的注意事项和避免运动损伤的措施。	1. 采用讲述法,教师向学生讲授运动损伤的基本知识; 2. 引导学生重点讨论两类运动损伤的区别,并结合具体的案例进行分析; 3. 结合著名运动员受伤的案例,通过理论联系实际来加深学生的印象,但也应该避免有关运动损伤的图片或视频可能带来的不适感; 4. 引导学生讨论避免运动损伤的一些常见方法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	1. 了解运动性疾病,如运动性昏厥、运动性哮喘、运动性腹痛等知识与方法; 2. 了解和掌握心肺复苏的方法,并进行实践操作; 3. 具有对生命的尊重和人身安全意识。	1. 运动性昏厥、运动性哮喘、运动性腹痛在运动中发生的原因,怎样避免等; 2. 心肺复苏术学习和实践演练。	1. 用案例分析,结合典型的案例,使学生加深对运动性疾病的了解,可运用视频播放、现场模拟等教学手段; 2. 在理论讲述的基础上让学生进行实践操作,做出合理安排,使得每个学生都有实践操作学习的机会; 3. 特别强调责任感、安全意识以及急救时的争分夺秒。
13	1. 了解常见运动损伤的紧急处理措施并学会实际操作技能; 2. 了解常见运动损伤的恢复措施; 3. 面对突发运动损伤能够临危不乱,积极应对。	1. 常见运动损伤及其处理措施的学习与模拟; 2. 肌肉酸痛、抽筋、关节脱臼、骨折、脑震荡、运动性腹痛等的应对措施及方法模拟。	1. 结合各类运动损伤的成因,重点介绍避免损伤的注意事项及其紧急处理措施等,如有可能,可以请有过相关体验的学生进行现身说法; 2. 可以让学生互为“伤员”进行脱臼、骨折、扭伤紧急处理方法的练习。
14	1. 掌握在拥挤踩踏、地震、火灾等紧急情况中的避险自救方法; 2. 了解各种公共安全事件发生的原因,树立公共安全意识; 3. 培养文明礼貌、遵守规则的品德。	1. 踩踏事件等公共安全事件的成因与危害; 2. 应对踩踏事件的有效方法; 3. 发生恐怖袭击、地震、火灾等危机时的处理应对办法。	1. 结合国外球场拥挤踩踏事件讲述踩踏事件以及其他公共安全事件的成因与具体危害; 2. 模拟发生踩踏事件时的应对方法,进行演练; 3. 发生恐怖袭击、地震、火灾等情况时的避险逃生模拟演练。
15	1. 掌握网络安全的注意事项; 2. 能够保证自己的个人信息和网络安全; 3. 在网络行为方面能够恪守道德、高度自律。	1. 什么是网络安全; 2. 什么是个人信息安全; 3. 如何保证自身网络安全和个人信息安全; 4. 如何遵守网络道德。	1. 通过列举网络诈骗案的例子来引发学生对于网络安全的重视; 2. 组织学生就“不做键盘侠”“网络不是法外之地”等主题进行讨论,最后制订班级网络道德倡议书。
16	1. 了解性骚扰的成因与危害; 2. 掌握避免和应对性骚扰的方法; 3. 具有正确的性道德和性安全意识,能够机智、勇敢地拒绝性骚扰,在遭受性侵害时能有效保护自己。	1. 性骚扰和性侵害; 2. 如何避免性骚扰和性侵害; 3. 青春期性教育,保证性安全,避免婚前性行为等。	1. 以案例导入,采用列举多个真实案例的方式引起学生对这一问题的充分重视; 2. 引导学生思考如何才能更好地避免性骚扰和性侵害的发生; 3. 对于这部分内容不要腼腆和回避,而是应当以探讨为主,实现师生之间自由畅快的交流。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	1. 了解什么是传染性疾病和非传染性疾病； 2. 知道并掌握乙肝、结核病的传播途径及预防措施；高血压、糖尿病对人们的危害及预防措施； 3. 树立正确的生活观，摒弃不良的生活方式，养成良好的卫生习惯，提高防控疾病的能力。	1. 常见传染病的危害、传播途径以及防治方法； 2. 乙肝、结核病的成因； 3. 怎样预防传染病，健康的生活方式等，如组织学生讨论个体健康、家庭和社会的影响，公民健康素养具有哪些内涵； 4. 高中生心血管疾病的早期预防，提高学生预防心血管疾病的知晓率，培养健康的生活方式。	1. 结合新型冠状病毒肺炎的实际体验进行讨论和讲述； 2. 结合我国乙肝、结核病高发态势，怎样做好预防措施，教师可利用多媒体进行教学，也可以运用剪辑一些科普宣传片等方式进行课堂教学； 3. 游戏方式：通过“水接龙”游戏让学生感受传染病的传播速度。
18	1. 了解性病的危害、传播途径以及防治方法； 2. 知道性病和艾滋病的成因、特殊性、危害及其预防措施； 3. 掌握性健康知识，提升保护自己、预防在先的意识，自尊自爱、遵守性道德是预防性病、艾滋病的根本措施。	1. 防治性病相关知识和正确方式； 2. 艾滋病成因与危害； 3. 对待艾滋病及艾滋病人的正确态度。	1. 用 PPT 和视频短片，向学生讲述性病和艾滋病的相关知识； 2. 结合社会中的具体案例，引导学生身临其境地感受性病和艾滋病的危害； 3. 用情境再现引导学生对待这部分内容保持正确的态度，避免歧视。

## 四、健康教育模块课时计划的设计

### (一) 健康教育模块课时计划的设计思路

根据《课程标准(2017年版2020年修订)》要求，健康教育模块包括健康的基本知识与技能，合理营养和食品安全，常见传染性与非传染性疾病的预防与控制，环境、健康与体育锻炼的关系，安全运动与紧急避险，常见运动伤病的预防与处理，提高心理健康水平和社会适应能力方面的内容。根据健康教育模块学习目标，结合高中学段的教育任务和高中学生身心发展特点，确定了高中健康教育模块18个课时的教学内容安排。

### (二) 健康教育课时教学计划案例

表3-2-3 健康教育模块第1课时的教学计划

模块	健康教育	课时	第1课时	学生人数	40人
学习目标	1. 了解生活方式与健康的密切关系； 2. 知道如何采取健康的生活方式增进健康； 3. 树立健康意识，关注自己和他人的健康，提升社会责任感。				
主要教学内容	1. 静态生活方式与健康的关系； 2. 健康标准和影响健康的因素； 3. 健康生活方式的注意事项。				

(续表)

重难点	1. 学生学习的重难点:(1)深入理解和领会健康的真正含义,(2)理解健康生活方式的内容并且学以致用; 2. 教学内容的重难点:(1)如何养成健康的生活方式,(2)如何获取健康的途径并能够在生活中应用; 3. 教学组织的重难点:如何组织学生展开讨论; 4. 教学方法的重难点:(1)采用案例分析法,引导学生进行讨论,(2)如何引入实际的案例。			
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	时间安排
开始部分 / 激趣导学	1. 教师通过人类进化过程中生活方式的变化,引出本节课生活方式与健康关系这一主题; 2. 学生结合自己家庭成员及熟悉朋友的实际情况,分析生活方式与健康的关系。	教师: 1. 通过人类进化过程中生活方式的变化,引出本节课生活方式与健康关系这一主题; 2. 案例导入法、分组讨论法; 3. 鼓励学生积极参与主题讨论,分析自己身边的案例,并做总结。  学生: 1. 结合主题小组讨论,小组分享个案,如自己家庭成员及熟悉朋友的实际情况,分析生活方式与健康的关系; 2. 小组讨论、个案汇报; 3. 要求小组讨论切合主题,积极分享小组个案。	教师通过案例引导的形式,启发学生思考健康的生活方式应该要注意的问题。	10分钟
基本部分 / 提升素养	1. 静态生活方式的特点及其带来的危害; 2. 世界卫生组织的健康标准; 3. 影响健康的因素; 4. 健康的生活方式的基本特征。	教师: 1. 引用例子说明健康的重要性,拓展部分健康标准,组织学生进行小组讨论并分享讨论结果; 2. 案例分析法、分组讨论法; 3. 积极引导学生在分析案例的基础上讨论影响健康的因素和健康生活方式;  学生: 1. 参与案例的讨论,小组进行主题讨论,分享小组的结论; 2. 小组讨论法; 3. 通过讨论来说明健康生活方式应该注意的方面。	1. 通过多种途径理解健康的概念; 2. 举出身边的例子并分析,主动用健康的标准评价自己和家人的健康状况; 3. 自主总结影响健康的因素; 4. 积极思考,总结健康生活方式应该注意的方面,与其他同学总结的要点以及教师最后的总结相对照。	25分钟
结束部分 / 放松恢复	总结。	教师对本课内容进行总结。	个人思考和总结本课所掌握的内容。	5分钟
课后反思	1. 本节课引导学生思考生活方式对健康的重要影响,着重强调了静态行为的危害,在此基础上引导学生深入学习和了解健康的定义、标准和影响因素等内容,为学生创造真实的学习情境,提升学生的健康意识和健康管理能力,从而提高学生发现、分析和解决健康问题的能力; 2. 不足之处:课前没有布置学生本节课的课前预习作业,导致课前学生没有充足的准备,小组讨论效果一般。			

表 3-2-4 健康教育模块第 13 课时的教学计划

模块	健康教育	课时	第 13 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 掌握在各种环境中安全锻炼的知识,女生掌握生理期锻炼注意事项; 2. 了解和掌握心肺复苏的方法,并进行实践操作; 3. 培养对生命的尊重和人身安全意识。				
主要教学内容	1. 热环境、冷环境和污染环境中进行体育锻炼的注意事项; 2. 女生生理期锻炼注意事项; 3. 心肺复苏术学习和实践演练。				
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)掌握心肺复苏的方法,并能学以致用,(2)树立并且强化运动中的安全意识; 2. 教学内容的重难点:(1)在不同环境中进行锻炼的注意事项,(2)女性生理期锻炼注意事项,(3)心肺复苏的实践操作; 3. 教学组织的重难点:如何合理安排心肺复苏的实践操作,要做到每个学生都有实践操作学习的机会; 4. 教学方法的重难点:如何引导学生结合具体的案例和周边的环境进行分析,总结出在不同环境中进行锻炼的注意事项。(由于本节内容的实践性较强,可以尽量采取模拟操作的形式)				
课的结构	教学内容	教与学的方法		组织形式	时间安排
开始部分 / 激趣导学	列举在锻炼过程中不注意环境因素,盲目进行锻炼的典型案例。	<p>教师:</p> <p>1. 组织讨论,引导学生举出自己或者身边其他人由于在不合适的环境下盲目进行体育锻炼而引起运动伤病的案例,并且请学生分析原因;</p> <p>2. 案例导入法、多媒体教学法、分组讨论法。</p> <p>学生:</p> <p>1. 结合案例进行小组讨论,小组分享个案,如自己家庭成员及熟悉朋友实际情况,分析锻炼环境对健康的影响;</p> <p>2. 小组讨论、个案汇报;</p> <p>3. 要求小组讨论切合主题,积极分享小组个案。</p>		学生积极发言,举出相应的案例。	10 分钟
基本部分 / 提升素养	1. 不同环境中进行体育锻炼的注意事项; 2. 女生生理期锻炼注意事项;	<p>教师:</p> <p>1. 向学生简明扼要地讲述人体在不同环境中的生理特点以及空气污染对于健康的危害及必要的防护;</p> <p>2. 介绍女性生理期的特点及生理期科学锻炼的注意事项;</p> <p>3. 讲授法、案例分析法。</p> <p>学生:</p> <p>认真听讲,提出问题,结合周边事例在不同环境下的健康锻炼的注意事项。</p>		1. 结合生活中的实际案例,体会科学评估环境因素,讲述开展体育运动的重要性; 2. 明确并基本掌握不同环境下进行安全、科学的锻炼的注意事项; 3. 教师在面向女生讲述生理期锻炼注意事项的时候,要注意态度自然和坦诚,同时教育男生也要了解相关知识,并且培养尊重女性的意识。	7 分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养	3. 心肺复苏术的学习与实践。	教师： 1. 讲解并示范心肺复苏的重要性及心肺复苏的操作过程； 2. 讲解与示范法、分组教学法。 学生： 1. 认真听讲牢记步骤，利用“假人”进行心肺复苏技术演练； 2. 分组练习法。	1. 认真学习和牢记心肺复苏时的动作要领； 2. 在演练时积极认真，在观察别人演练时要注意和自己的动作相对照； 3. 在演练过程中注意体会争分夺秒、救命优先的重要性，尊重生命。	20分钟
结束部分 / 放松恢复	总结。	教师对本课内容进行总结。	学生根据本课所掌握的内容，并且对自己的日常运动中可能遭受的运动损伤因素进行思考。	3分钟
课后反思	<p>1. 本节课前半部分主要通过图片、视频等形式介绍不同环境及女性生理期进行体育锻炼的注意事项，使学生掌握各种环境中安全锻炼的知识，能够在不同的环境中制订科学的锻炼计划进行健康锻炼，提高学生的环境适应能力；后半部分通过心肺复苏实践演练，帮助学生掌握心肺复苏的方法，能够正确处理应急救援事件，培养学生对生命的尊重和人身安全意识；</p> <p>2. 本节课不足之处，由于班级人数较多，20分钟的演练时间很难保证所有学生都能掌握心肺复苏的技能，因此建议课堂内教学内容延伸到课外活动中，利用主题班会等形式让所有学生都有充足的练习时间，掌握心肺复苏的方法。</p>			

表 3-2-5 健康教育模块第 18 课时的教学计划

模块	健康教育	课时	第 18 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 了解常见传染性疾病的危害、传播途径以及防治方法； 2. 了解性病和艾滋病的成因、特殊性、危害及其预防措施； 3. 养成良好的卫生习惯，提高防控疾病的能力；提升保护自己、预防在先的意识。				
主要教学内容	1. 常见传染病的危害、传播途径以及防治方法； 2. 防治性病相关知识和正确态度； 3. 艾滋病成因与危害； 4. 对待艾滋病及艾滋病人的正确态度。				
重难点	1. 学生学习的重难点：(1)深入理解并且充分重视性病的危害及预防措施，(2)树立防范意识，培养正确的性心理和性态度，(3)深入理解性病、艾滋病的危害和传播途径； 2. 教学内容的重难点：(1)结合疫情学习防治传染病的有效措施，(2)正确对待艾滋病、性病的科学态度； 3. 教学组织的重难点：(1)鼓励和引导学生能够以开明的态度对待本节课内容，并且正视性病和艾滋病的危险性，(2)在组织讨论的时候注意引导学生总结出正确对待性病患者和艾滋病患者的态度； 4. 教学方法的重难点：在通过多媒体形式和案例呈现引入教学内容时，尺度的把握既要充分吸引学生的注意力，又要注意尺度，不要引起学生的不适。				

(续表)

课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	时间安排
开始部分 / 激趣导学	1. 提问环节； 2. 新冠肺炎、非典等典型案例分析。	教师： 1. 采用案例组织学生讨论,强调掌握传染病知识的重要性和对待此问题应持有的态度;对案例的分析延伸到艾滋病的传播途径,充分发挥学生的探究能力进行讨论; 2. 案例分析法、分组教学法; 3. 注意案例讨论时的有效引导,合理地引导学生关注艾滋病的起因、危害及传播途径。  学生： 1. 积极参与讨论,认识传染性疾病对社会的危害,注意自身安全防护; 2. 小组讨论法。	在组织学生进行讨论时,注重启发学生树立正确、科学的态度;透过现象看本质,初步思考真实案例背后的原因。	10分钟
基本部分 / 提升素养	1. 传染性疾病的的相关知识以及应对的方法； 2. 性病的危害及其预防措施;对待性病的正确态度； 3. 艾滋病的危害,起因及传播途径； 4. 关爱艾滋病人及病毒携带者。	教师： 1. 以新型冠状病毒肺炎为典型的案例,引导学生通过观察多媒体资料、分组讨论等方式学习传染病的相关知识; 2. 通过图片等载体,直观地展示性病对于个人健康的影响,通过数据、图表来阐释其社会危害; 3. 深入分析艾滋病的传播途径,避免单纯的讲述,引导学生分组讨论得出结论; 4. 讲解法、案例分析法、分组教学法。  学生： 1. 积极开展讨论,了解艾滋病的起因、危害及传播途径,总结出对待艾滋病人的正确态度; 2. 小组讨论法。	1. 学生在教师的引导下畅所欲言,积极讨论,结合新型冠状病毒肺炎疫情的体验,共同总结出传染病的防治措施; 2. 通过多种途径了解性病、艾滋病的危害; 3. 通过主题班会的方式引出、讨论性病、艾滋病的起因和传播方式; 4. 自主设计一个关爱艾滋病人计划方案。	25分钟
结束部分 / 放松恢复	总结。	教师对本课内容进行总结。	学生思考本课所掌握的内容。	5分钟
课后反思	本节课讨论的话题比较敏感,但是又非常重要,通过新冠肺炎的案例引入是一个比较好的方法,当然也可以在课堂开始时强调对于性病、艾滋病的正确态度,在讲述的时候通过数据呈现来引起学生的注意和重视;通过艾滋病的真实案例进行情境导入,激发学生对艾滋病问题的强烈关注,在此基础上学习和掌握艾滋病的危害、起因与传播途径的相关知识,并产生实际的关爱行为;很好地激发了学生的学习兴趣,较好地促使了学生对现实问题的关注,实现了将理论学习与现实生活的紧密联系,同时也培养了学生关爱他人、正确对待艾滋病人的良好的品德。			

### 第三节 健康教育模块教材教法

本章的内容虽然全部为理论知识,但是与学生的生活实际息息相关,在教学的时候教师要特别注意避免理论说教,应当根据教学内容与学生实际,综合运用专题宣传、讲座、参观展览、社团健康教育专题活动、建立家庭健康档案等形式,有效利用互联网等信息资源,丰富和拓展学生对健康的认知,引导学生采用阅读、讨论、辨析等多种学习方式,掌握和运用增进健康的基本知识、技能和方法,提高学习兴趣和学习能力。创设问题情境,将知识教学与生活实际问题相结合,指导学生独立或合作进行社会调查和专题研究等活动。紧密结合学生已有的生活经验,启发学生进行思考和学习,并将获得的知识运用于日常生活中,提高学生的实践运用能力。帮助学生树立健康观念、形成健康文明的生活方式。此外,教师可以布置一些书面和口头作业,督促和检查学生学习,但题目不宜过多,要有实用性。也可以采用辩论、竞赛等方式,但题目要实用、简便,使学生在紧张、有趣的活动过程中掌握相关知识和技能。

1. 教科书中对静态生活方式引发的健康危机进行了阐述,教师在讲述这部分内容时应该力求形象、生动、直观,尽量避免单纯的理论说教,注重补充丰富的案例来对理论知识进行支撑,同时应当广泛采用多媒体、录像、挂图等教学辅助手段,激发学生对于健康知识的学习兴趣,使健康观念深入人心。例如:在讲述“处世乐观、态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔”的时候,可以列举心理或者社会适应情况不佳对于身体健康产生影响的案例,强化学生对健康三要素的认识。在讲述健康标准中的“牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象”的时候,可以提出真正健康的人应该能够做到“八十岁的时候还能自己刷自己的牙”,并由此发起讨论。

讲述养成健康生活方式的内容时,要注意这部分内容的目的在于“授之以渔”,让学生们了解怎样养成良好的健康习惯和生活方式,并在生活中身体力行。因此,建议这部分内容采用启发、讨论式的教学方式,教师可以先介绍影响健康的各种因素,然后引导学生通过自主、探究与合作学习总结提炼出在生活中应该注意的方面,并让学生讨论一下自己和周围的人生活方式是否健康,很自然地引出世界卫生组织健康促进“七注意”方面的内容。另外,在讲述这部分内容时,教师应该着重补充体育锻炼对于人体健康影响的相关内容,帮助学生树立“终身体育”和“每天锻炼一小时”的意识。

2. 对于“生活方式病”相关内容,在引入时可结合教科书中的案例,并且注意收集一些相关的图片或者视频,展示给学生,并顺势讲解高血脂和心脑血管疾病等生活方式病的危害。教科书局限于篇幅的要求,对于各种“生活方式病”的成因和防治措施的介绍比较精炼,教师在课堂上可以适当补充解释性的内容和支持性的数据,辅以“触目惊心”的案例能够取得更好的效果。要为学生提供获取更加详尽信息的途径,鼓励学生进行自主学习和探究学习。例如:在课前安排学生查阅某个疾病的的相关资料,也可以结合主题班会、专题宣传周、板报制作等活动进行学习,活动的主题包括预防生活方式病、识别保健品骗局及常见病的运动处方等。

本章介绍高血压、癌症等疾病,内容的理论性、知识性较强,容易令高中生觉得距离自己还比较遥远,难以引起其重视。因此,建议延续上一节以引导、讨论为主的教学方法课程。例如:在讨论高血压的时候,可以启发学生举出家里人高血压的例子,引出关于生活方式与高血压的讨论,也可以在课上给部分学生测量血压,从“年轻人会有高血压吗?”这一问题导入。建议教师充分利用图片、视频等资料,以求达到“触目惊心”的效果,使得学生们真正从内心认同健康生活方式的价值。

3. 健康饮食内容与生活的结合最为紧密,学生们在上课前已有相关的经验和认识,因此,教师可以采用讲授与启发式提问、分组讨论相结合的形式,结合学生的日常生活经验,帮助学生理解和运用饮食、营养知识。另外,可以充分利用图片、视频进行展示,也可以选取优秀美食纪录片的片段,增加课堂的趣味性。

4. 本章涉及的传染性疾病危害及预防措施理论性较强,往往难以引起学生的重视和兴趣。因此,在讲述这部分内容的时候可以从两个方面展开:一是以普通的流行性感冒为例,重点强调个人卫生和环境卫生的重要性;二是以历史上大规模传染病的事件作为案例,并通过多媒体呈现具体学习的内容,力求给予学生深刻的印象,但要注意避免使用容易引起学生不适的图片或者视频;三是可以紧密结合2020年全国应对新型冠状病毒肺炎的实际例子,讨论和思考病毒的特点、传播特征、应对措施以及展示抗击疫情过程中涌现出来的令人感动的典型事迹和人物等,注重对个人卫生、积极进行体育锻炼提升免疫力等意识的培养,在发展健康行为核心素养的同时,完成爱国主义和社会责任感的教育。

5. 本章提到的心理健康方面的内容应该引起足够的重视,教师不仅应该在教学形式上进行创新,更重要的是要让学生能够真正地敞开心扉,能够勇敢面对可能存在的心理障碍和心理问题,可以选择的形式包括角色扮演、问卷调查分析等,并且做到形式教育和实质教育相结合,让学生在学习相关知识的同时提高心理健康水平,并能够掌握通过体育锻炼增进心理健康的技能和方法。

6. 安全运动和运动伤病的防治内容是健康教育模块的重点内容,对于这部分内容的教学包括两点,一是让学生掌握各种常见运动损伤的预防和紧急处理方法,二是树立足够的安全意识,在进行体育锻炼时能够充分关注和落实各注意事项。因此,应该把相关的理论知识模拟应用到实际情境中,如包扎演练、心肺复苏实践操作等。在通过视频、图片等形式呈现运动伤病的时候,应该注意既要让学生充分重视,又不能引起学生的不适感。在强调运动安全的时候,既要让学生强化安全意识,又要避免因噎废食,不能让学生过于谨小慎微,不敢运动。

7. 在进行社会适应能力教育的时候,同样应该结合实际的案例,多采用探讨式教学进行。其中,案例只是引入主题的第一步,更重要的是在教学中培养学生的尊重、宽容、关心以及社会责任感等优秀品质,而且这些往往和心理健康教育联系非常紧密。对此,教师应该有充分的责任感,善于利用量表或者问卷调查充分掌握每个学生的心理健康、人际交往状况,并且通过微信、邮件等方式,和个别在这些方面存在问题的学生进行交流。同时,充分发挥体育锻炼对于社会适应能力的促进作用,组织合适的体育比赛和活动。

8. 对于高中生的性安全教育,在课堂上,教师应创设轻松、率真的课堂氛围。这样,才有利于性安全教育的开展。对于学生提到的有关性及性安全的话题,教师不能回避,也不能躲闪、训斥,而应该科学地回答。一旦有学生在课堂上表达了独特的观点,教师应给予肯定,鼓励学生对性安全知识的探究。在性安全教育中,涉及的主要是性观念问题,单纯讲授,不仅学生难以接受,而且远远达不到应有的效果。教学中,教师与学生往往处于同一信息源平面上,新的价值观不断地涌现,教师在很多方面已不再是先知先觉。教师的角色应该是指导者,更应是服务者和学习伙伴。教师应以主持人的身份出现,穿针引线,创设一个平等、和谐、宽松的交互式教学环境,以探讨的方式教学。课堂上,学生以小组讨论的方式展开探讨,并由小组代表阐述讨论结果。对有代表性的意见,教师应结合具体事例进行分析和点评,并在点评中使学生形成共鸣,达成共识。这种教学方式可以打破师生间的障碍,实现自由畅快的交流,并在交流中,使学生不断认识和改正自己的观点。

## 第四节 健康教育模块学习评价

### 一、高中健康教育模块学业质量评价

高中健康教育模块学业质量水平的评价,应该设计实际生活中会发生、会遇到的情境,观察和记录学生在应对这些实际情境时综合的、具体的表现,并且据此评价学生的核心素养发展水平。

表 3-4-1 高中健康教育模块学生质量水平

水平	质量描述
一	1-1 认识体育锻炼对健康的重要性,参与课外体育活动; 1-2 了解和运用营养、卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识; 1-3 在体育活动、学习和生活中关注情绪变化; 1-4 愿意和同伴在体育活动中进行交流与合作; 1-5 知道如何适应自然环境的变化。
二	2-1 理解生活方式对健康的影响,积极参与校内外体育锻炼; 2-2 理解膳食和营养均衡的作用,将所学的卫生保健、环境、疾病预防、心理健康、人际交往、安全避险等方面的知识运用于生活中; 2-3 在运动、学习和生活中保持较好的情绪稳定性; 2-4 较好地处理人际关系,积极与他人交流合作; 2-5 学会积极适应自然环境变化的方法。
三	3-1 自觉、主动地进行科学的体育锻炼,初步养成锻炼习惯,努力学会积极休息、劳逸结合、动静组合,形成健康的生活方式; 3-2 在运动、学习和生活中面对困难和挫折,能调控自己的情绪,保持良好的心态; 3-3 具有一定的协作能力和团队精神,对于自然环境变化适应能力较强; 3-4 知道常见运动损伤和一些突发伤病事故的处理及急救方法。
四	4-1 积极主动地参与课内外和校内外的体育活动,根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案; 4-2 对自己的健康状况做出适当评价; 4-3 心胸开阔,乐观开朗,充满活力,积极向上; 4-4 具有较强的自制力、良好的团队意识和合作能力; 4-5 将所学的健康知识综合运用到自己的生活中,基本形成健康的生活方式。
五	5-1 自觉坚持有规律的体育锻炼习惯,形成健康的生活方式,并能组织和指导他人进行体育锻炼; 5-2 较为深刻和全面地了解膳食平衡对健康的影响,并能够指导自己和家人合理膳食; 5-3 对非传染性疾病的成因、危害和预防方法等有全面的理解,并能指导自己、家人和周围人群采取合理措施预防非传染性疾病发生; 5-4 热爱生活,尊重生命,精力充沛,积极向上,乐观开朗,对自然和社会环境适应能力强。

## 二、高中健康教育模块成绩评定

### (一) 高中健康教育模块成绩评定内容

健康教育模块涉及的内容较为丰富,对于本章学生学习效果的评价主要包括健康基本知识的掌握程度、是否树立了健康意识、自我健康管理的技能掌握情况、是否养成了健康的生活方式、能否指导自己和他人进行正确的体育锻炼、能否进行各个方面的自我保护、能否适应自然和社会环境的变化。

1. 健康认知:主要评价学生对健康基本知识和基本原理、与体育运动相关的健康知识技能掌握水平、对促进健康的科学健身方法、防控疾病、避免伤害、调控心理以及适应社会等方面内容的了解和掌握情况。

2. 个人(或团队)的健康行为:主要评价学生日常生活与学习过程中所表现出来的锻炼习惯、情绪调控和适应能力,是否表现出有利于个人和群体增进健康的有效行为,让每一个学生都明白个人不仅有促进自身健康的权利,而且应该承担维护他人健康的义务。

3. 家庭健康行为构建:主要评价学生对家庭成员(爷爷、奶奶、爸爸、妈妈等)健康生活方式的影响情况,重在考查学生运用所学的健康知识去影响和引导他人健康意识和行为的能力。

### (二) 高中健康教育模块成绩评定方式

#### 1. 健康认知

一般采用纸笔测试的方式,根据学业质量的要求以及课堂教学的内容,结合实际生活情境,考查学生健康基本知识和基本原理的掌握情况以及有效运用健身方法和手段的能力。对于运动伤病的紧急处理、紧急避险等方面的能力,可以通过情境模拟的方式来进行评价。

#### 2. 个人(或团队)的健康行为

可以采用学生自评或者互评的方式进行,也可以采用课堂行为观察的方式进行。这部分评价可以贯穿于整个健康教育模块的教学过程中。

#### 3. 家庭健康行为构建

主要评价学生对家庭成员健康生活方式的引导与影响情况,重在培养学生运用所学的健康知识去引导与影响他人健康意识和行为的能力。主要由学生采用行为调查等形式,将评价内隐识记性的知识转化为评价外显的行为表现。

在各部分的评分都完成后,再汇总健康教育模块学习中学生的表现,最后完成健康教育模块成绩的评定。

在健康模块评价过程中,要严格依据课程标准,关注学生的个体差异,针对不同的评价内容进行学习评价。教师可以根据《课程标准(2017年版 2020年修订)》中的要求选择相应的评价指标,既要考虑到对健康教育模块涉及的核心素养具体表现进行评价,又要将绝对性评价与相对性评价结合起来,关注学生的努力程度和进步幅度;根据评价目标,合理设计评价内容、方法以及标准。

### 三、高中健康教育模块成绩评定案例

#### 案例一：健康教育模块评价

表 3-4-2 健康教育模块评价表

年级：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_ 学期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 性别：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

类别	内容	考试形式	综评
健康认知	1. 对健康和生命的认识； 2. 对健康生活方式的理解； 3. 相关饮食和营养知识； 4. 环境对健康的影响； 5. 安全运动和避险的知识与方法； 6. 运动损伤和疾病预防的知识与方法； 7. 消除运动疲劳的知识与方法； 8. 心理健康与社会适应的相关知识。	纸笔测试	
个人(或团队)健康行为	1. 对健康行为方式的评估，侧重于锻炼习惯、作息时间等方面； 2. 对饮食和营养知识的评估，侧重于平衡膳食、饮食习惯、食品安全等方面； 3. 对安全运动与避险、运动损伤预防能力的评估，侧重于运动中伤害事故防范能力、网络交友的风险防范能力等方面； 4. 对消除运动疲劳情况的评估，侧重于掌握恢复的手段极其有效性方面； 5. 对心理健康与社会适应能力的评估，侧重于个人情绪调控、人际交往等方面。	自评或互评	
家庭健康行为	1. 运用所学知识引导家庭成员形成健康生活方式，并进行评估； 2. 对家庭成员饮食和营养评估，侧重于营养均衡、热量适中、平衡膳食等方面； 3. 对家庭卫生习惯的评估，侧重相关疾病预防能力等方面。	行为调查与实践	
总分			
等级			
学分评定			

说明：

(1) 个人(或团队)健康行为和家庭健康行为评估结果可以用优秀、良好、合格、不合格进行等级评价。对应分值：优秀为 100 分，良好为 80 分，合格为 60 分，不合格为 40 分。

(2) 健康教育模块总分=健康认知评分×权重 1+个人(或团队)健康行为评分×权重 2+家庭健康行为评分×权重 3。各部分的权重由教师根据班级学生的学情特点进行酌情设置，各权重之和为 1。

(3) 健康认知部分的评价形式以纸笔理论考试为主，但是测试题目应尽量贴近实际，注重结构化知识和能力的考查，避免单个知识点测试。

#### 案例二：一周身体活动日记

本案例通过学生记录一周的身体活动情况评价学生生活方式的合理性。学生自我评价与教师评价

相结合,学生详细记录自己一周每天的身体活动情况。

表3-4-3 体力活动日记

第1天

日期: 年 月 日 星期

	小时/分钟	0~15	16~30	31~45	46~60
	0				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

姓名 \_\_\_\_\_  
学号 \_\_\_\_\_

在每一个空格填写某一时段相应的体力活动代码,它代表你在这15分钟内所做的活动。在填写之前,请仔细阅读体力活动分类表,明确你所做的活动属于哪一类。假如在很长一段时间内,你所做的活动都是一样(如睡觉),你可以画一条横线直到活动改变。

表3-4-4 身体活动分类标准

分类代码	每一类典型活动举例	能量消耗水平(千卡/千克·15分钟)
1	身体平躺;睡觉、在床上休息。	0.26
2	坐着的活动: 上课、吃饭、自习、看书、听广播、看电视。	0.38

(续表)

分类代码	每一类典型活动举例	能量消耗水平(千卡/千克·15分钟)
3	站着的、低强度的活动:洗衣服、刮胡子、梳头、扫地、做饭。	0.57
4	穿衣服、开车、散步。	0.7
5	低强度的工作活动:做家务(擦窗子、拖地)、木工工作、裁缝、开农用拖拉机、石匠、烤面包、印刷工、园艺、酿酒、在化工厂或电子工厂工作、补鞋、技工、在实验室工作、电工、油漆、给农场家禽喂食、一般速度的行走(步行上班、上学、购物)、洗澡。	0.83
6	低强度的体育活动或休闲活动:划独木舟、箭术、排球、网球、槌球游戏、篮球、棒球(投手除外)、高尔夫、航海、划船、休闲自行车等。	1.2
7	中等强度的工作活动:修理机器(建造房子)、修筑篱笆、搬运箱子或包裹、耕地、伐木、采矿、铲雪。	1.4
8	中等强度的体育活动或休闲活动:棒球、骑马、羽毛球、登山、划独木舟、快速骑车、滑雪、舞蹈、游泳、网球、体操、快走、慢跑等。	1.0
9	高强度的工作活动:用斧头伐木、用锯刀锯东西、干农活。 高强度的体育活动或休闲运动:赛跑、冰球、拳击、篮球、登山、花样游泳、足球、壁球。	1.95

注:高强度的体力活动是指身体需要努力发挥潜能,呼吸变得非常急促;中等强度体力活动是指需要付出中等水平体力,呼吸比安静时更急促一些。某项活动,如打篮球,有可能是中等强度,也有可能是高强度,请根据你的主观感受填写。

根据1~9各种类型的能耗水平计算每日的身体活动水平,用于监控每日的生活状态,也可用于记录生活方式的改善情况。

### 案例三:闭合性软组织损伤紧急处理方法

#### 1. 测试题目

篮球比赛正在紧张激烈地进行着,突然小明“哎呀”一声坐在了地上,原来他在抢篮板球落地时踩到了小胖的脚上,踝关节突然外翻,站立不稳坐在了地上。大家闻声迅速围了过来,学生七嘴八舌,有的说赶紧送医院吧、有的说快用凉水冲冲、有的说热敷一下吧、有的说先揉揉就不疼了……

如果你在比赛现场,你将会如何处理小明的伤情?

#### 2. 参考答案及评分标准

对于闭合性软组织损伤的紧急处理方法,应遵循以下参考答案:

- (1) 受伤后应立即停止运动以免伤势加重。
- (2) 一般处理原则:受伤的脚踝关节尽量不要强制站立或走动,坐在原地查看崴脚处的伤势,伤势不严重时可扶至场外进行加压包扎、冰袋冷敷、尽量抬高患肢。
- (3) 检查伤势主要是观察伤处是否出现明显肿胀瘀斑,关节有无变形。
- (4) 如伤处出现明显肿胀瘀斑,关节变形,甚至有开放性创伤时,应作包扎固定、冰袋冷敷的措施后尽快送医院。

(5) 送医院途中需要注意,如送医院路途较远时间较长时,要注意观察伤肢远端血液循环,如出现肿胀严重、皮肤紫红色时说明血液循环不好,应及时调整包扎;送医院时应注意尽量不给予饮食,以免影响到医院后的治疗。

在评分时,可参考以下不同水平表现及标准:

表 3-4-5 闭合性软组织损伤紧急处理方法评分标准

水平	评分标准
水平 1	懂得受伤后应停止运动以免伤势加重。
水平 2	懂得脚踝关节受伤后的一般处理原则;知道扶伤员坐下或躺下,尽量令其舒适,并采取冷敷患肢、尽量抬高患肢的做法。
水平 3	懂得受伤脚踝关节的伤势观察和处理原则;在水平 2 的基础上,知道观察伤处是否出现明显肿胀瘀斑,关节有无变形,如没有这些现象,再进行加压包扎、冰袋冷敷、尽量抬高患肢。
水平 4	懂得受伤脚踝关节的伤势观察、处理原则;知道受伤的脚踝关节尽量不要强制站立或走动,坐在原地查看崴脚处的伤势,首先观察伤处是否出现明显肿胀瘀斑,关节有无变形,如没有这些现象,再扶至场外进行加压包扎、冰袋冷敷、尽量抬高患肢;如肿胀瘀斑明显,关节变形,应作包扎固定、冰袋冷敷的措施后尽快送医院。
水平 5	懂得受伤脚踝关节的伤势观察、处理原则、送院体征以及送院途中的注意事项;知道受伤的脚踝关节尽量不要强制站立或走动,坐在原地查看崴脚处的伤势,首先观察伤处是否出现明显肿胀瘀斑,关节有无变形,如没有这些现象,再扶至场外进行加压包扎、冰袋冷敷、尽量抬高患肢;如肿胀瘀斑明显,关节变形,应作包扎固定、冰袋冷敷的措施后尽快送医院;如送医院路途较远时间较长时,要注意观察伤肢远端血液循环,如出现肿胀严重、皮肤紫红色时说明血液循环不好,应及时调整包扎;送医院时应注意尽量不给予饮食,以免影响到医院后的治疗。

#### 案例四:心肺复苏操作评分

##### 1. 评价内容

心肺复苏操作方法的掌握情况。

##### 2. 评价方法

学生针对心肺复苏操作假人进行操作,教师根据学生表现填写心肺复苏操作评价表。

表 3-4-6 徒手心肺复苏技术操作考核评分表

项目	总分	分解分	技术操作要求	得分
1. 评估患者及呼救	20	5	判断患者意识:呼叫患者、轻拍患者肩部,轻拍重唤,两侧呼唤“同学,你怎么了?”	
		15	判断患者呼吸、颈动脉搏动:观察患者胸部有无起伏,无起伏表示呼吸停止。判断呼吸同时,食指和中指指尖触及患者气管正中部(相当于喉结的部位),旁开两指(或向同侧下方滑动 2~3 厘米),至胸锁乳突肌前缘凹陷处。判断时间为小于 10 秒。	
		5	如患者无意识、呼吸、脉搏应立即大声呼救,寻求他人帮助(来人啊!救命啊!请拨打 120 或通知医生)。立即进行心肺复苏(步骤 C—A—B)。	

(续表)

项目	总分	分解分	技术操作要求	得分
2. 操作要点	60	20	胸外心脏按压:C。 体位放置:患者仰卧在坚实平面(外伤患者保护颈椎),检查是否是硬板床,如为软床,胸下需垫胸外按压板,解开衣扣,腰带,暴露胸部,四肢无扭曲,去枕。 按压部位:胸骨中下 1/3 交界处或剑突上 2 指处;头连线与胸骨交叉点。 按压手法:一手掌根部放于按压部位,另一只手平行重叠于此手背上,手指上翘、并拢,只以掌根部接触按压部位,双臂位于患者胸骨的正上方,双肘关节伸直,利用上身重量垂直下压,抬起时胸壁充分回弹。 按压幅度:5~6 厘米。 按压频率:100~120 次/分钟;按压 30 次后执行“A”。	
		15	开放气道:A。 (1) 如有明确呼吸道分泌物,应当清理呼吸道、口鼻部,取下活动义齿; (2) 采用仰头举颏法开放气道。下颌、耳垂与身体长轴垂直。	
		20	人工呼吸:B。 口对口人工呼吸。压额、捏鼻、包口吹气(双唇包绕病人口部形成封闭腔,用力吹气,吹气时间 1 秒)。用眼睛余光观察病人胸廓是否抬起。吹气量 500~600 毫升。吹毕,松开鼻孔 1~2 秒,注意观察胸廓复原情况,见胸廓还原即可。吹气两口后,立即进行胸外心脏按压。 2 次人工呼吸时间小于 10 秒。	
		5	按胸外按压:呼吸比率 30 : 2,CAB 程序操作过程中观察患者意识状态、生命体征变化。	
3. 总体评价	20	20	操作熟练,手法正确,程序规范,动作迅速。	
			合计	

本章介绍了健康教育模块的目标设置和内容构建,并且提供了教学和评价的要求及案例,能够为一线教师完成健康教育模块的教学提供有参考性的建议和指导。本章内容涉及面广且与生活实际联系紧密,建议教师们在进行本章内容教学时,一定要避免单纯的理论讲授,应当结合所在地区学生的实际情况,通过各种途径补充更加丰富的案例、音视频资料等,采用丰富多彩的教学方法,有效提升教学效果。

# 第四章 田径类运动教学

田径类运动是所有田径项目的总称,包括径赛和田赛、公路赛、竞走、越野赛跑和山地赛跑。现代奥运会田径比赛项目是47项。田径类运动源于古代人类的生产劳动和生存需要,后来逐步发展成由走、跑、跳和投等运动技能组成的以个人为主的运动项目。随着社会的进步和发展,人类对健康的需求明显提高,田径类运动的内涵也逐渐由竞技性向健身性拓展。田径类运动是各项运动的基础,且简单易行,方便实施,参与田径类运动学练,能够有效提升学生的田径运动技能水平,养成良好的锻炼习惯,学会适应环境和提高体育品德。本章将对投掷、跳跃和跑等田径类运动项目的教学进行设计,供广大体育教师参考。

## 第一节 投掷运动模块教学

早期人类进行投掷的主要目的是获取生活资料,如食物等。随着社会的进步和发展,逐步形成投掷练习和比赛。比如,在远古时期,古人类为了获得生活资料,常用石块去投掷飞禽走兽;在采集高大植物的果子时,也常用石块投掷,打击树枝,使果子掉下树来,便于人们的采集。在奴隶制时期,掷重石已成为重要的作战方法。为了提高各自的战斗力,掷重石就被当作重要的训练手段,而现代推铅球则始于14世纪40年代。掷铁饼是古希腊民族传统体育项目,据文献记载,远在公元前12世纪至8世纪的荷马时代,已出现古希腊人投掷石片的活动。

现代投掷运动是用单手或双手,运用全身力量将一定重量的器械投(推或掷)远的活动,是人类活动的基本技能之一,具有实践性强、技术运用合理等特点。通过投掷练习可以发展学生的臂部、肩带、躯干和腿部等肌肉力量,提高身体灵敏和协调能力,培养不断进取、自信的优秀品质,形成强健的体魄。现代投掷运动主要包括推铅球、掷铁饼、掷标枪和掷链球等,而本节将结合高中体育与健康教学的实际情况,主要对推铅球、掷铁饼的教学进行设计,供广大体育教师参考。

### 一、投掷运动模块教学设计

#### (一) 投掷运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 投掷运动模块的目标体系

投掷运动模块目标的制订,是根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的理念,遵从“健康第一”的指导思想,合理考虑学生需要学习的课程内容,将运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养合理统筹到10个模块中。模块目标体系遵循由简到难、循序渐进、层层递进的原则,以保障教学的有序性和层进性。

投掷运动模块一~模块七为推铅球项目,模块八~模块十为掷铁饼项目。投掷各模块的具体编排突出掌握、提高和运用,在掌握和提高阶段包含技战术运用,只是不同阶段运用的要求层次不同,呈现递进。第一、第二、第七和第八模块是“掌握”阶段,其中第一模块是初中到高中的学习过渡,主要开展投掷运动

基本知识、基本技术和方法的教学；第三、第四、第五和第九模块是“提高”阶段，主要强调提高动作技术能力的教学；第六和第十模块是“运用”阶段，主要是体能和动作技能水平不断全面提高和整体运用。推铅球和掷铁饼模块之间在技能教学上有独立性，但在动作结构上存在关联性，如旋转推铅球与旋转掷铁饼之间动作结构相近。在健康行为和体育品德方面，不同模块之间的目标要求逐步提升。总体而言，各模块之间的学习目标逐步递进，螺旋上升，既有内在延续性，又具有差异性和相对独立性。以下是投掷运动10个模块的目标体系。

表4-1-1 投掷运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握投掷运动基本动作技术、组合动作技术和技战术的原理和规则，并在多种形式的投掷比赛中进行运用，学会欣赏高水平投掷赛事，组织和参与小型比赛工作。积极参与专项体能与一般体能的练习，能够制订和实施体能锻炼计划，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中相应年级的合格及以上水平。	模块一	能够了解推铅球的起源和发展，掌握侧向滑步推铅球基本动作和组合动作技术，学习推铅球技术的基本原理和规则，并能在游戏活动和小组比赛中予以运用，能够观看投掷赛事；专项体能与一般体能水平均有一定程度的提高。
		模块二	基本掌握背向滑步推铅球基本动作和组合动作技术，并在小组比赛情境中予以运用，能够观看投掷赛事和参与小型比赛工作；专项体能与一般体能水平均较之前有提高。
		模块三	掌握背向滑步推铅球基本动作和组合动作技术，在小组比赛中具备一定比赛能力，能够观看投掷赛事并较好地参与小型比赛工作；体能水平持续提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级合格要求。
		模块四	较好地掌握背向滑步推铅球基本动作和组合动作技术，并在不同练习条件和比赛情境中予以运用，能够欣赏较高水平投掷赛事和参与裁判工作；专项体能与一般体能水平均进一步提高。
		模块五	较好地掌握背向滑步推铅球基本动作和组合动作技术，并在较复杂的练习条件和比赛情境中予以运用，能够欣赏较高水平投掷赛事和较好地完成裁判工作；专项体能与一般体能水平均有明显提高。
		模块六	掌握背向滑步推铅球完整动作技术，并能较好地在比赛中予以运用，能够欣赏较高水平投掷赛事和很好地完成裁判工作；专项体能与一般体能水平均进一步提高。
		模块七	基本掌握旋转推铅球基本动作和组合动作技术，尝试在比赛中予以运用，能够欣赏较高水平投掷赛事和非常好地完成裁判工作；体能水平持续提高，达到《国家学生体质健康标准》中高二年级合格要求。
		模块八	基本掌握背向旋转掷铁饼基本动作和组合动作技术，尝试在比赛中予以运用，能够欣赏高水平投掷赛事和参与比赛工作；专项体能与一般体能水平均较之前有提高。
		模块九	掌握背向旋转掷铁饼基本动作和组合动作技术，较好地在比赛中予以运用，能够欣赏高水平投掷赛事并较好地组织小型比赛工作；专项体能与一般体能水平均有明显提高。
		模块十	掌握旋转掷铁饼完整动作技术，并能够较好地在比赛中予以运用，解决练习和比赛中出现的问题，欣赏高水平投掷赛事并很好地组织小型比赛工作；体能水平持续提高，达到《国家学生体质健康标准》中高三年级合格要求。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	能够运用投掷运动主动地参加与投掷运动相关的健身锻炼,掌握投掷运动中预防运动损伤、安全防护等知识;在练习和比赛中表现出较强的情绪调控、同伴合作和竞争能力;能够适应投掷运动的各种自然环境和社会环境。	模块一	初步具备运用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,基本能够处理与同学的人际关系,提高侧向滑步推铅球技术学练中的安全意识;知道适应投掷运动环境的重要性。
		模块二	初步具备运用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,能够处理与同学的人际关系,主动调控自己的情绪,了解背向滑步推铅球中产生疲劳的原因,并能采取合理手段与方法进行积极恢复;具备适应投掷运动各种环境的意识。
		模块三	基本具备运用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,能够较好地处理与同学的人际关系,积极调控自己的情绪,提高背向滑步推铅球技术学练中的安全意识;努力适应投掷运动的各类学练环境。
		模块四	强化运用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,能够较好地处理与同学的人际关系,较好地调控自己的情绪,学会安全地参加推铅球;基本能够适应投掷运动的各类学练环境。
		模块五	强化运用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,积极与同伴合作,保持稳定的心理状态,基本能够在安全环境中进行推铅球练习;对开展投掷运动中所面临的各种环境很熟悉;具备积极主动适应投掷运动学练环境的能力。
		模块六	巩固运用投掷运动进行课外体育锻炼的习惯,积极与同伴合作,基本能够调控情绪,在安全环境中进行推铅球练习;在投掷运动各类学练环境中适应能力增强。
		模块七	巩固运用投掷运动进行课外体育锻炼的习惯,提高自主健身的意识和能力,能够团结协作并积极与同伴合作,能够在安全环境中进行推铅球练习。
		模块八	具有运用投掷运动进行课外体育锻炼的习惯,在运动、学习和生活中情绪调节能力逐步提高,团队精神更加强烈,较好地在安全环境中进行推铅球练习,能够帮助同伴主动适应投掷运动的学练环境。
		模块九	养成运用投掷运动进行课外体育锻炼的习惯,在运动、学习和生活中心理调节能力和团队意识较强,能够在安全环境中进行推铅球练习,解决适应投掷运动学练环境中遇到的问题。
		模块十	养成运用投掷运动进行课外体育锻炼的习惯,在运动、学习和生活中善于团结合作、抗挫折能力增强,能够在安全环境中获得优异的投掷运动成绩。
体育品德	在投掷运动中能够自尊自强、克服困难,具有勇敢顽强、积极进取、超越自我的精神;能够遵守投掷运动的比赛规则,公平正义地参与比赛;文明礼貌,尊重对手,正确地对待比赛胜负等。	模块一	初步具备在学练和比赛情境中自尊自信,具有超越自我的精神,提高文明礼貌、尊重他人的意识。
		模块二	初步具备在学练和比赛情境中自尊自信,具有积极进取、超越自我的精神,以及文明礼貌、遵守规则、相互尊重的意识。
		模块三	基本具备在学练和比赛情境中主动克服困难,表现出超越自我、勇于拼搏的精神,以及遵守规则、尊重对手、公平竞争的意识。
		模块四	强化在学练和比赛情境中自尊自强、主动克服困难,表现出超越自我、顽强拼搏的精神,具有遵守规则、公平竞争、初步正确地对待胜负的优良品质。
		模块五	强化在学练和比赛情境中能够克服困难,表现出积极进取、勇敢顽强的精神,具有遵守规则、公平竞争、基本能正确地对待胜负的优良品质。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德		模块六	巩固在学练和比赛情境中善于克服困难,表现出吃苦耐劳、顽强拼搏的精神,具有遵守规则、服从裁判、基本能正确地对待胜负的优良品质。
		模块七	巩固在学练和比赛情境中善于克服困难,表现出顽强拼搏、超越自我的精神,具有遵守规则、公平竞争、服从裁判、能正确地对待胜负的优良品质。
		模块八	具有在学练和比赛情境中善于克服各种困难、初步解决实际问题、顽强拼搏、追求卓越的精神,表现出公平竞争、遵守规则、胜任不同角色、正确对待比赛胜负等优良品质。
		模块九	在学练和比赛情境中基本能运用所学知识解决具体问题,顽强拼搏、追求卓越的精神突出,表现出公平竞争、胜任不同角色、正确对待比赛胜负等优良品质。
		模块十	在学练和比赛情境中能运用所学知识解决具体问题,努力拼搏、追求卓越的精神突出且能够影响他人,表现出遵守规则、服从裁判、公平竞争、正确地对待比赛胜负等优良品质。

## 2. 投掷运动模块的内容构建

投掷类运动 10 个模块内容设计,要始终从学生掌握和运用投掷类运动基本知识、技能和方法角度出发,以培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养为目标,遵循高中生的身心发展特点,运动技能形成和人体生理变化规律等满足高中生兴趣爱好和个性需求,促进学生形成自己的运动特长。

其中,投掷运动第一、第二、第七和第八模块内容编排以基本动作技术、组合动作技术、侧向和背向滑步推铅球、旋转推铅球和掷铁饼完整动作为主要教学内容;第三、第四、第五和第九模块内容编排在改进和提高投掷运动组合动作技术的基础上,完善投掷运动完整动作技术,突出发展专项体能,展示与比赛结合。第六和第十模块内容编排在完善投掷运动完整动作的基础上,强调在比赛中巩固所学技能,达到技战术的运用能力不断提高、比赛能力不断增强的教学目标。10 个模块内容主要包括基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

表 4-1-2 投掷运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	1. 了解推铅球的起源和发展,学习侧向滑步推铅球技术的基本原理,学习侧向滑步推铅球基本动作技术; 2. 了解推铅球的场地安全防护知识,以及增进健康、提高体育品德的作用。	1. 掌握侧向滑步技术,掌握侧向滑步与最后用力组合动作; 2. 较好地做出侧向滑步推铅球完整动作。	初步发展一般体能与推铅球专项体能。	参加原地和侧向滑步推铅球课内展示与比赛。	了解投掷运动的游戏和比赛。	观看高水平推铅球比赛。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	1. 学习背向滑步推铅球滑步技术的基本原理,学习背向滑步推铅球滑步基本技术; 2. 了解推铅球中产生疲劳的原因及恢复手段。	1. 初步掌握背向滑步技术,掌握背向滑步与最后用力组合动作; 2. 初步完成背向滑步推铅球动作。	发展一般体能与推铅球专项体能。	参加原地和背向滑步推铅球课内展示与比赛。	了解投掷运动比赛的基本规则,初步担任裁判工作。	观看高水平的推铅球比赛,并初步评价。
模块三	1. 了解推铅球的文化价值,学习背向滑步推铅球滑步与最后用力技术的基本原理,学习背向滑步推铅球滑步与最后用力基本技术; 2. 学习推铅球基本规则。	1. 能完成连续背向滑步技术,完成背向滑步与最后用力组合动作; 2. 基本完成背向滑步推铅球动作。	进一步发展一般体能与推铅球专项体能。	参加背向滑步推铅球课内展示与比赛。	基本掌握投掷运动比赛的规则,能够担任裁判工作。	观看高水平推铅球比赛,与同伴交流运动员的表现。
模块四	1. 进一步学习背向滑步推铅球滑步与最后用力基本技术; 2. 了解推铅球的个人安全防护知识与方法。	完成背向滑步推铅球动作(能够提高滑步速度和用力效果)。	逐步提高一般体能与推铅球专项体能。	参加背向滑步推铅球班级间比赛。	了解组织推铅球比赛的流程,提高裁判水平。	观看高水平推铅球比赛,评价运动员的技战术运用特点。
模块五	1. 学习背向滑步推铅球滑步与最后用力衔接技术; 2. 学会分析影响推铅球成绩的主要因素。	较好地完成背向滑步推铅球完整动作(能改进滑步与最后用力衔接技术,提高最后用力效果)。	提高一般体能与推铅球专项体能。	参加背向滑步推铅球班级间比赛。	初步组织推铅球比赛,提高裁判水平。	观看高水平推铅球比赛,对运动员的技战术进行分析。
模块六	1. 学习背向滑步推铅球完整动作技术; 2. 学习改进完整推铅球技术和提高成绩的方法。	较好地完成背向滑步推铅球完整动作(结合个人特点,提高完整动作和加速用力效果)。	明显提高一般体能与推铅球专项体能。	参加背向滑步推铅球班级间比赛。	能够组织推铅球比赛,提高裁判水平。	欣赏高水平的推铅球比赛,与同伴一起评价运动员的技战术。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	1. 学习旋转推铅球旋转技术的基本原理,旋转推铅球的旋转基本技术; 2. 学会分析影响旋转推铅球成绩的主要因素。	1. 初步掌握背向旋转技术; 2. 基本完成背向旋转推铅球动作。	大力提高一般体能与推铅球专项体能。	参加旋转推铅球班级间比赛。	提高组织推铅球比赛的能力和裁判水平。	欣赏高水平推铅球比赛,与同伴一起对背向滑步和旋转推铅球技术进行分析。
模块八	1. 了解背向旋转掷铁饼运动的起源和发展,学习背向旋转掷铁饼旋转和最后用力技术的基本原理,背向旋转掷铁饼旋转和最后用力技术; 2. 了解掷铁饼运动的场地和个人安全知识与方法。	1. 初步掌握背向旋转技术,旋转与最后用力组合技术; 2. 基本完成背向旋转掷铁饼动作。	继续提高一般体能与掷铁饼运动专项体能。	参加原地和背向掷铁饼运动课内展示和班级间比赛。	能够组织正式投掷运动比赛,参与安排裁判工作。	欣赏高水平掷铁饼比赛,与同伴一起对运动员技战术运用进行分析交流。
模块九	1. 进一步学习背向旋转掷铁饼旋转和最后用力技术; 2. 了解投掷运动的赛事与裁判规则。	较好地完成背向旋转掷铁饼完整动作(提高旋转速度和用力效果)。	巩固一般体能与掷铁饼运动专项体能。	参加背向掷铁饼运动课内展示和班级间比赛。	能够组织正式投掷运动比赛,分析和改进比赛中存在的问题。	欣赏高水平掷铁饼比赛,能初步分析运动员技术特点。
模块十	1. 学习改进完整掷铁饼技术和提高成绩的方法; 2. 了解投掷运动比赛中的技战术。	较好地完成背向旋转掷铁饼完整动作(改进旋转和最后用力技术,结合个人特点,提高完整动作和最后用力效果)。	保持一般体能与掷铁饼运动专项体能。	参加背向掷铁饼运动课内展示和班级间比赛。	能够组织正式投掷运动比赛,胜任裁判工作。	欣赏高水平掷铁饼比赛,分析影响投掷运动员成绩的原因。

## (二) 投掷运动模块教学计划的设计与实施

根据投掷运动的目标体系和内容构建,每个运动技能模块学习目标是学生学习 18 课时后应达到的目标,模块目标是学段目标的细化,不同模块学习目标要求有所差异,必须体现层次性。明确每个模块的学习目标后,就可以根据教学内容之间的相互关系,结合投掷项目的特点和教学实际,制订 10 个模块的教学计划。教学计划的制订,首先,应考虑模块“学习目标”对“教学内容”的引领;其次,根据模块的学习目标及教学内容,设计多维度的教学重难点;最后,课次学习目标和教学内容应遵循循序渐进、螺旋递进的原则,进一步设计教学组织与方法。

模块计划具体包括学习目标、主要教学内容、重难点、课时安排;各课时学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等内容。下面呈现投掷运动模块一的教学计划,仅供参考。

表 4-1-3 投掷运动模块一教学计划

学习目标	1. 了解推铅球的起源和发展,掌握侧向滑步推铅球基本动作和组合动作技术,了解推铅球技术的基本原理和规则,并能在游戏活动和小组比赛中予以运用,能够观看投掷赛事;专项体能与一般体能水平均有一定程度的提高; 2. 初步具备运用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,基本能够处理与同学的人际关系,提高侧向滑步推铅球技术学练中的安全意识;知道适应投掷运动环境的重要性; 3. 初步具备在学练和比赛情境中自尊自信,具有超越自我的精神,提高文明礼貌、尊重他人的意识。		
主要教学内容	1. 推铅球的起源和发展、侧向滑步推铅球技术的基本原理、推铅球的安全防护措施; 2. 推铅球最后用力技术、侧向滑步技术、侧向滑步推铅球完整技术; 3. 速度、力量、柔韧、灵敏等一般体能,爆发力等专项体能; 4. 参加原地和侧向滑步推铅球课内展示与比赛; 5. 观看高水平推铅球比赛,学习投掷运动基本规则。		
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)侧向滑步技术、最后用力技术的学练,(2)对投掷原理、规则的学习和学练过程敢于展示自我; 2. 教学内容的重难点:(1)侧向滑步推铅球完整技术、爆发式的最后用力效果,(2)侧向滑步技术与最后用力技术的连贯组合技术,在不同比赛环境下推铅球技术的合理运用; 3. 教学组织的重难点:(1)集体学练、分组学练、小组展示或比赛,(2)考虑投掷学练和展示比赛的安全,采用集体和分组学练相结合,提高教学效果,促进学生积极参与展示和教学比赛; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范法、情景教学法、分组教学法、纠错法、教学比赛法、多媒体教学法,(2)如何有效地示范讲解和开展合作学习、自主学习、展示和比赛法等。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 了解推铅球的发展简史,能对推铅球做出简要评价; 2. 主动参与学习,与同伴分享推铅球的学习经历; 3. 初步具备认真努力,积极进取的精神,具有文明礼貌、相互尊重的意识。	1. 推铅球的起源和发展; 2. 观看推铅球比赛; 3. 室内体能微运动:拉伸运动(肩部、躯干和下肢等)、原地下蹲起、凳上车轮跑、凳上屈膝收腿; 4. 弓箭步和压腿拉伸放松练习;教师小结。	1. 教师讲解推铅球的起源和发展; 2. 观看国内外顶级赛事,对推铅球员的运动表现进行评价,交流学习投掷类运动的经历; 3. 播放微运动视频,集体练习; 4. 师生共同进行弓箭步和压腿拉伸练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 学习原地推铅球技术动作，初步掌握下肢蹬转用力，体验完整最后用力技术动作，发展速度、力量等体能，认识推铅球对人体速度和力量体能的促进作用；</p> <p>2. 体验与同伴一起学练，交流学习所得；</p> <p>3. 在学练中认真努力，表现出文明礼貌、相互尊重的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分：慢跑 400 米，进行“打鸭子”游戏；</p> <p>2. 推铅球技术的发展；</p> <p>3. 原地推实心球和轻铅球（男生 4 公斤，女生 3 公斤）；</p> <p>4. 教学展示：原地推轻铅球；</p> <p>5. 体能练习：原地高抬腿、连续半蹲、收腹举腿、俯卧撑、800~1200 米慢跑；</p> <p>6. 结束部分：走动和压腿拉伸放松练习；师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑，进行“打鸭子”游戏；</p> <p>2. 交流课前查询的资料，通过分享了解推铅球技术的发展，讲解推铅球对人体速度和力量体能的促进作用；</p> <p>3. 集体原地推实心球和分小组原地推轻铅球练习；</p> <p>4. 分小组展示原地推轻铅球，了解自己目前原地推铅球技术掌握情况，对照自我，和同伴一起制订新的学习目标；</p> <p>5. 集体进行体能练习；</p> <p>6. 师生共同进行走动和压腿拉伸练习。</p>
3	<p>1. 学习原地推铅球技术动作，初步掌握下肢蹬转用力与抬肘推球动作，体验正确的用力顺序，发展速度、力量等体能；</p> <p>2. 与同伴相互交流，初步了解推铅球练习中的安全知识；</p> <p>3. 在学练中认真努力、克服困难，表现出文明礼貌、相互尊重的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分：慢跑 400 米，进行“贴膏药”游戏，关节活动和肌肉拉伸；</p> <p>2. 原地推实心球和轻铅球；</p> <p>3. 教学展示：原地推轻铅球；</p> <p>4. 了解推铅球练习中安全知识；</p> <p>5. 体能练习：行进间 30 米高抬腿跑、行进间 30 米后蹬跑、30~50 米快速跑、原地弓箭步跳、引体向上；</p> <p>6. 结束部分：慢跑 400 米；走动和全身拉伸放松练习；师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑，进行“贴膏药”游戏，集体进行关节活动和肌肉拉伸练习；</p> <p>2. 分小组原地推实心球和轻铅球练习；</p> <p>3. 分小组展示原地推轻铅球，与同伴一起分析最后用力技术完成情况；</p> <p>4. 交流在推铅球练习中需要注意的安全事项；</p> <p>5. 集体进行体能练习；</p> <p>6. 学生集体慢跑 400 米，师生共同进行走动和全身拉伸练习。</p>
4	<p>1. 掌握推铅球侧向滑步技术基本原理，学习推铅球侧向滑步技术，体验先摆后蹬接最后用力推球动作，发展速度、力量等体能；</p> <p>2. 主动与同伴交流，重视在安全的环境下练习；</p> <p>3. 在学练中形成自尊自信，积极进取的精神，表现出文明礼貌、相互尊重的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分：慢跑 400 米，行进间徒手操，前抛、后抛实心球；</p> <p>2. 原地推轻铅球；</p> <p>3. 推铅球侧向滑步的技术原理；</p> <p>4. 侧向滑步模仿练习；</p> <p>5. 侧向滑步推实心球和轻铅球；</p> <p>6. 教学展示：侧向滑步推轻铅球；</p> <p>7. 体能练习：30 米快速跑、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐、800~1200 米定距跑；</p> <p>8. 结束部分：走动和弓箭步拉伸放松练习，师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑，进行行进间徒手操和前抛实心球练习；</p> <p>2. 分小组原地推轻铅球练习；</p> <p>3. 介绍推铅球技术侧向滑步技术，了解侧向滑步技术可以提高推铅球远度的原因；</p> <p>4. 集体侧向滑步模仿练习；</p> <p>5. 分小组侧向滑步推实心球练习；</p> <p>6. 分小组体验侧向滑步推轻铅球练习和展示，各组推荐动作完成较好的同学进行表演，集体观摩评价；</p> <p>7. 集体进行体能练习；</p> <p>8. 师生共同进行走动和弓箭步拉伸练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 学习侧向滑步推铅球滑步技术,体验摆蹬配合后,能结合蹬转用力出手,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主学习和锻炼的意识,主动与同伴交流,重视在练习中的自我安全保护;</p> <p>3. 在学练中认真努力,具备积极进取的精神,表现出文明礼貌、相互尊重的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛实心球;</p> <p>2. 侧向滑步模仿练习;</p> <p>3. 原地推轻铅球;</p> <p>4. 侧向滑步推实心球和轻铅球;</p> <p>5. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 体能练习:立定跳远、俯卧撑、30~50 米快速跑、30~50 米追逐跑、引体向上;</p> <p>7. 结束部分:慢跑 400 米;走动和踢腿放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛实心球练习;</p> <p>2. 集体侧向滑步模仿练习;</p> <p>3. 分小组原地推轻铅球练习;</p> <p>4. 分小组侧向滑步推实心球练习;</p> <p>5. 分小组进行向滑步推轻铅球练习和展示,与同伴一起交流侧向滑步技术动作;</p> <p>6. 集体进行体能练习;</p> <p>7. 学生集体慢跑 400 米,师生共同进行走动和踢腿放松练习。</p>
6	<p>1. 学习侧向滑步推铅球滑步技术,初步完成滑步积极摆蹬与蹬转用力的结合,发展速度、力量等体能,了解推铅球比赛的基本规则;</p> <p>2. 提高自主学习和锻炼的意识,能与同伴主动交流,在安全的环境中练习;</p> <p>3. 在学练中形成积极进取、超越自我的精神,提高文明礼貌、遵守规则的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,双人徒手操和前、后抛实心球;</p> <p>2. 推铅球比赛和基本规则;</p> <p>3. 徒手和持橡皮条滑步练习;</p> <p>4. 原地推轻铅球;</p> <p>5. 侧向滑步推实心球和轻铅球;</p> <p>6. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>7. 体能练习:原地高抬腿、连续半蹲、收腹举腿、俯卧撑、400 米匀速跑;</p> <p>8. 结束部分:走动和弓箭步拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行双人徒手操和前、后抛实心球练习;</p> <p>2. 介绍推铅球比赛和基本规则;</p> <p>3. 集体徒手和持橡皮条滑步练习;</p> <p>4. 分小组原地推轻铅球练习;</p> <p>5. 分小组侧向滑步推实心球和轻铅球练习;</p> <p>6. 个人展示,各组推荐侧向滑步推轻铅球动作完成较好的同学进行表演,大家观摩;</p> <p>7. 集体进行体能练习;</p> <p>8. 师生共同进行走动和弓箭步拉伸练习。</p>
7	<p>1. 学习侧向滑步推铅球技术动作,基本完成侧向滑步中积极摆蹬与蹬转用力动作的结合,运用所学动作技术,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,能与同伴主动交流,能在安全环境中练习;</p> <p>3. 在学练中形成自尊自强,克服困难的精神,提高文明礼貌、遵守规则的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛实心球;</p> <p>2. 在平地上侧向滑步练习;</p> <p>3. 原地推轻铅球;</p> <p>4. 侧向滑步推实心球和轻铅球;</p> <p>5. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 体能练习:行进间 30 米高抬腿跑、行进间 30 米后蹬跑、30~50 米快速跑、原地弓箭步跳、引体向上;</p> <p>7. 结束部分:慢跑 400 米;走动和踢腿放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛实心球练习;</p> <p>2. 集体在平地上侧向滑步练习;</p> <p>3. 分小组原地推轻铅球练习;</p> <p>4. 分小组侧向滑步推实心球和轻铅球练习;</p> <p>5. 个人展示,对侧向滑步推轻铅球滑步蹬摆用力技术进行自评;</p> <p>6. 集体进行体能练习;</p> <p>7. 学生集体慢跑 400 米,师生共同进行走动和踢腿拉伸练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 了解滑步与最后用力技术之间的关系,提高滑步积极摆蹬与蹬转用力动作的结合,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,能与同伴一起分析技术和在安全环境中练习;</p> <p>3. 在学练中表现出克服困难、超越自我的精神,提高文明礼貌、相互尊重的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,双人徒手操,前、后抛实心球;</p> <p>2. 徒手和持橡皮条滑步练习,持橡皮条滑步接用力练习;</p> <p>3. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>4. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>5. 体能练习:30 米快速跑、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐、400 米匀速跑;</p> <p>6. 结束部分:走动和全身肌肉拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行双人徒手操和前、后抛实心球练习;</p> <p>2. 观看教师示范的侧向滑步推铅球技术动作,分析滑步与最后用力衔接技术;集体进行徒手和持橡皮条滑步练习,进行持橡皮条滑步接用力练习;</p> <p>3. 分小组进行侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>4. 个人展示并交流侧向滑步推轻铅球技术完成情况;</p> <p>5. 集体进行体能练习;</p> <p>6. 师生共同进行走动和全身肌肉拉伸练习。</p>
9	<p>1. 初步掌握侧向滑步和最后用力技术衔接,体验提高滑步速度时能保持最后用力姿势,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼意识,能与同伴一起分析技术以及懂得练习中的安全自我保护;</p> <p>3. 在学练中表现出积极进取、超越自我的精神,能够文明礼貌、遵守规则的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛实心球;</p> <p>2. 徒手和持橡皮条滑步练习,持橡皮条滑步接用力练习;</p> <p>3. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>4. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>5. 体能练习:立定跳远、俯卧撑、30~50 米快速跑、30~50 米追逐跑、引体向上;</p> <p>6. 结束部分:慢跑 400 米;走动和全身肌肉拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛实心球练习;</p> <p>2. 集体徒手和持橡皮条滑步练习,持橡皮条滑步接用力练习;</p> <p>3. 分小组进行侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>4. 个人展示,评价掌握侧向滑步推轻铅球滑步与最后用力技术情况;</p> <p>5. 集体进行体能练习;</p> <p>6. 学生集体慢跑 400 米,师生共同进行走动和全身肌肉拉伸练习。</p>
10	<p>1. 基本掌握侧向滑步和最后用力技术衔接,继续提高滑步速度和最后用力效果,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,能与同伴一起交流,初步掌握预防推铅球练习中的运动损伤知识;</p> <p>3. 在学练中表现出克服困难、超越自我的精神,提高文明礼貌,培养相互尊重的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,双人徒手操,前、后抛实心球;</p> <p>2. 推铅球的安全防护知识;</p> <p>3. 在平地上侧向滑步接最后用力练习;</p> <p>4. 原地推轻铅球;</p> <p>5. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>7. 体能练习:助跑摸高、立卧撑、30~50 米快速跑、30~50 米迎面接力跑、1200~1600 米定距跑;</p> <p>8. 结束部分:走动和弓箭步拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体进行绕操场慢跑,组织学生进行双人徒手操和前、后抛实心球练习;</p> <p>2. 演示常见的推铅球中的手指手腕、腰部损伤,给予分析提醒,并告知正确的预防方法;</p> <p>3. 集体在平地上侧向滑步练习;</p> <p>4. 分小组原地推轻铅球练习;</p> <p>5. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>6. 个人展示,并评价掌握侧向滑步推轻铅球滑步与最后用力技术完成情况;</p> <p>7. 集体进行体能练习;</p> <p>8. 师生共同进行走动和弓箭步拉伸练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 基本掌握侧向滑步和最后用力技术衔接,能够展示所学的技术,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,能与同伴一起学练,重视与推铅球练习有关的准备活动和安全防护;</p> <p>3. 在学练中具备努力进取,克服困难的精神,提高文明礼貌、尊重对手的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛轻铅球;</p> <p>2. 在平地上侧向滑步接用力练习;</p> <p>3. 原地推轻铅球;</p> <p>4. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>5. 教学展示:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 体能练习:弓箭步跳、台阶上下交换跳、立卧撑、30~50 米快速跑、引体向上;</p> <p>7. 结束部分:慢跑 400 米;走动和踢腿放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛轻铅球练习;</p> <p>2. 集体在平地上侧向滑步练习;</p> <p>3. 分小组原地推轻铅球练习;</p> <p>4. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>5. 个人展示侧向滑步推轻铅球,看谁滑步和最后用力技术运用效果好;</p> <p>6. 分小组进行体能循环练习;</p> <p>7. 学生自由慢跑 400 米,师生共同进行走动和踢腿放松练习。</p>
12	<p>1. 基本掌握侧向滑步和最后用力技术衔接,在比赛中可以运用所学技术动作,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,主动与同伴一起合作学练,做好练习中的安全保护和预防;</p> <p>3. 在学练和比赛中具备不断进取,超越自我的精神,提高遵守规则、尊重对手的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,双人徒手操,前、后抛轻铅球;</p> <p>2. 推铅球中发展体能的知识;</p> <p>3. 持橡皮条滑步接最后用力练习;</p> <p>4. 原地推轻铅球;</p> <p>5. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 教学比赛:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>7. 体能练习:立定跳远、弓箭步跳、俯卧撑、30~50 米快速跑、1200~1600 米定距跑;</p> <p>8. 结束部分:走动和压腿拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行双人徒手操和前、后抛轻铅球练习;</p> <p>2. 分析推铅球中需要的体能,提高学生对发展体能重要性的认识;</p> <p>3. 集体持橡皮条滑步接最后用力练习;</p> <p>4. 分小组复习原地推轻铅球练习;</p> <p>5. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>6. 小组比赛,比较原地和背向滑步推铅球成绩差异,自我分析滑步技术掌握情况;</p> <p>7. 分小组进行体能练习;</p> <p>8. 师生共同进行走动和压腿拉伸练习。</p>
13	<p>1. 基本掌握侧向滑步和最后用力技术衔接,在比赛中较好运用所学技术动作,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,与同伴一起合作学练,在比赛中做好安全保护;</p> <p>3. 在学练和比赛中超越自我、努力拼搏,提高遵守规则、尊重对手的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛轻铅球;</p> <p>2. 持橡皮条滑步接最后用力练习;</p> <p>3. 原地推轻铅球;</p> <p>4. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>5. 教学比赛:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 体能练习:助跑摸高、立卧撑、30~50 米快速跑、30~50 米迎面接力跑、引体向上;</p> <p>7. 结束部分:慢跑 400 米;走动和弓箭步压腿放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛轻铅球练习;</p> <p>2. 集体持橡皮条滑步接最后用力练习;</p> <p>3. 分小组复习原地推轻铅球练习;</p> <p>4. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>5. 小组比赛,比较原地和背向滑步推铅球成绩差异,与同伴一起相互分析所学技术掌握情况;</p> <p>6. 分小组进行体能循环练习;</p> <p>7. 学生集体慢跑 400 米,师生共同进行走动和弓箭步压腿拉伸练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 初步掌握侧向滑步推铅球技术动作,做到滑步蹬摆配合和最后用力效果比较好,学习推铅球规则,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 提高自主锻炼的意识,主动在比赛中承担角色,在比赛中做好安全保护;</p> <p>3. 在学练和比赛中积极进取、顽强拼搏,提高遵守规则、尊重对手的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,双人徒手操,前、后抛轻铅球;</p> <p>2. 推铅球比赛和基本规则;</p> <p>3. 在平地上侧向滑步接最后用力练习;</p> <p>4. 原地推轻铅球;</p> <p>5. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 教学比赛:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>7. 体能练习:弓箭步跳、台阶上下交换跳、立卧撑、30~50 米快速跑、1200~1600 米定距跑;</p> <p>8. 结束部分:走动和压腿拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行双人徒手操和前、后抛轻铅球练习;</p> <p>2. 介绍推铅球比赛的基本规则,学生自主选择裁判角色;</p> <p>3. 分小组自选在平地上侧向滑步接最后用力练习,侧向滑步接用力练习;</p> <p>4. 分小组复习原地推轻铅球练习;</p> <p>5. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>6. 分小组比赛,每人 3 次,看谁成绩好,小组之间评价侧向滑步推铅球完整技术完成情况;</p> <p>7. 集体进行体能练习;</p> <p>8. 师生共同进行走动和压腿拉伸练习。</p>
15	<p>1. 基本掌握侧向滑步推铅球技术动作,做到滑步有速度,最后用力效果较好,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 初步具备用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,能与同伴一起学练,注意安全环境;</p> <p>3. 在学练和比赛中超越自我、努力拼搏,敢于面对困难,提高文明礼貌、遵守规则、尊重对手的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛轻铅球;</p> <p>2. 在平地上侧向滑步接最后用力练习;</p> <p>3. 原地推轻铅球;</p> <p>4. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>5. 教学比赛:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>6. 体能练习:立定跳远、弓箭步跳、俯卧撑、30~50 米快速跑、引体向上;</p> <p>7. 结束部分:慢跑 400 米;走动和弓箭步拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛轻铅球练习;</p> <p>2. 分小组自选在平地上侧向滑步接最后用力练习;</p> <p>3. 分小组复习原地推轻铅球练习;</p> <p>4. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>5. 分小组比赛,每人 3 次,与同伴一起评价侧向滑步推铅球完整技术完成情况;</p> <p>6. 分小组进行体能循环练习;</p> <p>7. 学生集体慢跑 400 米,师生共同进行走动和弓箭步拉伸练习。</p>
16	<p>1. 掌握侧向滑步推铅球技术动作,较好完成滑步与最后用力相衔接,提高最后用力效果;初步能够担任裁判工作,发展速度、力量等体能;</p> <p>2. 初步具备用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,能主动在比赛中承担不同角色;</p> <p>3. 在学练和比赛中具备克服困难、超越自我的精神,提高文明礼貌、遵守规则、尊重对手的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:慢跑 400 米;双人徒手操;前、后抛轻铅球;</p> <p>2. 原地推轻铅球;</p> <p>3. 侧向滑步推轻铅球;</p> <p>4. 教学比赛:侧向滑步推轻铅球;</p> <p>5. 体能练习:助跑摸高、立卧撑、30~50 米快速跑、30~50 米迎面接力跑、800~1000 米计时跑;</p> <p>6. 结束部分:走动和压腿拉伸放松练习;师生共同小结。</p>	<p>1. 学生集体进行绕操场慢跑,组织学生进行双人徒手操和前、后抛轻铅球练习;</p> <p>2. 分小组复习原地推轻铅球;</p> <p>3. 分小组侧向滑步推轻铅球练习;</p> <p>4. 分小组担任不同裁判角色,了解工作要求;分小组比赛,每人 6 次,比较侧向滑步推铅球比赛成绩和完整技术运用情况;</p> <p>5. 分小组进行体能循环练习;</p> <p>6. 师生共同进行走动和压腿拉伸练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	1. 掌握侧向滑步推铅球技术动作,在比赛中能较好地运用所学技术动作,发展速度、力量等体能; 2. 初步具备用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,与同伴一起在比赛中承担不同角色; 3. 在学练和比赛中积极进取、克服困难、超越自我,提高文明礼貌、遵守规则、尊重对手的意识。	1. 开始与准备部分:慢跑 400 米,行进间徒手操,前、后抛轻铅球; 2. 原地推轻铅球; 3. 侧向滑步推轻铅球; 4. 教学比赛:侧向滑步推轻铅球; 5. 体能测试:30 米快速跑、立定跳远、俯卧撑; 6. 结束部分:慢跑 400 米;走动和踢腿放松练习;师生共同小结。	1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操和前、后抛轻铅球练习; 2. 分小组复习原地推轻铅球练习; 3. 分小组侧向滑步推轻铅球练习; 4. 分小组担任不同裁判角色,了解工作要求,分小组比赛,每人 6 次,对侧向滑步推铅球完整技术进行客观评价; 5. 组织学生进行体能测试,了解体能情况; 6. 学生集体慢跑 400 米,师生共同进行走动和踢腿练习。
18	1. 能按要求完成考核任务,达到自己预期目标,在完成侧向滑步推铅球时,做到滑步蹬摆协调、快速有力,滑步与最后用力动作连贯,最后用力顺序正确等,能用所学知识客观评价同伴; 2. 初步具备用投掷运动进行课外体育锻炼的意识,基本能够处理与同学的人际关系,在侧向滑步推铅球学练和考核中有安全意识; 3. 在学练和考核中自尊自信、积极进取、超越自我,提高文明礼貌、遵守规则、尊重对手的意识。	1. 开始与准备部分:慢跑 400 米;行进间徒手操; 2. 原地推轻铅球; 3. 侧向滑步推轻铅球; 4. 侧向滑步推铅球测试; 5. 结束部分:慢跑和压腿拉伸放松练习;师生共同小结。	1. 学生集体绕操场慢跑,进行行进间徒手操; 2. 分小组复习原地推轻铅球练习; 3. 分小组侧向滑步推轻铅球练习; 4. 公布考核方法及要求,对侧向滑步推铅球动作表现进行等级评价;组织考核,积极参与;分析自己成绩,调整课后锻炼方案; 5. 学生自己进行慢跑和压腿拉伸练习。

## 二、投掷运动模块教材教法

投掷运动的目的是使投掷器械飞得更远。投掷成绩受到器材重量、形状以及规则的影响,在遵循生物力学原理、人和器械合理运用投掷技术的情况下,通过加速运动可使器械获得理想的出手速度、出手高度和出手角度,从而投得更远。所以,投掷技战术具有实用性、复杂性、挑战性等特点。

### (一) 投掷运动主要技战术及其运用

#### 1. 投掷运动主要技术及其运用

投掷运动包括准备、预加速、最后用力和维持身体平衡四个紧密相连的动作技术阶段。根据投掷运动的生物力学原理和技术结构,影响投掷能力的关键因素包括预加速、最后用力、预加速与最后用力的衔接和身体协调性。在推铅球、掷铁饼等运动中常见的技术及其运用过程中应注意的事项如表 4-1-4 所示。

表 4-1-4 投掷运动主要技术、易犯错误及纠正方法(以右手持器械为例)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
预加速 (铅球滑步)	充分利用投掷圈,增加滑步的工作距离,保持身体低、平、稳,为最后用力做好准备,提高铅球在最后用力前的预先运动速度,形成良好的超越器械动作。	1. 滑步距离短; 2. 滑步后上体抬起,重心不稳,身体留不住。	1. 反复蹬摆练习;在地上做标记,徒手或持球滑步练习,回收一定距离;加强腿部力量练习; 2. 徒手或持一定重物做滑步练习,滑步“钻过”一定高度标志物。
最后用力 (铅球)	学会自下而上的用力顺序,注意器械出手前形成身体侧弓和左腿有力的支撑下,提高最后用力阶段器械加速效果。	1. 只用手臂力量投掷; 2. 推球时身体向左倒。	1. 明确正确的用力顺序;采用辅助性专门练习掌握从下向上的用力顺序,持轻铅球或实心球练习,下肢先用力; 2. 双脚左右站立(或前后站立)正面投掷练习。
预加速接 最后用力 (铅球)	滑步与最后用力技术衔接,更好地保持助跑速度和为最后用力打好基础。	滑步与最后用力技术衔接不好,出现停顿。	在投掷圈内画标记进行滑步接最后用力练习;用信号提醒加快两脚落地和用力。
维持身体 平衡(铅球)	遵守规则,维持身体平衡。	推球后身体控制不好,出投掷圈。	出手前控制身体重心和前腿有力的支撑;器械出手后两脚快速的交换位置并降低身体重心。
准备 (铁饼)	控制起动速度,为进入旋转做好准备。	进入旋转,身体重心不稳。	徒手或手持轻器械模仿练习,重心下降,体验双支撑转动到单支撑转动;放慢预摆速度,在左侧(或右侧)前方触碰一定高度标志物进入旋转练习。
预加速 (铁饼旋转)	以左(或右)为轴,蹬摆配合,向前旋转,积极摆动内扣,完成髋轴超越肩轴,为最后用力做好准备。	1. 旋转不向前,重心过高; 2. 旋转后两脚落地位置过于偏左或偏右; 3. 旋转后身体抬起,扭紧不理想,身体重心前移。	1. 地上画线或肩持竹竿进行旋转模仿练习; 2. 在空地或投掷圈内画标志进行旋转练习,体验两腿支撑转动,右腿摆动和左腿支撑蹬转的配合; 3. 多做徒手和持轻器械旋转到最后用力前姿势,加强腿部和腰腹力量。
最后用力 (铁饼)	左侧支撑,下肢转动用力,提高最后用力效果。	1. 上体过早发力; 2. 身体向左侧倒。	1. 投掷辅助器械,强调最后用力时右腿右髋主动用力与上体爆发式用力的配合; 2. 在投掷圈内进行徒手或持器械做最后用力练习,强调左腿支撑用力和左肩制动动作。
预加速 (标枪助跑)	充分利用助跑距离,使人和标枪获得理想的预先速度。	1. 步点不准,预跑速度过快; 2. 交叉步腾空过高; 3. 最后一步落地速度慢。	1. 确定步数,保持速度和节奏,反复持枪助跑练习; 2. 连续交叉步练习,注意腾空高度; 3. 反复做交叉步接最后用力练习,注意最后一步积极落地。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
最后用力 (标枪)	利用助跑的速度,在一定的工作距离内由下向上,依次快速用力并作用于标枪纵轴,标枪出手时要达到最高速度,出手角度要合理。	1. 用力顺序不理想; 2. “鞭打”效果不好; 3. 左侧支撑不积极。	1. 反复做原地和上一步掷标枪练习;反复做最后用力右腿蹬伸送髋和右臂转肩翻肘成“满弓”练习; 2. 加强肩关节柔韧性;反复做转肩翻肘成“满弓”和手持轻器械做“鞭打”练习; 3. 反复做原地和上一步掷枪练习,注意最后一步不要过大,强调重心前移到左侧支撑后身体,手臂再开始用力。

还需要指出的是,无论是在日常练习中,还是在比赛中必须高度重视安全,避免出现意外事故。因此,在运用投掷运动的技术过程中,还需要注意以下事项:

- (1) 在安全区域练习。确保投掷区域(包括投掷圈附近和落地区)无人,非练习者必须站到安全区域以外,练习者才可以开始试掷。
- (2) 按次序进行练习。练习者必须统一听从指挥,按次序拿取器械进行练习。
- (3) 按规定方式练习。不能面对面进行试掷练习,或者非练习者站在练习者出手一侧较近位置。
- (4) 注意文明礼貌。禁止在练习或比赛时开玩笑或影响他人。

## 2. 投掷运动主要战术及其运用

投掷运动不是典型的对抗性运动项目,因此该运动项目与战术相关的内容较少涉及。但运动员也需要具备一定的战术意识、思维和方法,主要战术有“轮次”“免投”和“心理”战术等。

表 4-1-5 投掷运动主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	战术运用
轮次战术	根据运动员技术掌握情况,对手情况和自身实力,专注比赛及超常发挥,提高运动成绩而采用的战术。	投掷比赛规定预赛有三次试掷机会,为了投出好成绩,能顺利进入决赛,如果第一投取得较好的成绩,可以提高自己的自信心,为后面的试掷打好基础。运动员应在预赛阶段发挥自己的最好成绩,为了防止犯规,合理运用轮次战术。 1. 要结合自身实际。对于水平比较高,技术控制好的运动员可以争取第一投获得优异成绩;而对于技术控制不佳,心理不稳定运动员可以要求第一投用力90%左右,逐步提高助跑速度和用全力; 2. 要发挥自身实力。每一投后及时小结,发现自己不足之处,争取下一投取得更好的成绩。
免投战术	为了保存实力或更好的恢复体力,争取超越自己或对手比赛成绩而采用的战术。	每一次试掷都会消耗运动员的体力,为了发挥最好运动成绩,甚至超越自我和对手,要合理使用免投战术。 1. 成绩领先时:在自己投出最好成绩后,远高于其他选手; 2. 恢复体力时:为了超过自己或者对手最好成绩时。

(续表)

战术名称	战术介绍	战术运用
心理战术	为了给主要竞争对手制造心理压力,或者在成绩落后时,积极自我调整心理紧张而采用的战术。	<p>每一次试掷都需要运动员集中注意力和具备充沛的体力,虽然试掷次数有限,但运动员完美的试掷可取得更好的成绩,或给对手造成心理压力。</p> <p>1. 成绩领先时:在了解对手比赛成绩的同时,继续调整心理状态和体力,争取投出更好成绩,保持领先;</p> <p>2. 成绩落后时:要积极控制自己的情绪,在对自己技术和运动成绩客观分析的基础上,不断鼓励自己,争取投出好成绩,表现出勇于挑战的精神。</p>

## (二) 投掷运动的主要规则

投掷运动的主要规则属于田径类运动竞赛规则的组成部分,是由国际田径协会联合会(国际田联)制订并修改,是正式的田径比赛所必须遵守的规则。田径类运动竞赛规则分类多而复杂,在技术规则中包括裁判员、比赛场地与设备、径赛项目、田赛项目和全能项目等,体育教师可查阅《田径竞赛规则(2018—2019)》进行学习。以下呈现部分与投掷运动相关的常用规则。

表 4-1-6 投掷运动主要规则

名称	规则
场地	<p>1. 推铅球场地为直径 2.135 米圆圈,落地区的夹角为 34.92 度;</p> <p>2. 掷铁饼为直径 2.5 米圆圈,落地区的夹角为 34.92 度;</p> <p>3. 掷标枪的助跑道为 33.5 米~36.5 米,两条平行白线之间距离为 4 米。掷标枪落地区的夹角为 28.96 度。</p>
投掷方式	<p>1. 在圈内试掷时,运动员应从静止姿势开始,允许运动员触及铁圈内侧;</p> <p>2. 推铅球只能用单手从肩部将铅球推出,铅球要抵住或靠近颈部或下颌,在推铅球过程中持球手不得降到此部位以下,不得将铅球置于肩轴线后方;掷铁饼只能用单手将铁饼投出;</p> <p>3. 掷标枪时应用单手握在把手处,从肩部或投掷臂上臂的上方掷出,不得抛甩,不得采用非传统姿势。</p>
比赛顺序和试掷	<p>1. 运动员应按抽签排定顺序参加比赛;</p> <p>2. 参赛运动员多于 8 人,则每名运动员均有 3 次试掷机会,有效成绩最好的前 8 名运动员可再试掷 3 次;</p> <p>3. 参赛运动员只有 8 人或少于 8 人时,每人均有 6 次试掷机会;</p> <p>4. 运动员可中止已开始的试掷,并可将器械放在圈内或圈外或者助跑道内、外,也可从任何方向离圈或助跑道。</p>
成绩丈量	投掷器械(铅球、铁饼和标枪枪头)第一接触地最近点取直线量至投掷圈内沿(标枪是投掷弧内沿),测量线应通过投掷圈(标枪是投掷弧)的圆心。
违反规则	<p>1. 不允许使用胶带将两个或多个手指捆在一起;</p> <p>2. 不允许运动员向投掷圈内或鞋底喷洒任何物质,或使圈内地面粗糙。</p>

(续表)

名称	规则
试掷失败	<p>1. 推铅球、掷铁饼和掷标枪出手姿势不符合投掷方式；</p> <p>2. 推铅球和掷铁饼在进入圈内并开始投掷之后，身体的任何部位触及铁圈上沿（或内侧上沿）或圈外地面；</p> <p>3. 掷标枪时，身体的任何部位触及助跑道标志线或线外地面；</p> <p>4. 投掷器械（铅球、铁饼和标枪枪头）第一接触地面，触及了落地区角度线或落在落地区角度线以外，及以外任何物体（铁饼护笼除外）；</p> <p>5. 在投掷圈内完成试掷，离开投掷圈时运动员首先触及的投掷圈上沿或投掷圈外地面并非完全的白线后面。</p>

### （三）投掷运动赛事组织与欣赏

#### 1. 投掷运动竞赛组织

跑、跳跃和投掷三类运动都属于田径类运动，但由于这三类项目的竞赛组织非常相似，所以此处呈现的是田径类运动的竞赛组织要求。田径类运动竞赛组织工作根据比赛规模和参加对象的不同包含两个层次的工作。第一，对竞赛的策划、组织与调控；第二，对竞赛组织工作的具体操作与实施。

##### （1）竞赛组织者对比赛的策划、组织与调控

竞赛组织者应对整个比赛的规模要求以及达到的目的非常明确。一般赛前应成立竞赛组织机构，包括仲裁委员会、裁判委员会、宣传处、竞赛处、后勤处；另外，应明晰各个组织机构的职责和工作。

##### （2）竞赛业务部门的主要工作内容

赛前工作：拟定规程、组织报名、编排印刷秩序册、准备比赛表格、布置场地器材、安排裁判员业务学习、召开教练员（裁判员和志愿者）会议、组织裁判与相关部门联调，召开新闻发布会；赛中工作：安排竞赛工作、组织裁判员工作、审查运动员资格、处理竞赛问题、发布比赛成绩；赛后工作：印刷成绩册、参加裁判员总结会、处理竞赛善后工作、总结竞赛工作。在组织校级比赛时，可根据学校的具体情况合理删减部分环节。

##### （3）竞赛规程的制订

田径类运动竞赛规程是竞赛组织者需要完成的指导性文件，是一次竞赛工作的根据。竞赛规程的制订应根据有关竞赛计划结合竞赛规模、目的、任务、和主办单位的具体条件进行。下面呈现一次学校田径类比赛的竞赛规程案例，仅供参考。

**案例：xxx学校田径类运动比赛竞赛规程**

- 一、主办单位：xxx。
- 二、承办单位：xxx。
- 三、参赛单位：全校各年级。
- 四、竞赛日期、地点：xxx。
- 五、竞赛分组和项目。

### (一) 竞赛分组

1. 高一年级男子组,女子组;
2. 高二年级男子组,女子组;
3. 高三年级男子组,女子组。

### (二) 竞赛项目

1. 男子(共9项):100米,400米,1500米,110米栏,4×100米接力,跳高,跳远,三级跳远,铅球(5千克);
2. 女子(共9项):100米,400米,800米,100米栏,4×100米接力,跳高,跳远,三级跳远,铅球(3千克)。

## 六、参加办法

(一) 比赛按班级为单位进行报名,各班可报领队1名,各项目报名人数不得超过3人,每名同学限报2项,可兼报接力。

(二) 报名办法:本届田径运动会竞赛规程和报名表在学校体育网上,网上报名时间×月×日至×月×日。纸质报名表由班主任签名后统一报体育组办公室。

## 七、竞赛办法

- (一) 按中国田径协会审定的最新《田径竞赛规则(2018—2019)》以及规定执行;
- (二) 运动员必须穿着合适的运动服装和鞋,胸前佩戴号码(20×15厘米)参加比赛。号码采用年级班级编号,如高一(1)班1号10101,即第一个数字代表年级,第二、三个数字代表班级,最后两位为学号。

## 八、录取名次、计牌和奖励办法

(一) 各组别、各单项录取前八名,如果不满8人减1录取名次。各名次依次按9、7、6、5、4、3、2、1分计分(接力项目和破纪录按2倍计分);

(二) 各组别、各项目前三名的运动员(队)颁发奖牌,依次按1金、1银、1铜计牌;

(三) 团体名次按班级获得积分总和多少排名。对团体总分前六名的班级颁发团体奖状。

九、本规程的解释权和修改权属本届运动会组委会。

十、未尽事宜,另行通知。

xx学校体育运动委员会

2020年×月×日

## 2. 投掷运动赛事欣赏

投掷在远古时代是狩猎最重要的手段,是考验人类的力量和勇气的重要形式,因此在古希腊奥林匹克运动会中投掷就是正式比赛项目之一。

### (1) 欣赏“力量之美”

在投掷比赛中吸引观众的不仅有健美肌肉,具有超人力量的大力士,还有运动员最后奋力一掷表现出的爆发用力,以及在器械出手后运动员的“大吼”。约公元前450年希腊雕刻家米隆制作的《掷铁饼者》雕像,向人们生动又形象地展示了运动员在掷铁饼的刹那间,旋转的姿态多么富有韵律和节奏感,蕴藏着爆发力。

### (2) 欣赏“旋转之美”

投掷运动的美体现在技术难度上,如推铅球、掷铁饼和掷链球的旋转技术,运动员在投掷圈内连续螺

旋式的旋转,就像舞蹈演员在舞台上跳舞一样,瞬间完成了由“静止—启动—加速—静止”的高难度动作,这让观众感到刺激、愉悦和兴奋。

### (3) 欣赏“飞翔之美”

铁饼在空中转动着平稳飞翔,标枪如离弦之箭在空中超远距离飞行,每一次的飞翔都吸引观众大声欢呼和鼓掌。1984年7月20日,在第22届奥林匹克比赛田径赛标枪项目比赛中,运动员创造出104.80米的惊人新世界纪录,成为第一个突破男子标枪“百米大关”的运动员,考虑到观众的安全,国际田联决定自1986年4月1日起把男子标枪的重心前移4厘米,以此限制标枪的滑翔性能。

## (四) 投掷运动模块课堂教学设计与实施

投掷运动是封闭式运动项目,注重在比赛中与自己和同伴的非接触性对抗。因此,投掷运动模块课堂教学的目标是在运用基本技术、组合技术和复杂技术的基础上,引导学生掌握最后用力关键技术,体验完整运动技术运动,在个人展示或比赛中发现问题,帮助学生分析问题产生的原因,并提供针对性的练习情境,或者采用小组合作学习方式,使得学生在练习中和比赛中解决问题。

在进行投掷运动项目的教学时,应注意单个动作与完整技术运动的有机联系,不必过分追求单一动作和技术掌握后再进行完整技术的练习,可以让学生在基本掌握单一技术动作后立即进行完整技术的练习,使学生尽早体验和理解完整技术动作,从而提高单个动作和组合动作的技术水平,以及提高技术运用能力。同时,让学生在完成完整技术动作的基础上,不断超越自我,提高运动成绩,形成良好的体育品德。为了避免封闭式运动技能学习时的枯燥乏味,教师应采用丰富多彩、生动有趣的辅助性教学手段,尤其对复杂、有难度的技术动作学练,要提高学生学习兴趣,提高学生专项能力,不断提高所学运动项目的技能水平和完整技术运动能力。

以下呈现投掷运动模块一第4课时的教学计划,仅供参考。

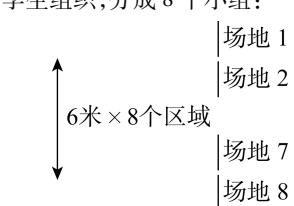
表4-1-7 投掷运动模块一第4课时的教学计划

模块	一	课时	第4课时	学生人数	40人
学习目标			1. 掌握侧向滑步推铅球技术基本原理,学习推铅球侧向滑步技术,体验先摆后蹬接最后用力的推球动作,发展速度、力量等体能; 2. 主动与同伴交流,重视在安全的环境下练习; 3. 在学练中形成自尊自信、积极进取的精神,表现出文明礼貌、相互尊重的意识。		
主要教学内容			1. 原地推轻铅球; 2. 侧向滑步推铅球的技术原理; 3. 侧向滑步模仿练习; 4. 侧向滑步推实心球和轻铅球; 5. 教学展示:侧向滑步推轻铅球; 6. 体能练习:30米快速跑、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐、800~1200米跑。		

(续表)

重难点	1. 学生学习的重难点:(1)侧向滑步技术和最后用力技术的学练,(2)能够完成侧向滑步技术和敢于展示自我,提高积极进取的精神; 2. 教学内容的重难点:(1)推铅球侧向滑步技术和最后用力技术教学,(2)推铅球的技术原理的讲解和运用; 3. 教学组织的重难点:(1)集体学练、分组学练、教学展示,(2)分组学练过程中对每组学生的及时指导和预防安全; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范法、分组教学法、教学展示法,(2)讲解精炼有效,分组教学中学生能自主、合作学练。				
安全保障	1. 课前对使用场地器材进行安全检查; 2. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰,眼镜要牢固; 3. 练习前做好全身热身,避免运动损伤; 4. 集体练习听从指挥,分组练习时听从小组长安排。		场地器材	1. 体育场跑道; 2. 草地和铅球场地; 3. 实心球 20 个; 4. 轻铅球 24 个; 5. 标记若干。	
	教学内容	教与学的方法	组织形式		运动负荷
课的结构					时间 强度
开始部分 / 激趣导学(2分钟)	课堂常规: 1. 体育委员整队,检查人数; 2. 师生问好; 3. 教师宣布本节课教学内容、任务及要求; 4. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本节课教学任务及要求; 2. 要求学生精神饱满。  学生: 1. 了解本节课学习任务及要求; 2. 见习生做好观摩学习的准备。	教师组织,四列横队:  ★ ***** ***** ***** *****	90 ~ 0 分钟	100 次/分钟
准备部分 / 增趣促学(5分钟)	1. 慢跑 400 米; 2. 行进间徒手操:前踢腿、后踢腿、振臂垫步、转髋,踢腿触手; 3. 专项练习:前抛和后抛实心球。	教师: 1. 教师带领学生一起慢跑; 2. 教师组织学生进行行进间徒手操练习; 3. 统一口令,组织学生原地双手前抛和后抛实心球练习; 4. 慢跑和徒手操采用示范讲解法、专项练习采用分组教学法; 5. 慢跑队形整齐,徒手操动作幅度大,专项练习注意安全。  学生: 1. 先两路纵队绕操场慢跑,然后四路纵队进行行进间徒手操,最后两人一组,完成实心球前抛和后抛练习,体验上下肢协调用力;做 10~15 次; 2. 慢跑和徒手操采用集体练习方法,专项练习采用合作学习方法; 3. 积极参与、认真练习;慢跑中控制速度,徒手操动作正确,前抛和后抛实心球注意安全和体验四肢协调用力。	1. 教师组织,两路纵队:  ★ ***** → *****  2. 教师组织,四路纵队:  ★ ***** ← → ***** *****  3. 学生组织,两人一组:  ***** ↑ ↓ 20 米~25 米 *****	135 ~ 4 ~ 5 分钟	145 次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	1. 原地推轻铅球。  教师： 1. 分组练习原地推轻铅球技术，教师到各组中巡回指导； 2. 在练习中两人一队，一人练习，一人观察和分析，提出改进建议； 3. 发现问题及时纠正，提示练习安全距离。 学生： 1. 分成8个小组，进行原地推轻铅球练习；5~6次/人； 2. 积极参与，认真练习。	学生组织，分成8个小组：  6米×8个区域  场地 1 场地 2 场地 7 场地 8	3.5 ~ 4 分钟	135 ~ 150 次/分钟
	2. 侧向滑步推铅球 (1) 侧向滑步推铅球技术原理； (2) 侧向滑步模仿练习。  教师： 1. 集中讲解和示范推铅球侧向滑步技术； 2. 进行集体侧向滑步模仿练习； 3. 滑步与并步的区别。 学生： 1. 先集中进行侧向滑步推铅球技术原理讲解，然后集体侧向滑步模仿练习；10~15次/人； 2. 认真听讲，积极参与。	1. 教师组织，成扇形集中：   ★ 2. 教师组织，成四列横队散开： * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	2 ~ 3 分钟	130 ~ 140 次/分钟
	3. 侧向滑步推实心球和轻铅球(男子4公斤，女子3公斤) (1) 侧向滑步推实心球； (2) 侧向滑步推轻铅球。  教师： 1. 分组练习侧向滑步推实心球； 2. 分组练习侧向滑步推轻铅球； 3. 练习中相互观看，评价与分析，提出改进建议； 4. 到各小组之间巡回指导，引导学生发现问题和解决问题。 学生： 1. 分成8个小组在安全区域进行侧向滑步推实心球练习；7~8次/人； 2. 分成8个小组进行侧向滑步推轻铅球练习；7~8次/人； 3. 采用小组合作学习； 4. 练习时先摆后蹬，重心平稳，精神饱满。	教师组织，分成8个小组练习：  ***** *****	6 ~ 7 分钟	140 ~ 150 次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	4. 教学展示:侧向滑步推轻铅球。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生分组进行侧向滑步推轻铅球教学展示;</li> <li>组间相互观察、评价;</li> <li>鼓励学生积极评价。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全员展示,3~4次/人;</li> <li>非展示组认真观察做出评价;</li> <li>积极展示侧向滑步推轻铅球技术,并参与公正评价。</li> </ol>	<p>教师组织,分成8个小组练习:</p> <p>6米×8个区域</p> <table border="1"> <tr><td>场地 1</td></tr> <tr><td>场地 2</td></tr> <tr><td>场地 7</td></tr> <tr><td>场地 8</td></tr> </table>	场地 1	场地 2	场地 7	场地 8	5	150 ~ 160 次/分钟
场地 1									
场地 2									
场地 7									
场地 8									
5. 体能练习:30米快速跑、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐、800~1200米定距跑。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生分组进行30米快速跑、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐练习;</li> <li>统一进行定距离慢跑。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生分成8个小组,以小组为单位进行循环练习,30米快速跑×2组,立定跳远15次,俯卧撑15~20次×2组,仰卧起坐20~25次×2组,最后集体进行800~1200米定距跑;</li> <li>动作正确,以中等以上速度进行练习;组间休息30秒左右。</li> </ol>	<p>1. 教师组织,学生分成8个小组:</p> <p>6米×8个区域</p> <table border="1"> <tr><td>场地 1</td></tr> <tr><td>场地 2</td></tr> <tr><td>场地 7</td></tr> <tr><td>场地 8</td></tr> </table> <p>2. 学生组织,集体进行:</p> <p style="text-align: center;">★ * * * * * * * * * * → * * * * * * * * * *</p>	场地 1	场地 2	场地 7	场地 8	9	160 ~ 170 次/分钟	
场地 1									
场地 2									
场地 7									
场地 8									
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	<ol style="list-style-type: none"> <li>肌肉拉伸放松练习;</li> <li>教师点评总结;</li> <li>归还器材布置课后作业;</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范并带领学生进行身心放松;</li> <li>积极引导学生点评总结;</li> <li>布置课后作业并师生再见。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极参加肌肉拉伸放松练习;</li> <li>积极参与点评总结;</li> <li>师生再见。</li> </ol>	<p>教师组织,成同心圆散开:</p>	0.5	100 ~ 110 次/分钟				
预计负荷	平均心率	约141~152次/分钟							
	运动密度	约75%~90%							
课后反思	<p>1. 本节课按照中国健康体育课程模式的要求,以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。通过学习和初步理解侧向滑步推铅球技术原理,进行侧向滑步推铅球完整动作技术练习,发展学生体能,提高推铅球的运动成绩,让学生认识到学习侧向滑步技术动作的意义,知道提高投掷运动能力对成绩的重要性;</p> <p>2. 热身活动采用一般准备活动,慢跑结合行进间徒手操,专项练习是前抛和后抛实心球,让学生能进入基本内容的学习并很好地预防运动损伤;采用讲解、示范、集体练习、分组练习、动作技能展示等教学方式,引导学生学习和运用侧向滑步知识与技能。通过教学环节的安全提示及合理组织提高学生的安全意识;通过分组原地推铅球,侧向滑步推实心球和轻铅球,教学展示等教学环节,提高学生在学练中自尊自信、团队协作、积极进取的精神,以及文明礼貌、相互尊重的意识;</p> <p>3. 需改进之处:在侧向滑步推铅球练习中要强调先摆后蹬,对部分协调性不好的学生应耐心指导,多做侧向滑步模仿练习,逐步提高学生的练习积极性和面对困难不放弃的精神。</p>								

### 三、投掷运动模块学业质量评价

#### (一) 投掷运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中投掷运动的学业质量标准的制订,应结合投掷运动课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以投掷运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面、合理的设置。投掷运动模块的阶段性具体学业质量标准,详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和课程标准解读,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据具体的学业质量制订具体可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

#### (二) 投掷运动模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

以投掷运动模块一为例,学习评价的内容主要是学生通过该模块的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

运动能力包括推铅球项目的起源和发展、侧向滑步推铅球动作技术基本原理、比赛规则等;侧向滑步推铅球关键技术动作包括侧向滑步与最后用力技术模仿练习、原地推铅球和完整侧向滑步推铅球等。体能方面包括专项体能与一般体能,如30米快速跑、立定跳远、俯卧撑等。侧向滑步推铅球展示与比赛主要包括在练习中、小组和班级中展示和比赛的表现。

健康行为包括初步学会运用投掷运动进行课外体育锻炼,积极与同学相互关心和帮助,强化运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,在投掷练习和比赛中注意场地和人员的安全,拥有预防运动损伤的意识。

体育品德包括强化遵守纪律,文明礼貌,在推铅球练习和比赛中自尊自信、精神饱满、积极进取、超越自我、遵守规则等品质;主动与同伴一起学习,具有团队意识等。

##### 2. 评价方法

对于学分认定,可以评价内容中运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体内容进行权重设置(见表4-1-8)。

体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准》进行评分,部分项目的评分标准由教师根据学生实际情况制订。

运动技能测试具体项目数由各校教师根据学生的实际情况和教学需要予以确定,一般为1~2项。可以采用技评和达标(见表4-1-9、表4-1-10)。运动技能评价可以采用展示和比赛的情境中进行。具体如下:

##### 案例:侧向滑步推铅球个人对抗赛

以小组为单位,每人进行3次侧向滑步推铅球个人对抗赛,在比赛中运用所学推铅球知识和动作技术,解决出现的各种技术问题,展示自己完整的侧向滑步推铅球技术、体能水平、情绪控制、适应环境、体育品德等各方面的综合能力。

运动认知、健康行为和体育品德测试可以采用上课的观察记录,以自评和小组互评相结合(见表4-1-11)。

表 4-1-8 投掷运动模块一(推铅球)学分评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合评分					
	项目		30米快速跑	立定跳远	俯卧撑					
体能(30%)	期初	测试成绩								
		分数								
	期末	测试成绩								
		分数								
	进步幅度	进步成绩								
		分数								
运动技能(40%)	项目		原地推铅球	侧向滑步推铅球						
	单项评定分数									
运动认知(10%)	推铅球项目起源和技术发展、锻炼价值与内涵;比赛规则的理解和运用									
健康行为(10%)	1. 积极参与运动;2.具有安全预防意识;3.情绪稳定。									
体育品德(10%)	1. 超越自我;2.遵守规则;3.正确的胜负观。									
总分										
等第										
学分评定										

表 4-1-9 侧向滑步推铅球动作技术评价表

项目 分类	侧向滑步推铅球
优秀	握球与持球稳定,身体侧向对投掷方向;侧向滑步蹬摆协调、快速有力、重心平稳;侧向滑步与最后用力衔接紧凑、连贯、自然;最后用力顺序由下而上非常清晰,呈加速状态;落地屈膝缓冲,降低身体重心。
良好	握球与持球稳定,身体侧向对投掷方向;侧向滑步蹬摆协调、快速有力、重心平稳;侧向滑步与最后用力衔接紧凑、连贯、自然;最后用力顺序由下而上比较清晰;落地屈膝缓冲,降低身体重心。
合格	握球与持球稳定,身体侧向对投掷方向;侧向滑步蹬摆协调、重心平稳;最后用力顺序由下而上基本清晰;落地屈膝缓冲,降低身体重心。
有待提高	握球与持球稳定,身体侧向对投掷方向;侧向滑步蹬摆不协调;最后用力顺序由下而上不清晰;落地屈膝缓冲,降低身体重心。

表 4-1-10 推铅球项目成绩评价表

单位:米

性别\等级	优秀	良好	合格	有待提高
男子(5 千克)	10.50 米及以上	9.50 米~10.49 米	8.50 米~9.49 米	8.50 米以下
女子(3 千克)	9.50 米及以上	8.30 米~9.49 米	7.10 米~8.29 米	7.10 米以下

数据来源:2006 年颁布的《全国田径锻炼等级标准》

表 4-1-11 体育与健康学习评价表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

计分标准:3=达到目标,2=大部分达到目标,1=少部分达到目标,0=没有达到目标

得分\课次	1	2	3	4	5	...	18	总计
课堂上积极参加学练								
组合技术的运用								
对同伴的关心和帮助								
稳定的情绪								

## 第二节 跳跃运动模块教学

跳跃运动是运用人体自身的能力,通过一定的运动形式,使人体跳得尽可能高或远的运动项目,主要包括跳远和跳高两大类。跳跃运动对下肢力量、身体协调性、身体柔韧性等有较高的要求,参与跳跃运动有利于提升综合运动能力,有利于培养良好的心理调控能力,有利于养成不惧困难、顽强拼搏、敢于挑战等体育品德。本节将对挺身式跳远、背越式跳高和三级跳远三个运动项目的教学进行设计,供广大体育教师参考。

### 一、跳跃运动模块教学设计

#### (一) 跳跃运动模块的目标体系和内容构建

跳跃运动共安排 10 个模块内容的设计,模块一~模块三为挺身式跳远,模块四~模块七为背越式跳高,模块八~模块十为三级跳远。10 个模块内容的设计从学生掌握和运用跳跃类运动基本知识、技能和方法的角度出发,以培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养为目标,遵循高中生的身心发展特点,精选教学内容,以满足高中学生个性发展需求,服务于学生运动专长的培养。10 个模块的内容主要包括基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。以下是根据《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》的要求制订 10 个模块的学习目标和构建课程内容。

#### 1. 跳跃运动模块的目标体系

各个项目的第一个模块是“掌握”阶段,主要开展该跳跃运动项目的基础知识,基本技术和基本方法

的教学,内容编排以基本动作技术、组合动作技术、短中距离助跑完整动作为主要教学内容。中间模块是“提高”阶段,主要强调提高动作技术能力的教学,内容编排是在改进和提高运动组合动作技术的基础上,完善完整动作技术,突出发展专项体能,展示与比赛结合。最后一个模块“运用阶段”,主要是体能和技能水平不断全面提高,在完善完整动作的基础上,强调在比赛中巩固所学技能,达到技战术的运用能力不断提高、比赛能力不断增强的教学目标。

需要特别说明的是,挺身式跳远、背越式跳高和三级跳远三个模块之间既是独立的,又存在着关联性。在技能教学上它们有独立性,但同时在动作结构上存在关联性。模块一~模块三、模块四~模块七、模块八~模块十之间是相互关联而又侧重点各异的关系。几个模块的教学提示均强调创设情境和结构化的教学方式,特别强调完整教学、比赛教学等教学方法的灵活运用。不同阶段需要达成的预期目标不同,但都围绕学科核心素养而提出,要求逐步提升。总体而言,各模块之间的内容要求逐步递进,螺旋上升,既有内在延续性,又具有差异性和相对独立性。

表 4-2-1 跳跃运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	理解跳跃运动的基本原理和规则,能够将所学的技战术运用到跳跃运动比赛中,对跳远、跳高和三级跳远运动有比较完整的体验和较深的理解;有一定的赛事组织和担任裁判工作的能力,能对比赛的胜负进行分析和评价;积极参与一般体能和跳跃专项体能的练习,体能水平明显提高,达到《国家学生体质健康标准》中相应年级的合格及以上水平。	模块一	学习跳远运动的基础理论知识,基本掌握挺身式跳远动作技术,运用所学的基本原理、技术参加跳远练习和短、中距离助跑的跳远比赛,进一步丰富和加深对跳远运动的体验,掌握跳远运动的基本规则,初步担任跳远教学比赛的裁判工作;专项体能与一般体能水平有一定提高。
		模块二	所学挺身式跳远基本技术、组合技术水平进一步提高,在变化练习条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,中距离和全程助跑跳远比赛能力逐步增强,裁判工作水平进一步提高;专项体能与一般体能水平明显提高。
		模块三	基本掌握挺身式跳远技术和战术,全程助跑跳远比赛的能力不断增强,能够胜任跳远教学比赛的裁判工作;应对比赛场上情境变化的能力明显提升,跳跃运动能力达到较高水平;专项体能与一般体能水平进一步提高。
		模块四	学习背越式跳高的基础理论知识,基本掌握 3 步助跑背越式跳高动作技术,运用所学的基本原理、技术参加跳高练习和短、中距离助跑的跳高比赛,进一步丰富和加深对跳高运动的体验;掌握背越式跳高的规则,能担任跳高教学比赛的裁判工作;专项体能与一般体能水平进一步提高。
		模块五	所学背越式跳高基本技术、组合技术水平进一步提高,在变化练习条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,中距离和全程助跑背越式跳高比赛能力逐步增强,具备良好的跳跃运动能力;跳高教学比赛的裁判水平有进一步提高;专项体能与一般体能水平进一步提高。
		模块六	基本掌握背越式跳高运动基本动作和组合动作技术,尝试在比赛中予以运用,能够解决跳跃运动学练和比赛情境中问题的能力;能够组织简单的跳跃教学比赛,裁判水平进一步提高;专项体能与一般体能水平进一步提高。
		模块七	基本掌握较为复杂的背越式跳高技术和战术,并初步运用于实战中,全程助跑背越式跳高比赛的能力不断增强,应对比赛场上情境变化的能力明显提升,跳跃运动能力达到较高水平;具有组织跳远、跳高教学比赛的能力,裁判水平显著提高;表现出较充沛的体力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块八	学习三级跳远的基础知识,基本掌握6~8步三级跳远动作技术,运用所学的基本原理、技术参加三级跳远练习和短、中距离助跑的三级跳远比赛,进一步丰富和加深对跳跃运动的体验;能组织跳跃教学比赛,掌握三级跳远的规则,并能胜任裁判工作;专项体能与一般体能进一步发展。
		模块九	所学三级跳远基本技术和组合技术水平进一步提高,在变化练习条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,中距离和全程助跑三级跳远比赛能力逐步增强,具备良好的跳跃运动能力;保持较高的体能水平,能够胜任各种比赛的需要;能够胜任跳跃比赛的裁判工作,具有较高的比赛欣赏能力。
		模块十	基本掌握较为复杂的三级跳远技术和战术,并初步运用于实战中,全程助跑三级跳远比赛的能力不断增强;能够组织小型的田径比赛,对比赛的胜负能进行正确分析和客观评价;应对比赛场上情境变化的能力明显提升,跳跃运动能力达到较高水平;保持较高的体能水平,体力充沛,能够胜任各种比赛的需要。
健康行为	能够运用跳跃运动开展较规律的体育锻炼,形成健身习惯;掌握跳跃运动的保健、安全防护知识;具备一定的情绪调控能力;具有良好的环境适应能力;包容豁达,积极与他人交流沟通与合作。	模块一	初步掌握跳远运动锻炼的多种途径和方法;基本掌握和运用跳远运动安全防护知识,形成良好的锻炼意识与习惯,能够相互帮助,表现出一定的合作行为;知晓适应跳远运动学练环境的重要性与必要性。
		模块二	主动运用跳远运动进行体育锻炼和健身;了解跳远运动中运动损伤的预防、疲劳产生的原因,并能采取合理手段与方法进行积极恢复;具有良好的合作行为;具备适应跳远运动各种学练环境的意识。
		模块三	掌握跳远运动中消除疲劳的方法,养成良好锻炼习惯,能调控跳跃运动比赛中的情绪;努力适应跳远运动的各种学练环境。
		模块四	掌握参加背越式跳高运动锻炼的途径与方法,学会安全地参加背越式跳高运动,具有一定的竞争意识和合作行为,能调控自己的情绪;基本能够适应背越式跳高的各种学练环境。
		模块五	强化运用背越式跳高进行锻炼的意识和行为,运动的安全意识进一步提高,强化良好竞争意识和合作行为,能够在跳高练习和比赛中调控自己的情绪;熟悉开展跳高运动中所面临的各种环境;具备积极主动适应跳高运动学练环境的能力。
		模块六	巩固运用背越式跳高运动进行锻炼的习惯,进一步提高竞争意识和合作行为,能够调控自己的情绪,在跳高运动中能够应对安全突发状况;在跳高运动各类学练环境中适应能力强。
		模块七	形成采用背越式跳高运动进行锻炼的习惯,能够适应学练的各种环境,安全地进行运动,基本能够调控背越式跳高运动比赛中的情绪。
		模块八	掌握参加三级跳远锻炼的基本知识与方法,能掌握和运用健康知识进行体育锻炼,继续提高竞争意识和合作行为,强化三级跳远练习和比赛中的心理调控能力;适应三级跳远的学练环境。
		模块九	形成运用三级跳远进行锻炼的习惯,运动中具有良好心态、较强的竞争意识和合作行为,提高心理调控能力;掌握三级跳远的运动安全知识,主动适应三级跳远的学练环境。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为		模块十	有规律地运用三级跳远进行课外体育锻炼,科学地锻炼身体,表现出较强的竞争意识、合作行为和较强的心理调控能力,以及安全运动的能力;适应三级跳远运动学练环境的能力强。
体育品德	在跳跃运动中具备自尊自信、顽强拼搏、超越自我的意志品质,能够遵守规则,诚信而公平地参加跳跃运动;文明礼貌、相互尊重、正确对待跳跃运动比赛胜负,面临运动中遇到的问题具有较强的责任感。	模块一	在跳远学练和比赛中具备勇敢果断、积极进取的意志品质,具有较好的团队合作精神,服从裁判,文明礼貌,正确对待比赛胜负。
		模块二	在跳远学练和比赛中具备积极进取、超越自我的意志品质,具有较好的团队合作精神,遵守规则、尊重他人、服从裁判。
		模块三	在跳远学练和比赛中树立自尊自信、积极进取、不怕困难、具有坚持到底的意志品质,能准确对待比赛胜负,具备一定的社会责任感。
		模块四	在跳高的学练和比赛中树立负责任的学习态度,培养不怕困难、勇于挑战和超越自我的品质;诚信而公平地参加比赛,注重与他人的合作,勇于承担遇到的问题和责任。
		模块五	在跳高的学练和比赛中树立积极进取、超越自我的意志品质,具有较好的团队合作精神,具有较好的抗挫折能力;与他人能够相互尊重,正确对待跳高比赛的胜负和各类问题。
		模块六	在跳高的学练和比赛中强化克服困难、顽强拼搏的意志品质,遵守规则,具有良好的竞争意识和合作精神。
		模块七	在学练和比赛情境中巩固克服困难、勇敢顽强的意志品质,遵守规则,服从裁判,能正确地对待比赛胜负,以较强的责任感解决遇到的问题。
		模块八	在三级跳远的练习和比赛中具有积极进取、勇于挑战的意志品质,团队合作能力进一步提高,遵守规则、服从裁判、尊重他人。
		模块九	在三级跳远的练习和比赛中养成积极进取、遵守规则、团结合作的品德;能胜任运动角色,表现出负责任的行为,与队友一起将比赛胜负当作磨炼的机会。
		模块十	在练习和比赛中能很好地表现出奋发向上、顽强拼搏的精神,遵守规则、服从裁判、公平正义,有正确的胜负观,并且能够引导他人正确对待比赛。

## 2. 跳跃运动模块的内容构建

跳跃运动是典型的封闭式运动技能项目,具有很强的竞争性和自我挑战的特点。跳跃运动 10 个模块内容的设计要充分考虑学生在学习时能掌握跳跃项目整体的运动技能链,突出运动项目内容的关联性,创设学生乐于练习的运动情境,调动学生的积极性和主动性,达到提高学生学习效果的目的。具体而言,跳跃运动 10 个模块内容主要包括基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

表 4-2-2 跳跃运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	1. 了解跳远运动的动作技术原理以及跳远运动的安全知识和方法,理解跳远运动对增进健康、培养体育品德的作用; 2. 学习短、中距离助跑挺身式跳远动作技术。	1. 助跑与起跳、起跳与腾空、腾空与落地等组合动作; 2. 短、中距离助跑,做出挺身式跳远的完整动作。	参与跳远运动的专项体能与一般体能的练习。	参加多种竞争性的跳远游戏或比赛。	了解跳远比赛的基本规则,初步担任裁判工作。	观看高水平的跳远比赛
模块二	1. 知道组织小型跳跃运动比赛的流程,裁判水平有所提高;掌握跳跃运动损伤的预防方法,善于在安全的环境下参与跳远运动; 2. 学习全程助跑挺身式跳远完整动作技术。	1. 助跑与起跳、起跳与腾空、空中挺身与落地等组合动作; 2. 全程助跑起跳,做出挺身式跳远完整动作。	积极参与跳远运动的专项体能与一般体能练习。	参加跳远教学比赛,能将所学的动作技术运用在比赛中。	了解并运用跳远比赛的基本规则,裁判水平进一步提高。	观看高水平的跳远比赛并做出简要的评价。
模块三	1. 了解跳跃运动中消除疲劳的知识与方法,知晓消除疲劳对身体的重要性,能根据所学知识制订体育锻炼计划; 2. 学习和改进全程助跑挺身式跳远动作技术和提高成绩的方法。	1. 助跑与起跳、起跳与腾空、空中挺身与落地等组合动作; 2. 熟练掌握全程助跑挺身式跳远的完整动作技术。	积极主动地参与跳远运动的专项体能与一般体能的练习。	积极参加班级内教学比赛。	基本掌握跳远比赛的规则、组织方法和裁判方法,能胜任跳远裁判工作。	欣赏高水平跳远比赛,用专业术语与同伴讨论比赛队员的技战术,并点评他们的表现等。
模块四	1. 了解跳高运动的动作技术原理以及跳高运动的安全知识和方法,理解跳高运动对增进健康、培养体育品德的作用; 2. 学习 4 步弧线助跑背越式跳高的动作技术。	1. 4 步弧线助跑与起跳、起跳与过杆、过杆与落地等组合动作; 2. 做出 4 步弧线助跑背越式跳高的完整动作。	参与跳高的专项体能与一般体能的练习。	参加多种竞争性的跳高游戏或比赛。	尝试担任班级跳高比赛的裁判工作。	观看高水平的跳高比赛,观看国内外顶级赛事并尝试解说。
模块五	1. 掌握背越式跳高运动动作技术原理,运动安全知识与防护技能; 2. 学习 8 步助跑背越式跳高动作技术。	1. 8 步助跑与起跳、起跳与过杆的组合技术; 2. 8 步助跑背越式跳高完整动作。	积极参与跳跃运动的专项体能与一般体能的练习。	参加跳高教学比赛,能将所学的动作技术运用在比赛中。	熟悉组织小型跳跃运动比赛的流程,提高裁判水平。	观看高水平的跳远比赛并对动作技术进行分析。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块六	1. 欣赏背越式跳高运动,分析影响运动员成绩的原因; 2. 学习8~10步助跑背越式跳高完整动作技术。	1. 进一步提高助跑与起跳、起跳与过杆、过杆与落地的组合技术; 2. 8~10步助跑背越式跳高完整动作。	发展跳跃运动的专项体能与一般体能的练习。	积极参加跳高教学比赛,提高对抗下的技战术运用能力。	组织跳高教学比赛,提高裁判水平。	欣赏高水平的跳高比赛并能作出全面和合理的评价。
模块七	1. 欣赏背越式跳高运动,了解现代跳跃运动的发展趋势; 2. 学习和改进全程助跑背越式跳高动作技术和提高成绩的方法。	1. 熟练掌握全程助跑与起跳、起跳与过杆、过杆与落地的组合动作技术; 2. 全程助跑背越式跳高的完整动作。	强化跳跃运动的专项体能与一般体能练习。	积极参加跳高教学比赛,能熟练运用技战术。	具有组织跳远、跳高教学比赛的能力,裁判水平显著提高。	欣赏高水平的跳远和跳高比赛并能对两个项目的动作特点进行分析。
模块八	1. 理解跳跃运动的力学原理、动作结构;了解影响跳跃运动成绩的因素、跳跃运动的锻炼价值; 2. 学习短、中距离助跑三级跳远的动作技术。	1. 助跑与起跳、单脚跳接单脚跳、单脚跳与跨步跳、跨步跳与跳跃、两单一跨等组合动作; 2. 短、中距离助跑三级跳远的完整动作。	进一步提高发展跳跃运动的专项体能与一般体能练习。	参加多种竞争性的跳跃游戏或比赛。	能组织和胜任跳跃教学比赛的裁判工作。	观看国内外顶级三级跳远赛事并尝试解说。
模块九	1. 了解跳跃类比赛战术的相关规则和运用方法; 2. 学习全程助跑三级跳远的完整动作技术。	1. 三跳的衔接组合练习; 2. 全程助跑三级跳远的完整动作。	强化跳跃运动的专项体能与一般体能水平。	积极参与班级、年级三级跳远比赛。	能组织田径正规比赛并胜任裁判工作。	观看高水平的跳跃比赛,能做出全面和深刻的评价。
模块十	1. 掌握和运用跳跃类比赛的战术; 2. 学习改进全程助跑三级跳远动作技术和提高成绩的方法。	1. 三级跳远的三跳比例和节奏; 2. 提高跳跃比赛中技战术的运用能力。	保持和不断提高跳跃运动的专项体能与一般体能水平。	积极组织和参与班级、年级和校级田径比赛。	能组织田径正规比赛并能用理论知识和数据对跳跃类比赛进行分析与评价。	欣赏高水平跳跃比赛,养成自主学习跳跃运动知识的习惯。

## (二) 跳跃运动模块教学计划的设计与实施

根据跳跃运动的目标体系和内容构建,以及教学内容之间的相互关系,结合对跳跃运动技术的结构化创设、活动情境创设、比赛情境创设等,进一步设计有针对性的模块教学计划非常关键。模块教学计划设计强调通过18课时的完整教学,给予学生较为完整的运动体验。模块计划中的各个课时,应强调相互关联、前后衔接、螺旋式上升的关系,从而引导学生按照逻辑引领的思路形成相对完整的学习体验。

模块计划具体包括本模块学习目标、主要教学内容、教学重难点、课时安排;各课时学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等内容。跳跃运动模块教学计划的具体设计,可参照投掷运动模块教学计划案例进行。

## 二、跳跃运动模块教材教法

跳跃运动的动作技术相对固定,战术成分较少。本节主要介绍高中阶段涉及的跳跃技战术及其运用方法,以帮助体育教师更好地进行教学设计。

### (一) 跳跃运动主要技战术及其运用

#### 1. 跳跃运动主要技术及其运用

跳跃运动主要包括助跑、起跳、腾空与落地等相互衔接的动作技术环节。挺身式跳远、背越式跳高和三级跳远项目的主要技术、易犯错误及纠正方法见表4-2-3、表4-2-4和表4-2-5。

表4-2-3 挺身式跳远主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
助跑	助跑的作用是使身体在起跳前获得最佳的向前水平速度,并为起跳做好准备。助跑时身体重心移动平稳、步幅和节奏稳定,可为高效率的起跳创造有利条件,并保证起跳脚在助跑最后能准确地踏上起跳点或起跳板。	最后几步减速。	1. 建立起跳的自信心; 2. 确定正确的助跑起始点; 3. 助跑最后几步加强后蹬,加快步频,保持最快速度起跳; 4. 进行40~60米短距离跑练习,强化自身跑的动作结构。
起跳	1. 起跳的任务是充分利用助跑的水平速度,使人体按适宜的腾起角方向腾起,从而获得最大的跳越远度; 2. 最后一步起跳腿着地时积极以“扒地式”技术着地,尽量减少起跳时间,起跳离地时,起跳腿的髋、膝和踝关节蹬伸充分。	起跳点不准。	1. 掌握正确的步点丈量方法; 2. 固定助跑的加速方式; 3. 反复进行起跳练习,体验起跳时放脚技术; 4. 30~40米节奏跑。
		“制动式”起跳。	1. 认识水平速度对提高跳远成绩的重要意义; 2. 改进助跑技术,体验高速度、高频率,保持跑的正确技术动作; 3. 在快速跑过起跳板的条件下起跳,起跳腿着地时脚要积极“扒”地; 4. 做低平腾空轨迹的跳远练习。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
腾空	1. 维持空中身体平衡,为落地做好准备; 2. 起跳成腾空步后以髋关节为轴下放摆动腿,在飞行到最高点时身体充分伸展,形成“挺胸展髋”,较充分地拉长体侧肌群; 3. 快落地的时候收腹举腿,充分利用身体重心抛物线轨迹,为合理落地做好准备。	挺身过早。	1. 多观看正确的挺身动作示范; 2. 加强起跳练习,强调“腾空步”姿势,待身体腾越一定距离后,再做挺身动作; 3. 多做腰腹肌和下肢力量的练习。
		以挺腹代替挺身。	1. 在器械上支撑或悬垂,做挺身的模仿练习; 2. 加强短距离助跑的完整练习,要求上体保持正直,摆动腿积极下落并向后摆动。
		空中放腿突然,动作幅度小。	1. 做模仿练习,熟悉放腿时由前向下后方画半圆的线路,在慢动作中体会各部位肌肉的用力感受; 2. 利用手抓栏杆或肋木架模仿摆动腿的下放动作。
落地	1. 双腿并前伸小腿,双臂经前向后拉摆,随之再向前摆带动躯干前移; 2. 双脚着地瞬间积极前压并完成屈膝缓冲动作。	着地时小腿前移不够。	1. 立定跳远,要求着地前小腿向前伸出; 2. 短程助跑跳远,着地前高抬大腿; 3. 加强腰腹肌力量和大腿后侧肌群、韧带的柔韧性练习。
		着地后臀部后坐。	1. 做落地的模仿练习,强调及时屈臀、屈踝和向前“送”髋; 2. 立定跳远,强调在着地前将两臂摆向体后,着地后用力前摆,协助身体迅速移过支撑点。

表 4-2-4 背越式跳高主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
助跑	1. 助跑的作用是获得最佳的可控速度,使身体在起跳前获得过杆时所需的离心力,为起跳做好准备; 2. 背越式跳高的助跑是由直线和弧线两段组成,助跑过程中要求轻松自然,持续加速,富有弹性;弧线曲率由大变小,使身体逐步加大内倾。	弧线助跑时内倾不够。	1. 在半径为 6~8 米的圆圈跑、螺旋跑和“8”字跑; 2. 进行直线接弧线或直线切入圆圈跑; 3. 直道进入弯道的加速跑。
		最后一步方向不正确。	1. 反复进行上 1~3 步起跳练习,强调最后一步上步时起跳腿的摆动方向; 2. 在起跳点放置标志物,以控制最后一步的跑进方向; 3. 在起跳点放置适当大小的棕垫或弹性跳板,反复进行起跳练习,练习中强调上起跳点起跳。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
起跳	1. 最大程度地获得垂直速度,为背越横杆做好准备; 2. 背越式跳高最后一步与横杆约成 20~30 度角,起跳腿适当弯曲,最大程度地减少与地面接触的时间,摆动腿向上摆动,直到与地面平行,起跳结束时身体处于垂直姿势。	起跳点不准确。	1. 改进直线进弧线的助跑技术,按照标志助跑; 2. 反复进行助跑起跳练习,提高助跑节奏感。
		起跳时脚位不正。	1. 上一步放脚模仿技术练习,练习中要求放脚脚尖朝向弧线的切线; 2. 行进间沿弧线做上 1~3 步起跳练习,注意强调沿弧线的切线放脚起跳; 3. 在起跳点沿跑进方向放一小垫子,要求在垫上起跳; 4. 在起跳点上放置有弹性的跳板,方向与助跑方向一致,要求短程助跑踏板起跳。
		起跳不充分,身体过早倒向横杆。	1. 进行高抬腿跑的背越式跳高,体验高重心助跑; 2. 反复进行弧线标志跑起跳摸高练习; 3. 发展腿部力量。
腾空	在腾空中有目的地完成一系列动作,以达到充分利用腾起高度,尽快地越过横杆。初期保持起跳姿势,离地后,身体转动成背对横杆,前引臂向上伸展,越过横杆,背弓、降低双腿和头部高度,在横杆上方提双髋,双膝分开,获得更大程度的弓形。髋关节过杆后,收腹,抬大腿,小腿自然上甩。	坐着过杆、立体过杆。	1. 反复原地做背越式跳高练习,用肩背部着垫; 2. 利用肋木等器材做下“桥”练习; 3. 进行跳高海绵包的练习,改进杆上动作; 4. 利用弹跳板做背越式跳高练习; 5. 反复练习过杆动作的模仿练习,培养肌肉感觉,空间感觉和时间感觉。
		身体交叉过杆。	1. 反复原地摆动腿的模仿练习; 2. 助跑起跳转体 90 度摸高悬物; 3. 助跑起跳后仰卧在高海绵垫上。
		上体不能后仰下潜。	1. 原地做背越式跳高练习,用肩背部着垫; 2. 利用肋木等器材做下“桥”练习。
		臀部或小腿碰杆。	1. 反复垫上仰卧挺髋后的举腿练习; 2. 反复做背对海绵包双脚起跳,空中成“背弓”姿势,当快要着垫时,再收腿并用肩背部着垫。
落地	落地前收拢头部靠近胸部,双膝分开,用双肩和背部着地。	臀部着地。	1. 观看背越式跳高视频,理解动作原理,克服恐惧心理; 2. 背对垫子做原地起跳练习,用肩背部着垫,做后滚翻下垫子。

表 4-2-5 三级跳远主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
助跑	获得尽可能大的水平速度,为单足跳的起跳做好准备。	助跑节奏不是逐渐加速。	1. 固定助跑的加速方式; 2. 进行 30~40 米节奏跑。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
单足跳	1. 获得尽可能远而低的腾空,减少水平速度的损失,为跨步跳的起跳做好准备; 2. 单足跳在保持一段“腾空步”后,摆动腿开始向下、向后摆动,同时起跳腿屈膝,大、小腿收紧,脚跟贴近臀部,积极前摆。	第一跳起跳不充分。	1. 快速助跑中连续做起跳练习; 2. 短程助跑起跳上跳箱。
		第一跳过高。	1. 采用标记跑的方法,反复练习助跑起跳; 2. 在快速跑中做连续起跳练习。
		第一跳腾空时交换腿过早或过晚。	1. 充分完成腾空步后再做交换腿的动作; 2. 悬垂在单杆或双杆上练习交换腿动作。
跨步跳	1. 为了获得更长的腾空时间和远度,维持空中身体平衡,为跳跃的起跳做好准备; 2. 跨步跳腾空后要保持较长时间的跨步姿势,摆动腿积极上提,身体前倾,起跳腿屈小腿向后摆动。	跨步跳不充分。	1. 适当控制第一跳的距离; 2. 多做单脚跳接跨步跳练习,增加腿部力量。
跳跃	充分利用剩余的水平速度,尽可能提高垂直速度,达到腾越最大远度的目的。	空中展体不充分。	1. 连续跨步跳接跳跃后落入沙坑; 2. 进行8~10步助跑弹跳板起跳的跳远练习。
三跳间的结合动作	减少水平速度的损失,维持空中身体平衡。	三跳不成直线。	1. 在跑道上画直线,沿直线跳进; 2. 短程助跑单脚跳、跨步跳、两单一跨等,注意上、下肢动作的协调配合。
		三跳节奏不佳。	1. 改进第一跳技术; 2. 根据个人情况,适当调整三跳比例; 3. 熟练掌握各跳技术。

## 2. 跳跃运动主要战术及其运用

由于跳跃运动是封闭式运动技能项目,所以该项目的战术成分较少。但在具体的运用过程中,也有一些与战术相关的因素需要予以考虑,其运用注意事项如下表所示。

表 4-2-6 跳跃运动主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	战术运用
第一跳战术	根据运动员自身技术特点,对手情况和自身实力,为提高运动成绩,取得较好的比赛名次而采用的战术。	1. 虽然比赛规则规定远度项目运动员有三次试跳机会,高度项目运动员在每个高度上都有三次试跳机会(连续3次试跳为失败),但是运动员都应该把重点放在第一次试跳上,第一次试跳的成败,可能直接影响比赛名次,失败的次数越少,体力越节省,成功率越高; 2. 在跳高比赛中,起跳高度的确定一定要根据自己的实际水平、场地、天气、对手状况、风向以及自己在此次比赛中所要达到的目的进行综合考虑。
“免跳”战术	为了更好地分配体力,争取较好比赛成绩,在某个比赛轮次请求免于试跳而采用的战术。	1. 在紧张激烈的比赛中,运动员为了避免因试跳次数过多,造成失败次数增多而影响名次排列,同时又能干扰对手比赛节奏,给对手造成一定的心理压力通常采用免跳战术; 2. 在比赛前,运动员要了解横杆升高计划、参赛运动员人数和主要竞争对手水平;在比赛中,要及时了解对手成绩和自己名次排列情况,根据自己的竞技状态灵活运用“免跳”战术。

(续表)

战术名称	战术介绍	战术运用
心理战术	为了给主要竞争对手制造心理压力,或者在成绩落后时,积极自我调整心理紧张而采用的战术。	跳跃运动员在心理方面要有较强的自控能力,顽强拼搏、勇敢果断、随机应变等心理品质。尤其跳高比赛持续的时间较长,对运动员的体力和心理承受能力的要求比较高,所以每场比赛前运动员都应该确定好试跳的战术计划,做好充分的心理准备。

## (二) 跳跃运动的主要规则

跳跃运动的主要规则属于田径类运动竞赛规则的一部分,是由国际田径协会联合会(国际田联)制订并修改,是正式的田径比赛所必须遵守的规则。田径类运动竞赛规则分类多而复杂,在技术规则中包括裁判员、比赛场地与设备、径赛项目、田赛项目等,体育教师可查阅《田径竞赛规则(2018—2019)》进行了解学习。以下呈现部分与跳跃运动相关的常用规则。

表 4-2-7 跳跃运动的主要规则

名称	规则
场地	1. 跳远和三级跳远的助跑道长至少为 40 米,助跑道宽度为 1.22 米。起跳板长 1.22 米,宽 0.20 米,厚 0.1 米。起跳线至落地区远端距离跳远不少于 10 米,三级跳远不少于 21 米;落地区宽最小 2.75 米,最大 3 米; 2. 背越式跳高的助跑区包括一个半圆形助跑区(半径为 20 米)和落地区(5 米×3 米),助跑道长度不少于 15 米。
比赛顺序和试跳	1. 跳远和三级跳远运动员应按抽签排定顺序参加比赛,当参赛运动员多于 8 人,则每名运动员均有 3 次试跳机会,有效成绩最好的前 8 名运动员可再试跳 3 次;参赛运动员只有 8 人或少于 8 人时,每人均有 6 次试跳机会; 2. 背越式跳高:运动员应按抽签顺序参加比赛,如有合格赛,则决赛的顺序应重新抽签。
成绩丈量	1. 跳远和三级跳远:应从运动员身体任何部位触落地区的最靠近点量至起跳线或起跳线的延长线,测量线应与起跳线或其延长线垂直; 2. 背越式跳高:测量成绩以厘米为单位,从地面垂直到横杆上沿最低点。
名次判定	1. 跳远、三级跳远按预赛和决赛共 6 次成绩中最好的一次成绩来判定名次,如果 6 次成绩中最好的一次成绩相同,则看次优成绩,次优成绩好的名次靠前;依次类推,排出名次; 2. 背越式跳高:(1)按跳过的最后一个高度判定,成绩好的在前;(2)如果跳过的最后一个高度成绩相同,看该高度的试跳失败次数,失败次数少的名次靠前;(3)如果成绩还相同,就看全部比赛中失败次数,失败次数少的名次靠前;(4)如果还相同,名次并列;(5)如涉及第一名时,则在造成其成绩相等的高度上继续试跳一次,如仍然不能决出胜负,横杆将提升或减低至少 2 厘米,直至分出胜负。

(续表)

名称	规则
试跳失败	<p>1. 跳远和三级跳远:(1)运动员以身体任何部位触及起跳线之前的地面;(2)从起跳板两端之外起跳,无论是是否超过起跳线的延长线;(3)触及起跳线和落地区之间的地面(三级跳远运动员在跳跃中摆动腿触地不应视为试跳失败);(4)在落地过程中触及落地区以外的地面,而落地区外的触地点较落地区内的最接近触地点更靠近起跳线;(5)离开落地区时,运动员在落地区外地面的第一触地点较落地区内最接近触地点和在落地区内因身体失去平衡而留下的任何痕迹更靠近起跳线;(6)在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势;(7)还未通知该运动员试跳而进行试跳,不管是否成功,都应判该次试跳失败;(8)无故错过该次试跳顺序;(9)跳进沙坑之后,应一直向前走或向两侧走出沙坑,如果向后走出沙坑成绩无效;(10)三级跳远没有按照规定的三跳动作顺序完成(三级跳远的三跳顺序是一次单足跳、一次跨步跳和一次跳跃;单足跳时应用起跳腿落地,跨步跳时用另一条腿落地,然后完成跳跃动作);</p> <p>2. 背越式跳高:(1)运动员双脚起跳;(2)试跳后,由于运动员的试跳动作,致使横杆未能留在横杆托上;(3)在越过横杆之前,运动员身体任何部位触及横杆后沿(靠近助跑道)垂直面以前的(在两个立柱之间或之外的)地面或落地区。如果运动员在试跳中一只脚触及落地区,而裁判认为他并未从中获得利益,则不应因此原因判该次试跳失败。</p>

### (三) 跳跃运动赛事组织与欣赏

#### 1. 跳跃运动竞赛组织

跳跃运动竞赛组织详见本章第一节中的“田径类运动竞赛组织”相关内容,此处不再赘述。

#### 2. 跳跃运动赛事欣赏

跳跃运动的赛事欣赏,可从速度和力量结合的美、空中身体姿态的美、超越自我极限的美三个角度进行,具体可参照第一节的相关内容。

### (四) 跳跃运动模块课堂教学设计与实施

在跳跃运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学各要素,优化课堂教学效果。

在进行跳跃运动项目技能的教学时,应注意单个动作与完整运动的有机联系,不必过分追求单一动作和技术完美后才进行完整运动的练习,可以让学生在基本掌握单一动作和技术后立即进行完整运动的练习,使学生尽早体验和理解完整运动,从而提高单个动作和组合动作的技术水平和运用能力。同时,让学生在进行完整运动的基础上,不断挑战自我,提高运动成绩和形成良好品德。为了避免封闭式运动技能学习时产生的枯燥乏味,教师应采用丰富多彩、生动有趣的辅助性教学手段,促使学生乐于反复练习,不断提高所学运动项目的运动水平。

1. 指导学生进行多种助跑起跳的练习,合理地运用多种教学方法引导学生学习组合动作技术,掌握好动作技术之间的衔接和连贯,如助跑最后几步的动作与起跳动作的衔接要连贯;起跳动作与腾空动作的衔接,并反复练习和强化这些衔接动作的技术,不断提高学生组合动作技术的熟练程度。

2. 应将动作技术的学习置身于游戏、练习和比赛情境之中,激发学生的学习兴趣和热情;注意提高练习的密度和强度,帮助学生掌握跳跃动作技术,同时也促进学生体能的发展。

3. 跳跃教学特点之一是学生人数多、沙坑或海绵包有限,可以把若干个发展跳跃能力和改进技术的练习组合起来,让学生按“循环训练法”进行练习。

4. 指导学生运用所学的动作技术积极参加跳跃教学比赛,体验完整跳跃比赛的乐趣,加深对跳跃运

动的整体理解。同时,要求学生敢于拼搏、勇于挑战,能正确对待比赛的结果并及时调控自己的情绪,保持良好的心态。

5. 跳远技术动作较复杂,对身体的协调性要求高,注意结合跳跃项目的特点,合理安排专项体能与一般体能的练习,特别是通过多种练习方式发展学生的专项体能,如多级单脚跳、跨步跳、单跨结合跳、跳深、助跑起跳摸高等跳跃练习;俯卧撑,引体向上,推人车,快速抓举、杠铃快挺、壶铃蹲跳、杠铃蹲跳等力量练习;5~7分钟持续跳绳,1500米跑等耐力练习,不断提高学生的肌肉力量和耐力水平,培养学生勇于克服困难、坚忍不拔的意志品质。

6. 按照循序渐进的原则,在进行各种跳跃练习时,要先强调练习的数量,也就是练习的重复次数,然后要求练习的强度。

7. 在进行跳跃动作技术和组合动作技术教学时,教师除了引导学生自主学习外,还要加强对学生合作学习的指导。指导学生自行建立小组,帮助学生建立学习目标,在学习前预先评价的基础上,制订个人和小组的学习计划,包括意识培养、素质发展、成绩达标、技术形成等方面。

8. 每节课不能只教一项动作技术,应该指导学生进行多种动作技术相结合的学练,在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高,使学生尽早体验完整的跳跃运动的乐趣和价值,培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

9. 创设学生参与各种跳跃比赛的情境,指导学生扮演不同的角色,如领队、裁判员、运动员和宣传员等,培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感,增强学生对规则的理解和运用能力。

10. 指导学生了解跳跃运动的理论知识与方法,学会分析与处理在跳跃运动中产生的损伤、疲劳等问题,并积极进行身心恢复。

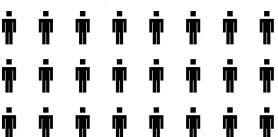
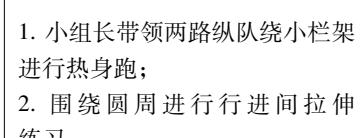
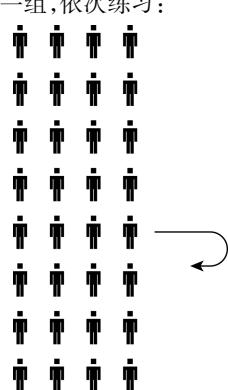
11. 教学过程中在除了运用常规教具外,还可以采用现代信息技术教学手段,如计算机、图片解析仪、视频拍摄等,使学生建立清晰的技术概念和运动表象,并通过自我反馈、反思与交流、讨论和提问等方式及时解决教学中的问题。

以下呈现跳跃运动模块一第6课时的教学计划,仅供参考。

表4-2-8 跳跃运动模块一第6课时的教学计划

模块	一	课时	第6课时	学生人数	32人
学习目标			1. 能说出助跑与起跳相结合的动作要领;正确做出助跑与起跳合理衔接的动作技术,并能将所学动作运用到短、中距离助跑跳远教学比赛之中;发展速度、力量、灵敏等体能,提高跳跃能力; 2. 主动思考和积极参与,会观察并分析,能与同伴主动交流; 3. 在学练和比赛中表现出勇敢果断和不断超越自我的心理品质。		
主要教学内容			1. 立定跳远接跨步跳; 2. 助跑几步接单脚起跳(摆动腿落地); 3. 连续3步助跑起跳过低障碍; 4. 闯关游戏:连续3~5步助跑起跳过不同宽度的障碍; 5. 跳远对抗赛; 6. 体能练习:仰卧举腿、折返跑、“推小车”游戏、跳短绳。		

(续表)

重难点	1. 学生学习的重难点:(1)助跑接腾空步学练,(2)助跑与起跳的衔接,腾空步动作上下肢摆动协调、蹬伸有力、摆动腿落地; 2. 教学内容的重难点:(1)助跑与起跳,2~3步助跑成腾空步教学,(2)利用助跑成腾空步跳过障碍物; 3. 教学组织的重难点:(1)集体学练、分组学练和教学比赛,(2)学生在分组和集体学练过程中得到及时指导; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范法、分组教学法、竞赛法,(2)讲解精炼有效,分组教学中学生能自主、合作学练,比赛中积极挑战。				
	安全保障				
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式		运动负荷
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学(2分钟)	1. 课堂常规: (1) 检查常规落实情况; (2) 宣布上课内容与任务; (3) 安排见习生。 2. 介绍跳远锻炼价值。	教师: 1. 集合,师生问好; 2. 引出本课学习目标、内容,提出要求。 学生: 1. 认真听讲,明确课的基本要求; 2. 提出自己的问题。	教师组织:集合成四列横队 	0分钟	90~100次/分钟
准备部分 / 增趣促学(5分钟)	1. 热身跑:围绕设计好的障碍物慢跑; 2. 行进间拉伸练习:扩胸运动、振臂运动、腹背运动、踢腿运动、前弓步压腿。	教师: 1. 讲解热身内容和要求; 2. 带领学生一起进行热身练习; 3. 示范并提示动作要求。 学生: 1. 在音伴及教师提示下围绕小栏架做热身跑; 2. 模仿教师动作示范进行练习; 3. 欢乐愉快,活动充分; 4. 拉伸练习4个八拍。	1. 小组长带领两路纵队绕小栏架进行热身跑; 2. 围绕圆周进行行进间拉伸练习。 	4~5分钟	140~150次/分钟
基本部分 / 提升素养(31分钟)	1. 立定跳远接跨步跳。	教师: 讲解并示范练习要求,组织学生进行练习。 学生: 1. 积极参与,认真练习; 2. 依次体验立定跳远接跨步跳动作; 3. 蹬地起跳有力; 4. 练习4~5次。	四人一组,依次练习: 	2~3分钟	130~140次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	2. 助跑几步接单脚起跳(摆动腿落地)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范,讲解练习要求;</li> <li>巡视指导纠错,提示学生互帮互助。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观察技术动作;</li> <li>小组合作学练,做到有序,多观察,尝试提醒同伴;</li> <li>踏跳有力,尽量延长腾空时间;</li> <li>练习4~5次。</li> </ol>	<p>四人一组,面对栏架纵排站立,依次练习:</p>	140 ~ 150 次/分钟  4 ~ 5分钟  140 ~ 150 次/分钟  4 ~ 5分钟
	3. 助跑起跳过低障碍(23~50厘米)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提出问题:腾起角度对跳远成绩有什么影响?启发学生思考;</li> <li>示范助跑起跳过低障碍动作,讲解动作要求,安排学生进行练习。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自主成立学习小组,研究和讨论并通过实践探究该问题;</li> <li>小组合作学练,做到有序,多观察,尝试提醒同伴;</li> <li>研究和讨论并通过实践得出结论;</li> <li>练习8~10次。</li> </ol>	<p>四人一组,面对栏架纵排站立,依次练习:</p>	
	4. 闯关游戏:连续3~5步助跑起跳过3~4个宽度的障碍。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解练习要求,巡视指导,引导学生不断超越自我;</li> <li>引导学生观察起跳过不同宽度的障碍对跳远成绩的影响。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>熟记动作要领,积极参与连续助跑起跳过障碍练习;</li> <li>主动挑战不同宽度的障碍;</li> <li>小组互助,观察不同腾起角度对跳远成绩的影响;</li> <li>助跑速度快,重心平稳,节奏稳定,踏跳快速有力,摆动腿迅速上摆;</li> <li>练习8~10次。</li> </ol>	<p>教师组织:集合成四列横队,组织形式同上。</p>	
	5. 跳远对抗赛:	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解比赛规则,组织学生比赛;</li> <li>巡回指导,并参与比赛。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小组总结跳远的适宜腾起角度;</li> <li>积极参与2人对抗和小组对抗比赛;</li> <li>勇敢果断,挑战自我;</li> <li>2人对抗赛5~6次;小组对抗赛每人4次机会。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生自由寻找伙伴进行两两对抗比赛;</li> <li>按照预先分组,每个小组男女生各两人,进行小组间对抗比赛,队形同上。</li> </ol>	
	(1) 2人对抗赛; (2) 小组对抗赛。			6.5 ~ 7分钟      160 ~ 170 次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	6. 体能练习:仰卧举腿,折返跑,“推小车”游戏,跳短绳。	教师: 1. 简要讲解练习的内容和方法; 2. 巡回指导并鼓励学生完成练习。  学生: 1. 明确练习要求,分四组跟着音乐提示进行循环练习:仰卧举腿 30 次×2 组、折返跑 20 米×2 组、推小车 20 米×2 组、跳短绳 1 分钟×2 组; 2. 相互加油鼓励,热情投入学练; 3. 动作正确、到位。	教师组织:分四组,在小组长带领下跟着音乐进行练习。	9 ~ 10 分钟	160 次/分钟
		教师: 1. 语言提示; 2. 总结本节课重难点和学习情况,组织学生参与评价。  学生: 1. 伴随音乐集体跟着老师做放松练习; 2. 积极参与评价; 3. 身心放松,每个动作四个八拍。	教师组织:扇形,教师带领学生做放松拉伸。	0.5 ~ 1 分钟	100 ~ 110 次/分钟
预计负荷	平均心率	约 143~153 次/分钟			
	运动密度	约 75%~90%			
课后反思	<p>1. 为学生创设真实的、丰富的体育学习情境,为学生运动能力、健康行为和体育品德的提升提供平台。根据跳远知识和技能之间的相互联系,本课尽量避免单个知识点和技术的教学,注重单个动作在实际情景中的应用、与完整运动的有机联系;合理地运用多种教学方法引导学生学习组合动作技术,掌握动作技术之间的衔接和连贯(例如:反复练习,强化助跑与起跳动作衔接动作的技术,不断提高学生组合动作技术的熟练程度);更多地采用了连续助跑起跳过不同高度、宽度的障碍和跳远比赛等组合动作学习,促进学生掌握跳远结构化知识和技能;</p> <p>2. 注重多样化的教学情境设置,引导学生主动积极学习,例如:在连续跳跃低障碍的练习中,设置不同难度的学习情境,不同的宽度:150~350 厘米,不同的助跑步数:3 步、5 步;教学环节循序渐进,难度由低到高,层层递进,使学生逐步、完整地掌握所学内容;</p> <p>3. 跳远运动项目,下肢和躯干的运动负荷较大,在体能练习中依据高中生的解剖生理学特点和身体素质发展敏感期,考虑了体能全面发展原则和补偿性的原则,安排了上肢力量、腰腹肌力量、动作速度、灵敏等体能练习,促进了学生体能的全面发展;</p> <p>4. 运用所学的动作技术积极参加跳跃教学比赛,体验完整跳跃比赛的乐趣,加深对跳跃运动的整体理解,同时也培养了学生敢于拼搏、勇于挑战的品质;</p> <p>5. 不足之处:跳远对抗赛过程中,教师无法现场对每组学生的对抗进行评价,指出优缺点,建议学生将对抗比赛录制视频,布置课后作业进行课后自评和互评后线上提交,教师再进行点评回复。</p>				

### 三、跳跃运动模块学业质量评价

#### (一) 跳跃运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中跳跃运动的学业质量标准的制订,应结合跳跃运动课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以跳跃运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面、合理的设置。具体跳跃运动模块阶段性学业质量标准,详

见《课程标准(2017年版2020年修订)》和《课程标准(2017年版2020年修订)解读》,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据学业质量制订可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

## (二) 跳跃运动模块学习评价案例

### 1. 评价内容

以跳远模块一为例,评价内容主要是评价学生通过一个模块的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

运动能力包括体能、运动认知和运动技能三个方面。学生通过学习模块一后,基本掌握挺身式跳远动作技术,能运用所学的基本原理、技术参加跳远练习和短、中距离助跑的跳远比赛,丰富和加深对跳远运动的体验,专项体能与一般体能水平有一定提高。

健康行为包括安全意识和预防运动损伤能力逐步提高,并且能对自己的情绪进行及时的调控。初步掌握跳跃运动锻炼的多种途径和方法,形成良好的锻炼意识与习惯,能够相互帮助,表现出一定的合作行为。

体育品德包括遵守纪律,文明礼貌,在跳远学练和比赛中做到自尊自信、积极进取、顽强拼搏、遵守规则,能较好地对待比赛胜负等品质;能够主动与同伴一起合作学习,具有团队意识,能正确对待胜负。

### 2. 评价方法

以跳跃运动的模块一为例,该模块的学分评定表可参见表4-2-9。

(1) 体能的评价。跳跃运动模块一的体能测试项目选择了与跳远相关的专项体能项目,速度类的50米快速跑、力量类的立定跳远和跑跳结合类的助跑摸高三个项目。进步幅度分数以附加分的形式加入相应的单项体能分数。体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准》进行评分,部分项目的评分标准由教师根据学生实际情况制订。各单项体能的分数评定和综合评分见《课程标准(2017年版2020年修订)解读》7-15。

(2) 运动技能的评价。由教师根据学生的实际情况和教学需要予以确定,一般为2~3项。根据教学计划,本模块选择6~8步助跑蹲踞式跳远、10~12步助跑挺身式跳远项目。可以采用技评和达标相结合(见表4-2-9、表4-2-10和表4-2-11)的方式。运动技能技评和达标可以在展示和比赛的情境中进行,考查学生对所学运动技能掌握程度和运用能力、体能水平、情绪控制、适应环境、体育品德等各方面进行综合能力评析。主要采用教师评价和小组评价相结合的方式。

(3) 运动认知的评价。在运动认知方面,根据本模块的学习目标,主要考查学生对跳远运动的动作技术原理以及安全知识与方法的掌握程度,理解跳远运动对增进健康、培养体育品德的作用等,可通过观察打分的方式进行评价。

(4) 健康行为和体育品德的评价。可以采用在练习、展示和比赛中的观察记录,以自评、互评和教师评价相结合的方式进行。评定方法可参照《课程标准(2017年版2020年修订)解读》7-11或案例7-15。

表4-2-9 跳跃运动模块一(跳远)学分评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容					综合评分
	项目		50米快速跑	立定跳远	助跑摸高	
体能(30%)	期初	测试成绩				
		分数				
	期末	测试成绩				
		分数				

(续表)

评价方面	评价内容					综合评分					
	进步幅度	进步成绩									
		分数									
运动技能(40%)	项目		6~8步助跑蹲踞式跳远	10~12步助跑挺身式跳远							
	单项评定分数										
运动认知(10%)	跳远运动的动作技术原理;跳远运动的安全知识和方法;跳远运动对增进健康、培养体育品德的作用。										
健康行为(10%)	1.良好运动习惯;2.安全预防意识;3.合作行为。										
体育品德(10%)	1.积极进取;2.团队合作;3.遵守规则;4.服从裁判。										
总分											
等第											
学分评定											

4-2-10 挺身式跳远项目技术评价表

项目分类	挺身式跳远
优秀	助跑速度快而有节奏,助跑与起跳衔接好,起跳快速有力,腾空有高度,挺身动作完整,能保持身体平衡,落地平稳。
良好	助跑速度发挥较好,起跳较有力,腾空有一定高度,空中挺身动作较完整;落地动作较积极,缓冲较顺利,落地平稳。
合格	助跑速度发挥一般,起跳不够积极;腾空高度一般,基本能完成空中挺身动作;落地缓冲较好。
有待提高	助跑速度发挥差,助跑与起跳衔接有明显停顿,起跳无力,腾空高度低,无法完成空中挺身动作,落地缓冲效果不明显。

表4-2-11 跳远项目成绩评价表

性别\等级	优秀	良好	合格	有待提高
男子	5.20米及以上	4.70米~5.19米	4.20米~4.69米	4.20米以下
女子	4.20米及以上	3.80米~4.19米	3.40米~3.79米	3.40米以下

数据来源:2006年颁布的《全国田径锻炼等级标准》。

表 4-2-12 体育与健康学习评价表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

计分标准:3=达到目标,2=大部分达到目标,1=少部分达到目标,0=没有达到目标

得分 课次	1	2	3	4	5	...	18	总计
课堂上积极参加学练								
跳远组合技术的运用								
同伴的关心和帮助								
稳定的情绪								
遵守规则和有正确的胜负观								

### 第三节 跑的运动模块教学

跑步是一种历史悠久、群众性广,且简单易行、锻炼价值较大的健身运动。早在两千多年前古希腊的山岩上就刻下了这样的字句:“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”跑的运动后来逐渐演化成田径类运动中的竞赛项目,在公元前 776 年第一届古代奥林匹克运动会上就有短跑比赛项目。跑的运动主要包括短跑、中长跑、跨栏跑、竞走、公路赛、越野赛跑和山地赛跑等运动项目,有助于提高参与者的体能水平,提高跑的运动能力,促进身体发育,促进学生不怕苦、不怕累,积极进取,奋勇争先和坚持不懈等优良品德的培养。

#### 一、跑的运动模块教学设计

##### (一) 跑的运动模块的目标体系和内容构建

###### 1. 跑的运动模块的目标体系

依据《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》的理念和学科核心素养要求,在制订跑的运动模块学习目标时应充分考虑运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养在模块设计中的层次、递进及学生原有能力基础,使设计的模块学习目标在教学过程中能够有效达成,并在运用过程中适时加以调整。根据跑的运动模块要求及其项目的难易程度,将短跑、跨栏跑和中长跑分别设计为 3、4、3 个模块,分别对应高一、高二和高三。这三个学年的学习目标在三个方面的学科核心素养方面均处于逐步递进、螺旋式上升的状态,从而引导学生在各方面达成学习目标。以下列出跑的运动 10 个模块的学习目标体系,供体育教师在教学过程中参考。

表 4-3-1 跑的 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力 理解跑的基本原理和规则,能够将所学的有关跑的技战术运用到学校各类活动与比赛中,对短跑、中长跑和跨栏跑运动有比较完整的体验和较深的理解,积极参与专项体能与一般体能的练习,体能水平明显提高,达到《国家学生体质健康标准》中相应年级的合格及以上水平。		模块一	了解短跑运动的起源和发展,掌握蹲踞式起跑及全程跑基本动作和组合动作技术,了解短跑运动的技术基本原理和规则,并在游戏活动和小组比赛中予以运用;专项体能与一般体能水平有一定程度的提高,达到《国家学生体质健康标准》高一年级合格及以上要求。
		模块二	提升对短跑基本技术、组合技术水平的理解,在变化学练条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,逐步增强各类比赛能力,具备良好的跑的运动能力,能够欣赏赛事和参与小型比赛工作;专项体能与一般体能水平有明显提高。
		模块三	进一步提升短跑的能力和技战术运用水平,并运用于实战中,各种比赛的能力不断增强,应对比赛场上情境变化的能力明显提升,短跑的运动能力达到较高水平。能够欣赏跑的赛事和参与小型比赛的竞赛组织工作。
		模块四	基本掌握跨栏跑动作技术,运用所学的基本原理、技术参加跨栏跑学练,进一步加深对跨栏跑运动的体验;能够欣赏较高水平跑的赛事,较好地完成裁判工作;专项体能与一般体能水平有明显提高,达到《国家学生体质健康标准》高二年级合格及以上要求。
		模块五	在原有跨栏跑学练的基础上,进一步提高基本技术、组合技术的水平,在变化学练条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,具备良好的跑跨结合的协调能力;能够欣赏较高水平跑的赛事,较好地完成裁判工作;专项体能与一般体能水平有明显提高。
		模块六	基本掌握全程跨栏跑运动的基本动作和组合动作技术,尝试在比赛中予以运用,解决跨栏跑的学练和比赛情境中的问题;能够欣赏较高水平跑的赛事,较好地完成裁判工作;专项体能与一般体能水平有明显提高。
		模块七	熟练掌握跨栏跑的动作技术,运用所学的基本原理、技术参加较高水准的跨栏跑比赛,进一步丰富和加深对跑跨运动的体验;能够欣赏较高水平赛事,较好地完成裁判工作。
		模块八	基本掌握中长跑动作技术,运用所学的基本原理、技术参加各类中长跑的学练和比赛,丰富和加深对中长跑运动的体验;能够欣赏高水平跑的赛事和组织小型比赛工作;专项体能与一般体能水平有明显提高,达到《国家学生体质健康标准》高三年级合格及以上要求。
		模块九	进一步理解和提高中长跑的基本技术、组合技术水平,在变化学练条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,各类比赛能力逐步增强,具备良好的中长跑的运动能力;能够欣赏高水平跑的赛事和组织小型比赛工作;专项体能与一般体能水平有明显提高。
		模块十	进一步提升中长跑的能力和技战术的运用,在实战中较为熟练地加以运用,各种比赛的能力不断增强,应对比赛场上情境变化的能力明显提升,中长跑的运动能力达到较高水平;能够欣赏高水平跑的赛事和组织小型比赛工作。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	能够用跑的运动项目有规律地进行日常体育锻炼,设计适合自己的锻炼方案,养成健康文明的生活方式;掌握和运用跑的运动安全知识和防护技能;在练习和比赛中表现出较强的情绪调控、同伴合作和竞争能力;增强适应跑的学练环境的能力。	模块一	初步养成运用跑的运动进行课外体育锻炼的习惯,具有安全意识及其预防措施;在运动、学习和生活中表现出一定的情绪稳定性,基本能够处理与同学的人际关系,主动与人交流合作。
		模块二	基本养成运用跑的运动进行课外体育锻炼的习惯,了解短跑运动中疲劳产生的原因,并能采取合理的手段与方法进行恢复;具有适应跑的运动各类学练环境的意识。
		模块三	熟练掌握运用跑的运动进行课外体育锻炼的习惯,在运动、学习和生活中表现出较强的安全意识;能初步调控各类跑的运动比赛中的情绪;主动适应跑的运动的各类学练环境。
		模块四	初步体验运用跨栏跑运动进行课外体育锻炼的习惯,在运动、学习和生活中表现出较强的安全运动的能力,学会安全地参加跨栏跑运动,能预防和简单处理跨栏跑运动中常见的运动损伤;主动调控自己的情绪和适应学练环境。
		模块五	初步掌握运用跨栏跑运动进行课外体育锻炼的习惯,进一步提高参加跨栏跑运动的安全意识;进一步提高竞争意识和合作精神,能够调控自己的情绪,能够积极主动适应跑的学练环境。
		模块六	基本养成运用跨栏跑运动进行课外体育锻炼的习惯,能够较为熟练地应对跨栏跑运动中的安全突发状况,进一步提高竞争意识和合作精神,能够调控自己的情绪,进一步提升适应跑的学练环境的能力。
		模块七	熟练掌握运用跨栏跑运动进行课外体育锻炼的习惯,提高应对可能出现的紧急情况的能力;继续提高竞争意识和合作精神,提高心理调控能力,能够根据特定的跑的环境进行有针对性的适应。
		模块八	初步养成运用中长跑运动进行课外体育锻炼的习惯,掌握中长跑运动知识的多种学练途径和方法;掌握和运用中长跑运动的安全防护知识;主动与他人交流,增强合作意识;适应能力得到明显提升。
		模块九	基本养成用中长跑运动进行课外体育锻炼的习惯,掌握中长跑运动中疲劳产生的原因,并能采取合理手段与方法进行积极性的恢复;面对各类问题时情绪稳定,并能够帮助同伴适应学练环境。
		模块十	能够形成自觉运用中长跑运动进行课外体育锻炼的习惯,在运动、学习和生活中表现出善于处理突发事故的能力;能积极调控各类中长跑比赛中的情绪,能够在各类特殊环境中提高适应环境的能力。
体育品德	在跑的运动中能够自尊自信、积极进取、坚持不懈和奋勇争先;能够遵守跑的运动的各项规则,具有公平竞争的意识,诚实守信地参与跑的比赛;相互尊重、与同伴积极合作、主动承担团队中的学练任务,正确对待运动比赛中的胜负。	模块一	在学练和比赛情境中表现出自尊自信、克服困难、超越自我的意志品质,初步表现出文明礼貌、遵守规则、尊重对手的意识与行为。
		模块二	在练习和比赛中表现出超越自我、积极进取的意志品质,能够遵守规则,公平诚信地参加学练或比赛,尊重对手、服从裁判,能够与同伴一起参与跑的运动。
		模块三	在练习和比赛中能够精神饱满,超越自我,遇到困难时能够坚持到底,敢于指出和制止学练中不公平的事件,具有一定的竞争意识和合作精神,基本能正确地对待比赛胜负。
		模块四	在练习和比赛中能够精神饱满,遵守规则、尊重对手、顽强拼搏,具有一定的竞争意识和合作精神,在学练或比赛中积极承担责任,正确地对待比赛胜负。
		模块五	在练习和比赛中能够顽强拼搏、超越自我,学会尊重他人和对手,遵守规则,体现出较强的责任感,正确对待比赛胜负。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德		模块六	在练习和比赛中能够克服困难,超越自我,形成坚强的意志品质,能够遵守规则并且能公平地指出他人不遵守规则的行为,正确对待比赛中的各种情况。
		模块七	在练习和比赛中能够顽强拼搏,积极主动地应对各种特殊情况,展现出百折不挠的意志品质,遵守规则、服从裁判、尊重对手,与队友关系融洽,为了赢得比赛而努力合作。
		模块八	在练习和比赛中能够相互帮助,共同解决困难,坚持不懈地完成学练任务,表现出较强的合作精神,能够尊重对手、服从裁判,能正确地对待胜负。
		模块九	在练习和比赛中表现出超越自我、积极进取的意志品质,恪守学练规则,尊重对手、服从裁判,能够主动指出并正确看待比赛中的不公正现象。
		模块十	在练习和比赛中能够精神饱满,勇于比拼、充满激情,遵守规则、尊重他人、尊重裁判结果,正确对待比赛的胜负,将比赛当作磨炼自身的机会。

## 2. 跑的运动模块的内容构建

依据《课程标准(2017年版2020年修订)》对模块内容构建的要求,在构建跑的运动10个模块内容时,应充分考虑基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面在各模块之间体现的层次递进要求,使各模块的教学具有连贯性。

从10个模块课程内容的构建来看,模块一~模块三是短跑的学习,重点在于掌握短跑运动的相关知识、技能与方法;模块四~模块七是跨栏跑的学习,除了在动作技术方面与短跑相比有一定的独立性之外,其他方面均要在前三个模块基础上不断提升;模块八~模块十是中长跑的学习,与前面模块相比除了动作技术方面的独立性之外,其他方面均体现出螺旋式上升的态势,进一步强调对跑的运动的整体运用。设计中模块四内容编排以跨栏跑基本动作技术、组合动作技术和完整动作为主要教学内容;模块二、模块五、模块六、模块八和模块九内容编排是在分别提高短跑、跨栏跑和中长跑运动组合动作技术的基础上,完善完整动作技术,突出发展专项体能,展示与比赛结合。模块三、模块七和模块十在完善短跑、跨栏跑和中长跑完整动作的基础上,强调在比赛中巩固所学技能,达到提高技战术的运用能力及增强比赛能力的教学目标。

总之,三个大项的跑的运动的10个模块,其知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面的内容既完整又体现出明显的层次性,为学生在高中阶段不同年级跑的运动的学习提供了内容载体。

表4-3-2 跑的10个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	短跑运动的起源和发展,短跑运动的基本技术原理,进一步丰富和加深对跑的运动的体验。	运用所学的基本原理、技术参加各类跑的练习和比赛。	发展一般体能及与短跑运动相关的专项速度及力量。	参加短跑学练的课内或校级展示与比赛。	学习并运用短跑运动规则。	观看和讨论较高水平的短跑比赛。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	加强对短跑基本技术、组合技术水平的理解,具备良好的跑的运动能力。	学会在各类短跑比赛中按赛次要求合理分配体力。	发展一般体能及与短跑运动相关的专项柔韧、速度耐力。	参加短跑教学的课内展示及校级以上展示与比赛。	学习并运用短跑运动规则。	观看和讨论田径世锦赛、奥运会等短跑项目的比赛。
模块三	进一步提升短跑的能力和技战术的运用能力,并在实战中加以运用;各种比赛的能力不断增强。	应对各种短跑比赛的能力明显提升,运动能力达到较高水平。	发展一般体能及与短跑运动相关的专项体能。	参加校级以上各类比赛。	学习并运用短跑运动规则。	观看和讨论田径世锦赛、奥运会等短跑项目的比赛。
模块四	基本掌握跨栏跑动作技术,运用所学的基本原理、技术参加跨栏跑比赛,进一步加深对跨栏跑运动的体验。	基本掌握跨栏跑基本技术和组合动作技术。	提高一般体能与柔韧性等专项体能。	参加同学间跨栏跑展示及班级间比赛。	学习并运用跨栏跑运动规则与裁判方法。	观看跨栏跑运动比赛,评价同学间、运动员的技战术特点。
模块五	在原有跨栏跑学练的基础上,进一步提高基本技术、组合技术的水平,在变化学练条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,具备良好的跑跨运动能力。	跨栏跑完整动作技术。	提高一般体能与栏间跑节奏等专项体能。	参加跨栏跑班级间及校级以上比赛。	学习并运用跨栏跑运动规则与裁判方法。	观看跨栏跑运动比赛,评价同学间、运动员的技战术特点。
模块六	掌握全程跨栏跑运动的基本动作和组合动作技术,尝试在比赛中予以运用,能够解决跨栏跑学练和比赛情境中问题的能力。	跨栏跑完整动作技术。	提高一般体能与速度、力量等专项体能。	参加跨栏跑校级以上各类展示与比赛。	学习并运用跨栏跑运动规则与裁判方法。	观看跨栏跑运动比赛,评价同学间、运动员的技战术特点。
模块七	熟练掌握跨栏跑的动作技术,运用所学的基本原理、技术参加较高水准的跨栏跑比赛,进一步丰富和加深对跑跨运动的体验。	跨栏跑组合动作技术,体验400米跨栏跑技术。	提高一般体能与跨栏跑运动专项体能。	参加跨栏跑校级以上各类展示与比赛。	学习并运用跨栏跑运动规则与裁判方法。	欣赏跨栏跑运动比赛,评价同学间、运动员的技战术特点。
模块八	掌握中长跑动作技术,丰富和加深对中长跑的运动的体验。	运用所学的基本原理、技术参加各类中长跑的练习和比赛。	提高一般体能与中长跑运动专项体能。	参加中长跑学练课上的展示和班级间比赛。	组织中长跑运动比赛,参与裁判工作。	欣赏同学间、校内优秀中长跑运动员比赛,分析影响运动员成绩的原因。
模块九	加强对中长跑的基本技术、组合技术水平的理解与提高,具备良好的中长跑的运动能力。	在变化学练条件和比赛情境的情况下运用能力明显提高,各类比赛能力逐步增强。	提高一般体能与中长跑运动专项体能。	参加中长跑学练课上的展示和班级间比赛。	组织中长跑运动比赛,参与裁判工作。	欣赏高水平中长跑比赛,分析影响运动员成绩的原因。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块十	进一步提升中长跑的能力和技战术的运用,中长跑的运动能力达到较高水平。	在实战中较为熟练地加以运用,不断增强比赛能力,明显提升应对比赛场上情境变化的能力。	提高一般体能与中长跑运动专项体能。	参加中长跑学练课上的展示和校级以上各类比赛。	组织中长跑运动比赛,参与裁判工作。	欣赏田径世锦赛、奥运会等高水平比赛,分析影响运动员成绩的原因。

## (二) 跑的运动模块教学计划的设计与实施

跑的运动模块教学计划的设计与实施是依据课程标准所提出的“目标引领内容”的理念,结合跑的运动项目特点及小项之间的区别与关联,设计制订具体的10个模块的教学计划。根据跑的运动项目要求,就学生在初中阶段已学情况及掌握情况进行设计。

总体而言,在设计跑的运动模块教学计划时,不仅需要整体考虑模块的学习目标、主要教学内容、教学重难点等方面的内容,更要考虑某个模块内部18个课时之间在学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等方面递进关系,不同课时之间应该有所侧重,但也要考虑学生的整体学习需要。关于跑的运动模块教学计划具体设计,体育教师可参照投掷运动案例。

## 二、跑的运动模块教材教法

要取得跑的好成绩,就必须具备合理的动作技术和完美的战术意识,并具备良好的体能。本部分主要介绍高中阶段涉及的跑的运动主要技战术方法、易犯错误以及纠正方法等,以帮助一线体育教师在教学中更好地完成教学任务。

### (一) 跑的运动主要技战术及其运用

#### 1. 跑的运动主要技术及其运用

跑的运动是在最短的时间内完成规定的距离,包括起跑、起跑后加速跑、途中跑和冲刺跑四个紧密相连的动作技术阶段。依据《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求,结合高中生跑的运动项目学习的实际情况,主要列举在短跑、中长跑、跨栏跑等运动中常见的技术及其易犯错误和纠正方法,以帮助一线教师更好地进行教学。

表4-3-3 跑的运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
起跑 (短跑)	学习蹲踞式起跑技术,更好地摆脱静止。	跑时摆臂和蹬地配合不协调、动作脱节无力。	1. 反复练习蹲踞式起跑,提高快速摆臂和蹬腿动作; 2. 提高下肢力量; 3. 斜向俯撑(60度左右)的支撑后蹬跑。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
起跑后加速跑(短跑)	在最短时间内达到最快速度。	起跑后身体抬起过早或迈大步。	1. 用线画出第一步的落脚点,距离起跑线一脚至一脚半,限制第一步步幅; 2. 多做原地低支撑后蹬跑练习; 3. 用橡皮筋牵引或两人配合完成蹬离起跑器练习;练习者在同伴的帮助下,根据“鸣枪”时蹬离起跑器的技术要求完成。
途中跑(短跑)	提高跑速和较长时间保持最快跑速。	“坐着跑”。	1. 途中跑 40~60 米,强调上体正直,屈膝前摆送髋; 2. 大腿肌肉力量练习,负重原地高抬腿; 3. 行进间高抬腿和上坡跑练习。
		摆动腿前摆过低。	1. 反复进行大小腿折叠前摆练习; 2. 进行抬大腿的屈肌群力量练习。
		摆臂不正确。	1. 明确摆臂作用和技术动作,反复进行摆臂练习; 2. 进行中速跑改进摆臂技术。
终点冲刺跑(短跑)	保持途中跑的速度和完成撞线动作。	冲刺时上体后仰或跳起撞线。	1. 讲解径赛项目计时规则,必须躯干抵达终点线后沿垂直面计时停表; 2. 强调冲刺跑时上体前倾和到终点前 1~2 步时再次增大身体前倾,加大摆臂的力量和幅度; 3. 采用 30~40 米加速跑撞线练习,过线后再减速,增强学生用胸部或肩部撞线的意识。
途中跑(中长跑)	保持上体稍前倾,发挥下肢蹬摆力量,步幅自然。	身体左右摇晃、直线性差。	1. 多次沿直线跑,两脚落地在线左右;提示前后摆臂; 2. 注意呼吸节奏的调整,掌握 2~3 步吸气、2~3 步呼气的呼吸节奏。
		两臂摆动时,肩部过于紧张,摆动方向不正确。	明确正确的摆臂技术,原地和 50~100 米加速跑中体验两肩放松,屈臂前后自然摆动。
		跑步时后蹬不充分,臀部留在后面,导致“坐着跑”。	1. 多做原地扶栏杆(墙)或行进间的快速后蹬跑练习; 2. 做髋、膝、踝关节的灵活性和柔韧性练习; 3. 加强腿部力量练习,特别注意强化小腿肌群的力量练习,进行上坡跑练习。
		跑的动作不协调,身体过于紧张,动作幅度太小。	1. 进行控制肌肉的协调性体操练习; 2. 发展柔韧性,做慢压、拉伸韧带练习和各种大幅度的踢腿摆动练习; 3. 多做放松慢跑、后退跑、放松下坡跑和顺势跑练习。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
起跑至第一栏 (跨栏跑)	提高跑速,准确起跨过第一栏。	起跨点不准确。 助跑“捣小步”或拉大步。	在起跨点放置标志物,反复练习起跑过第一栏,稳定起跑至第一栏的节奏。 1. 在降低第一栏高度后进行练习,减轻学生恐惧感; 2. 反复起跑至第一栏练习,确定助跑步数,固定跑的节奏。
跨栏步技术 (跨栏跑)	在高速中完成,减少跨栏步的腾空时间。	屈腿跳栏。	1. 设置起跨点标志,反复重心跑接栏侧过栏练习; 2. 利用帆布或橡皮筋代替栏架的横板,反复进行起跨过栏练习,消除害怕碰栏的顾虑。
		起跨腿和摆动腿栏上“剪绞”时机不正确。	1. 借助栏架扶墙做提拉腿折叠外展提拉动作,进行起跨腿栏侧过栏练习; 2. 加强髋关节和膝关节的灵活性和柔韧性。
		下栏时身体不平衡,出现停顿。	1. 反复做跨栏专门练习,养成“远”起跨、“近”下栏的跨栏意识; 2. 增强髋、膝关节灵活性练习; 3. 提高踝关节和脚掌力量的练习。
栏间跑技术 (跨栏跑)	发挥跑速,保持节奏,准备攻栏。	跨栏步与栏间跑衔接不连贯。	1. 行进间做摆动腿下压“鞭打”练习; 2. 加强手臂划摆、起跨腿提拉、摆动腿下压结合练习; 3. 加强摆动腿踝关节支撑力量。
		栏间跑三步节奏紊乱。	1. 借助标志物辅助学生建立“小大中”三步栏间跑节奏,并反复练习; 2. 降低栏高栏距,等学生掌握正确的跑跨节奏后再根据情况调整栏高和栏距。
全程跨栏跑 (跨栏跑)	在正确地完成跨栏跑技术动作基础上,保持合理体力分配,跑速均匀,节奏感好。	全程栏节奏不稳定,无法完成三步过一栏。	1. 进行跨栏专项辅助性练习,保证过栏技术不变形; 2. 增加全程跨栏跑练习次数,建立稳定的节奏。

## 2. 跑的运动主要战术及其运用

由于跑的运动不是典型的对抗性运动项目,因此该运动项目与战术相关的内容涉及较少。但是,体育教师在教学过程中,可以将其他运动项目的一些与战术有关的意识、思维和方法,有目的地渗透到跑的运动教学之中。譬如:短跑全程跑节奏的控制与战术安排,根据比赛赛次及个人能力等情况合理分配体力;中长跑比赛时的技战术,应该根据运动员的训练水平、能力状态和对手特点而采用的跑法。通常有匀速跑——创最佳成绩、领先跑——甩开对手、跟随跑——紧跟对手、变速跑——打乱对手节奏等;而跨栏

跑与快速跑相似,同样需要根据自身的能力,合理分配体力参加各赛次比赛,以取得优异成绩。

表 4-3-4 跑的运动主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	战术运用
节奏战术	根据运动员自身能力、训练水平及对手特点,在不同的比赛项目时,采用不同的节奏战术。	为了取得好的成绩,采用适合自己跑的全程节奏是最佳战术。在短跑中,提高跑的节奏关键是提高加速能力,有起跑后加速跑、较高速度的匀速跑和冲刺跑。跨栏跑的全程节奏包括起跑后加速跑、稳定的跨栏节奏和全力冲刺跑,节奏是提高跨栏跑成绩的关键。
体力分配战术	由于短距离跑比赛赛次较多,运动员须根据自身能力情况,合理分配体力。	短跑比赛由于赛次多,根据不同目标采用不同的体力分配。为了达到等级运动员标准和参加决赛,水平不高的选手,必须全力以赴;为了获得下一赛次比赛资格,水平高的选手在预赛和复赛一般不会全力以赴,但也不能过于放松,否则可能无法参加决赛。在 200 米中采用前后半程平均分配体力;400 米跑多采用匀速跑的方法。跨栏跑全程速度均匀,要节奏感强。
起跑抢位战术 (中长跑)	800 米以上项目一般情况下不分道跑,因此,在起跑时须按规则要求进行“抢位”。	在正式比赛中 800 米采用先分道跑,或由于人数多分成两组同时起跑,经过一个弯道过抢道标志线后可进入内道;如果 400 米以上采用不分道起跑,可以直接抢道,因此在弯道或直道起跑,都应按照切线方向,或者向有利于发挥个人速度和战术需要的位置跑进。
“领先跑”战术 (中长跑)	依据自己的能力水平或比赛的层次情况,为给对手造成一定的心理压力。	在中长跑中,匀速跑是取得理想成绩的主要战术。耐力好的选手可以采用“领先跑”战术,占有利位置,摆脱对手;为了摆脱对手,可以采用“变速跑”,破坏对手跑的节奏。
“跟随跑”战术 (中长跑)		速度好,或者冲刺能力强的选手,可以采用“跟随跑”战术,根据比赛对手实际情况和预先设定的冲刺距离,超越对手,冲向终点。优秀运动员常常采用“跟随跑”战术,最后获得比赛的胜利。
终点冲刺战术 (中长跑)	对于后程速度能力较强的选手,可根据自身能力水平,选择最后冲刺的距离。	在中长跑中,根据对手的实际情况和自身水平,在比赛前可以预先计划冲刺的距离,抢占有利位置,全速冲到终点。速度快的选手冲刺距离稍短些,速度耐力强的选手可以采用较长距离冲刺。因此,选手在比赛中一定要根据实际情况选冲刺的时机,不能太早或太晚。

## (二) 跑的运动的主要规则

跑的运动的主要规则属于田径类运动竞赛规则的一部分,由国际田径协会联合会(国际田联)制订并修改,正式的田径比赛所必须遵守的规则,体育教师可查阅《田径竞赛规则(2018—2019)》进行学习。跑的运动主要规则具体如下表所示。

表 4-3-5 跑的运动主要竞赛规则

名称	规则
起跑	1. 400 米及 400 米以下的各项径赛项目,起跑时应使用“各就位”和“预备”口令;400 米以上的各个径赛项目,起跑时应使用“各就位”口令; 2. 400 米及 400 米以下的各项径赛,规定采用蹲踞式起跑和使用起跑器;400 米以上的各项径赛,所有起跑均应采用站立式起跑姿势; 3. 在“各就位”或“预备”口令发出后,所有运动员均应立即呈现最后的预备姿势,不得延误。

(续表)

名称	规则
计时和终点摄像	1. 计时应至运动员躯干(不包括头、颈和四肢)的任何部位抵达终点线后沿垂直面的瞬间为止; 2. 3种正式计时:手计时、全自动终点摄像计时和感应系统计时; 3. 手计时,在跑道上举行径赛比赛,判读到0.1秒,如14.11应计为14.1;部分或全部场外举行的径赛比赛,判读到整秒,如1'10"11.3应计为1'10"12; 4. 全自动终点摄像计时,10000米及10000米以下各径赛项目的成绩,应从终点图像上判读到0.01秒。在跑道上举行10000米以上的径赛比赛,判读到0.01秒,并记录为0.1秒;部分或全部的场外举行的径赛比赛,判读到0.01秒,记录为整秒; 5. 感应系统计时,在所有比赛中成绩要判读到0.1秒,但记录到整秒。
径赛项目的排序、抽签和录取	1. 在100米至800米的各项径赛、4×400米及以下的各项接力赛中,如果参加人数较多,可举行预赛、次赛、复赛和决赛四个赛次; 2. 在预赛中要将同一单位或队的运动员和成绩较好的运动员编在不同组内; 3. 预赛抽签排定道次。然后分3次抽签排定道次,前四名的运动员或队抽签排定3、4、5、6道,第五、六名抽签排定2、7道,最后两名抽签排定1、8道。
跨栏跑	1. 标准比赛距离。成年男子、青年男子和少年男子:110米、400米;成年女子、青年女子和少年女子:100米、400米; 2. 每条分道设置10个栏架。110米跨栏跑,起点至第一栏13.72米,栏间距离9.14米,最后一栏至终点14.02米,栏架高度(成年男子1.067米,少年男子0.914米);100米跨栏跑,起点至第一栏13.00米,栏间距离8.50米,最后一栏至终点10.50米,栏架高度(成年女子0.84米,少年女子0.762米);400米跨栏跑,起点至第一栏45.00米,栏间距离35.00米,最后一栏至终点40.00米,栏架高度(男子0.914米,女子0.762米)。
犯规	1. 起跑犯规:在发令枪发出信号之前开始起跑将被取消比赛资格。全能比赛第一次起跑犯规应给予警告,之后1名或多名运动员每次起跑犯规均取消该项目比赛资格; 2. 分道跑犯规:分道跑中运动员离开自己的分道内跑进,取消比赛资格;被人推、挤而被迫踏或跑出自己的分道不犯规,或在直道上踏在分道线上或弯道跑出自己右侧的分道等未从中获得实际利益不犯规; 3. 跨栏跑犯规:过栏瞬间,其脚或腿在栏架两侧外,低于栏顶水平面;有意撞倒栏架; 4. 接力跑犯规:在接力区外交接棒;被推动或采用其他方法受到帮助;掉棒后由非掉棒运动员自己捡起。

### (三) 跑的运动赛事组织与欣赏

#### 1. 跑的运动竞赛组织

跑、跳跃和投掷三类运动都属于田径类运动,其竞赛组织工作的程序都很相似,具体可参照投掷运动的竞赛组织程序。

#### 2. 跑的运动赛事欣赏

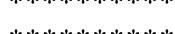
跑是一项竞争激烈的运动,是奥运会上奖牌最多的运动项目之一,也是对观众有强烈吸引力的重要项目。对跑的运动的赛事欣赏主要包括欣赏速度之美、动作之美和坚持到底的精神之美。关于具体的赛事欣赏,可参照投掷运动部分的要求。

### (四) 跑的运动模块课堂教学设计与实施

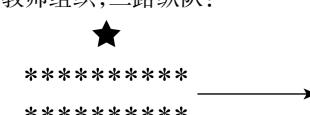
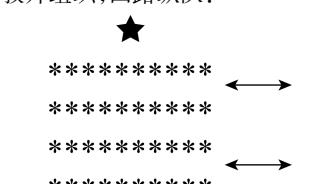
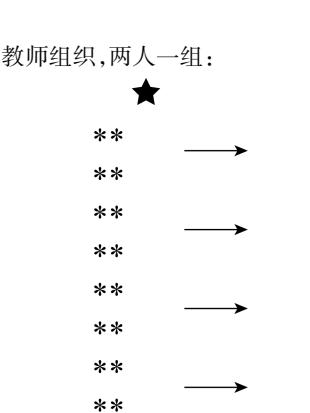
在设计跑的运动课时计划时,体育教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。本课以跑的运动模块一的第4课时为教学内容,在初步了解蹲踞式起跑的基础上,改进提高预备动作时适度抬起并前移身体重心的姿势,并设计部分发展速度及力量的

体能练习方法,以下仅供参考。

表 4-3-6 跑的运动模块—第 4 课时的教学计划

模块	一	课时	第 4 课时	学生人数	32 人
学习目标	1. 了解短跑技术基本原理,初步掌握蹲踞式起跑技术,体验预备动作时适度抬起并前移身体重心的姿势,发展速度、力量等体能; 2. 正确认识自己,积极主动地练习,与同伴关系较好,注意运动安全与运动中的心理变化; 3. 能主动观察同伴练习,表现出自尊自信、积极进取的优良品质。				
主要教学内容	1. 30 米加速跑; 2. 蹲踞式起跑的技术原理; 3. 蹲踞式起跑接 20 米加速跑练习; 4. 教学展示:30~50 米快速跑(蹲踞式起跑); 5. 体能练习:立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐、800~1200 米定距跑。				
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)蹲踞式起跑技术学练,(2)蹲踞式起跑学练中需注意力集中,快速摆蹬完成启动; 2. 教学内容的重难点:(1)蹲踞式起跑技术教学,(2)起跑技术原理在起跑技术教学中的运用; 3. 教学组织的重难点:(1)集体学练、分组学练和教学展示,(2)集体练习和分组练习相结合、教师带领和小组长带领相结合、练习时散点(安全位置); 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范法、分组教学法、教学展示法,(2)讲解精炼有效,分组教学中学生能自主、合作学练,技术展示中积极踊跃。				
安全保障	1. 课前对使用场地器材进行安全检查; 2. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰,眼镜要牢固; 3. 练习前做好全身热身,避免运动损伤; 4. 集体练习听指挥,分组练习时听从小组长安排。		器材	1. 田径场 1 块; 2. 垫子 16 块; 3. 标记若干。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学(2分钟)	1. 检查常规落实情况; 2. 宣布上课内容与任务; 3. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本节课教学任务及要求; 2. 要求学生精神饱满。 学生: 1. 了解本节课学习任务及要求; 2. 见习生做好观摩学习的准备。	教师组织,四列横队:    	0 分钟	90 ~ 100 次/分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (7分钟)	<p>1. 一般准备活动 (1) 慢跑400米; (2) 行进间徒手操: 前踢腿、后踢腿、弓箭步走、振臂垫步、 踢腿触手。</p> <p>2. 专项准备活动 (1) 小步跑; (2) 高抬腿跑; (3) 后蹬跑。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>带领学生一起慢跑;</li> <li>组织学生进行30米距离行进间徒手操;</li> <li>统一口令,组织学生分组进行30米距离小步跑、高抬腿跑、后蹬跑练习。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二路纵队绕在操场上慢跑,然后在指定区域进行行进间徒手操和专项练习;</li> <li>保持队形,控制速度,呼吸自然;动作有力,协调一致。</li> </ol>	<p>教师组织,二路纵队:</p> 	6 ~ 7分钟	100 ~ 120次/分钟
			<p>教师组织,四路纵队:</p> 		
基本部分 / 提升素养 (29分钟)	1. 30米加速跑。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生30米加速跑练习;</li> <li>引导学生观察,提出合理建议。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4人一组,进行30米加速跑练习,做3组;</li> <li>蹬摆积极有力,眼看前方,身体稍前倾。</li> </ol>	<p>教师组织,四路纵队:</p> 	3 ~ 4分钟	140 ~ 160次/分钟
	2. 蹲踞式起跑的技术原理 (1) 蹲踞式起跑技术原理; (2) 蹲踞式起跑模仿练习。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>介绍蹲踞式起跑技术原理并示范;</li> <li>指导学生分析蹲踞式起跑与站立式起跑的区别。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集体进行蹲踞式起跑模仿练习,5~6次;</li> <li>两人一组体验蹲踞式起跑模仿练习,5~6次;</li> <li>认真观看,积极参与提问和练习。</li> </ol>	<p>教师组织,成扇形散开:</p> 	3 ~ 4分钟	120 ~ 140次/分钟
	3. 蹲踞式起跑接20米加速跑。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生进行蹲踞式起跑练习;</li> <li>指导学生观察起跑动作和起跑后加速跑身体重心的变化。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8人一组进行蹲踞式起跑练习,做5~6次;</li> <li>8人一组进行蹲踞式起跑接20米加速跑练习,做5~6次;</li> <li>认真练习,蹲踞式起跑技术正确,起跑蹬摆有力,起跑后身体重心逐步抬起。</li> </ol>	<p>教师组织,两人一组:</p> 	4.5 ~ 5分钟	140 ~ 160次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (29分钟)	4. 教学展示: 30~50米快速跑(蹲踞式起跑)。	教师: 1. 组织学生进行30~50米快速跑展示(蹲踞式起跑); 2. 指导学生进行蹲踞式起跑技术评价。 学生: 1. 分8组进行30~50米蹲踞式起跑练习,每人2~3次; 2. 蹲踞式起跑技术正确,起跑蹬摆有力,起跑后身体重心逐步抬起。	教师组织,两人一组:  ** → ** → ** → ** → ** → ** → ** → ** →	4 ~ 5分钟	150 ~ 170次/分钟
	5. 体能练习: 行进间30米快速跑、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐、800~1200米跑。	教师: 分小组组织学生进行练习。 学生: 1. 分4组,以小组为单位进行练习;立定跳远10次×3组、俯卧撑10~15次×3组、仰卧起坐20~25次×3组;800~1200米跑; 2. 动作正确,中等以上速度;组间休息30秒左右。	学生组织1,八人一组: 场地1 场地2 场地3 场地4 学生组织2,集体定距跑。	9 ~ 10分钟	170 ~ 180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松拉伸: 坐位直腿交叉转体、坐姿膝后拉伸、立位股四头肌拉伸; 2. 教师点评总结; 3. 归还器材布置课后作业; 4. 师生再见。	教师: 1. 讲解示范并带领学生进行身心放松; 2. 积极引导学生点评总结; 3. 布置课后作业并师生再见。 学生: 1. 认真参与肌肉拉伸放松练习; 2. 积极参与点评总结; 3. 师生再见。	教师组织,成同心圆散开: 	0.5 ~ 1分钟	110 ~ 130次/分钟
预计负荷	平均心率	约141~158次/分钟			
	运动密度	约75%~90%			
课后反思	1. 本课按照中国健康体育课程模式的要求,以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。通过学习蹲踞式起跑技术,蹲踞式起跑接加速跑和30~50米快速跑练习,提高蹲踞式起跑动作和快速摆脱静止进入加速跑能力,发展学生速度、反应等体能,让学生认识到掌握蹲踞式起跑技术对提高短跑成绩的重要性; 2. 热身活动采用慢跑结合行进间徒手操和专项活动,让学生快速进入基本内容的学习,认识准备活动的重要性,加强运动安全教育;采用讲解、示范、集体练习、分组练习和动作技能展示等教学方式,引导学生学习和运用蹲踞式起跑技术,掌握起跑接加速跑知识与技能,多变性的教学方法让学生增加了对跑的兴趣;通过分组进行30米加速跑、蹲踞式起跑、蹲踞式起跑后加速跑和30~50米快速跑(蹲踞式起跑)教学展示等教学环节,培养学生观察与互帮互助意识、尊重同伴和积极进取、挑战自我的体育品德; 3. 需改进之处:在蹲踞式起跑接加速跑练习中,部分学生步频太慢、步幅大,造成学生起跑速度慢,发现产生问题的原因是学生对步频认识不清和下肢力量不足,可采用“跑格”训练,提高学生快速步频意识,同时增加学生下肢力量素质,通过不断练习提高学生快速起动能力和培养努力拼搏的优良品质。				

### 三、跑的运动模块学业质量评价

#### (一) 跑的运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中跑的运动的学业质量标准的制订，应结合跑的课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征，以跑的运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度，对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体跑的模块阶段性学业质量标准，详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和《课程标准(2017年版2020年修订)解读》，在此不做赘述。此外，体育教师对学生进行评价时，应根据学业质量制订可测量、可评价的标准与条目，并依此展开评价。

#### (二) 跑的运动模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

跑的运动模块一学习评价的内容主要是评价学生通过一个模块的短跑学习，在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。学生通过模块一的学习后，能够较好掌握短跑的蹲踞式起跑、起跑后加速跑、途中跑和冲刺跑的动作技术，并在不同学练条件和多种比赛情境中予以运用；专项体能与一般体能水平均有明显提高；基本养成运用短跑运动进行课外体育锻炼的习惯；在运动、学习和生活中表现出较充沛的体力，学会安全地参加短跑运动，基本能够调控在各种短跑比赛中的情绪；较好处理与同学（队友）之间的人际关系，主动与人交流合作，适应生活环境的变化；学会相互帮助，表现出一定的竞争意识和合作精神，精神饱满、积极进取、顽强拼搏、遵守规则，能较好地对待比赛胜负。

运动能力包括短跑技术的起源和发展、动作技术原理、比赛规则等。体能方面包括专项体能与一般体能，如50米快速跑、连续障碍跳、快速起动（反应时）、腰腹力量等。体育展示与比赛主要包括在练习中、小组和班级竞赛中能积极参与，敢于展示和比赛。

健康行为包括学练过程中穿着舒适的运动服及运动鞋，在短跑学练和比赛中知晓场地和人员的安全，逐步提高安全意识和预防运动损伤能力，并且能对自己的情绪进行及时的调控。

体育品德包括遵守纪律和文明礼貌，在快速跑学练和参与各类比赛中表现出自信、精神饱满、积极进取、顽强拼搏、遵守规则、能较好地对待比赛胜负等品质；能够主动与同伴一起合作学习，具有团队意识。

##### 2. 评价方法

以跑的运动模块一为例，该模块的学分评定表可参见表4-3-7。具体而言：

体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准》进行评分，部分项目的评分标准由教师根据学生实际情况制订。

运动技能测试则由执教教师根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为1~2项。可以采用技评和达标相结合（见表4-3-8和表4-3-9）。

运动技能技评和达标可以采用展示和比赛的情境进行。

##### 案例：100米跑个人对抗赛

以小组为单位，每组4~6人进行100米个人对抗赛，在比赛中运用所学蹲踞式起跑动作技术，展示完整的短跑技术，就体能水平、情绪控制、适应环境、体育品德等方面进行综合能力评析。

运动能力、健康行为和体育品德测试可以采用上课的观察记录，同时以自评和小组互评相结合（见表4-3-10）。

表 4-3-7 跑的运动模块一(短跑)学分评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合评分			
	项目		30米加速跑	立定三级跳	后抛铅球(4kg)			
体能(30%)	期初	测试成绩						
		分数						
	期末	测试成绩						
		分数						
	进步幅度	进步成绩						
		分数						
运动技能(40%)	项目		蹲踞式起跑	100米跑				
	单项评定分数							
运动认知(10%)	跑的项目起源与发展、锻炼价值与内涵;比赛规则的理解和运用。	能组织编排班级或年级的单项比赛活动、裁判的分工安排等。						
健康行为(10%)	1. 积极参与运动;2. 具有安全预防意识;3. 情绪稳定。							
体育品德(10%)	1. 果断勇敢;2. 遵守规则;3. 正确的胜负观。							
总分								
等第								
学分评定								

注:成绩评分参照《国家学生体质健康标准》各年龄段要求。

表 4-3-8 100 米项目动作技术评价表

项目 分类	100 米
优秀	蹲踞式起跑动作正确,起跑反应快,四肢快速蹬摆;起跑后加速跑身体逐步抬起,加速明显;途中跑上下肢蹬摆动作协调配合,节奏感强,向前实效性好,步幅大、步频小;终点冲刺保持步频,增大步幅,全力冲过终点。
良好	蹲踞式起跑动作正确,起跑反应快,四肢快速蹬摆;起跑后加速跑身体逐步抬起,加速比较明显;途中跑上下肢蹬摆动作协调配合,节奏感较强,向前实效性较好,步幅大、步频小;终点冲刺保持步频,增大步幅,全力冲过终点。
合格	蹲踞式起跑动作正确,起跑积极;起跑后加速跑身体逐步抬起,加速比较明显;途中跑上下肢蹬摆动作协调配合,节奏感较强,向前实效性较好;终点冲刺保持步频,增大步幅,全力冲过终点。
有待提高	蹲踞式起跑动作基本正确,能完成起跑;起跑后加速跑身体抬起较快,加速不明显;途中跑上下肢蹬摆动作基本协调配合,节奏感和向前实效性不太理想;终点冲刺能够全力冲过终点。

表 4-3-9 100 米项目成绩评价表

单位:秒

性别\等级	优秀	良好	合格	有待提高
男子	13.2 秒及以下	13.3 秒~14.0 秒	14.1 秒~14.9 秒	14.9 秒以上
女子	14.8 秒及以下	14.9 秒~15.8 秒	15.9 秒~16.9 秒	16.9 秒以上

数据来源:2006 年颁布的《全国田径锻炼等级标准》。

表 4-3-10 体育与健康学习评价表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

计分标准:3=达到目标,2=大部分达到目标,1=少部分达到目标,0=没有达到目标

得分\课次	1	2	3	4	5	...	18	总计
课堂上积极参加学练								
组合技术的运用								
同伴的关心和帮助								
稳定的情绪								
遵守规则和有正确的胜负观								

本章主要针对田径类运动技战术及其运用、竞赛组织与欣赏、教学设计与实施、模块学习评价,对推铅球、掷铁饼、跳远、跳高、三级跳远、短跑、跨栏跑、中长跑等项目教学进行了简要阐述,为广大高中体育教师进行田径类运动的教学实施提供参考。如需要对上述项目进行更全面、更详细的了解,或者需要对其他田径类运动项目进行了解,请查阅相关项目的书籍或网络资源。

#### 参考文献:

- [1] 文超.田径运动高级教程(第三版)[M].北京:人民体育出版社,2013.
- [2] 田径运动教程编写组.田径运动教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.
- [3] 季浏,钟秉枢.普通高中体育与健康课程标准(2017 年版 2020 年修订)解读[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [4] 孙南.田径[M].北京:北京体育大学出版社,2016.
- [5] 中国田径协会.田径竞赛规则(2018—2019)[M].北京:人民体育出版社,2018.
- [6] 李鸿江.田径(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2014.

# 第五章 体操类运动教学

体操类运动是所有体操项目的总称,是通过徒手或器械进行各种身体操练的体育项目。根据项目开展的目的和任务,体操类运动可分为竞技性体操和健身性体操。竞技性体操包括竞技体操、蹦床、艺术体操、竞技健美操等项目,其中竞技体操主要有单杠、双杠、支撑跳跃、技巧(垫上运动)等内容;健身性体操主要有健身健美操、徒手操、轻器械体操、专门器械体操、队列队形等内容。目前进入校园的还有团体操、艺术体操、啦啦操、操舞类等极具表演性的运动项目。体操类运动内容丰富多样,刚柔并济、姿态挺拔、协作互助是体操类运动的显著特点,参与体操类运动,有助于培养学生良好的身体姿态,提高他们的团队协作能力和体能水平。本章将对学校体育开展较为广泛的体操、健身健美操、操舞等体操类运动项目的教学进行设计,供广大体育教师参考。

## 第一节 体操运动模块教学

体操是一项展示力量、柔韧、速度、协调、平衡等素质以及身体魅力的体育运动。体操运动是最古老的运动项目之一,最早可以追溯到我国西汉时期的乐舞杂技,东汉时期的“五禽戏”已经可以看出体操的端倪,唐宋以后,体操运动有了进一步发展,出现了双人和集体动作;现代体操运动在 1840 年后传入中国,1924 年第三届全运会上举行了一次项目不全的全国性体操表演。它的发展经历了一个漫长的历史过程,随着社会文化的发展,体操的内涵和外延以及人们对它的认识也在不断发生变化。参与体操运动,不仅可以发展体能、提高运动能力、改善身体机能,而且可以培养顽强拼搏、超越自我、团结协作、文明礼貌等体育品德。

### 一、体操运动模块教学设计

#### (一) 体操运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 体操运动模块的目标体系

模块目标的制订,应根据《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》的理念,遵从“健康第一”的指导思想,合理考虑所需的教学内容,统筹规划 10 个模块的构成。目标设置应包含运动能力、健康行为、体育品德三个维度。在设置 10 个模块目标的过程中,应遵循由简到难、循序渐进、层层递进的原则,保障教学的有序性和层进性。体操运动中的核心素养主要表现为:

##### (1) 体操运动中的运动能力表现

① 体能状况。通过系统的练习,学生能够掌握体操运动中自由体操、双杠、单杠和跳箱四个项目动作

技术,运动技能水平可以得到显著提高;一般体能和体操专项体能水平得到大幅提升,尤其体现在有效提高机体健康水平、增强肌肉力量、提高柔韧性、改善平衡性、提高灵敏性、加强身体控制能力、塑造健美形体。

② 运动认知与技战术运用。学生通过学习、掌握体操运动的初级、中级、高级理论知识,能够合理地制订并实施专项体能与一般体能的锻炼计划;学习、掌握体操比赛裁判知识,并具备体操比赛裁判能力;能够欣赏、评价比赛,并能组织不同规模、层次的体操比赛;通过学习,体会体操项目艺术美的价值,提高对体操项目的审美能力。

③ 体育展示与比赛。学生能够了解体操运动国内外重大赛事和大事件;能够根据自身学习、训练的运动能力和水平,有针对性地参加不同水平、层次的展示或比赛。

### (2) 体操运动中的健康行为表现

① 体育锻炼意识与习惯。通过系统地参与体操运动理论、实践学习,学生能够积极、主动地参与校内外的体育锻炼活动,养成良好锻炼习惯,并改善身心健康状况。

② 健康知识掌握与运用。通过体操运动学习,基本掌握并能正确运用常见运动损伤的防治和运动疲劳的消除等健康知识,形成正确的基本健康技能和生活方式,并能够对自我或他人进行健康管理。

③ 情绪调控。学生能够体会体操运动中受个人情绪及团队感染力的影响,并具备自我情绪调控能力;在体操学习、训练、比赛过程中,在突发、特殊情况下,能够积极、有效地调控自我、他人及团队的情绪。

④ 环境适应。学生在学习、训练和比赛中,能够积极、主动地与他人交往、沟通、合作,并通过在不同的学习、训练和比赛环境中的应急处理,形成较强的适应不同环境的能力。

### (3) 体操运动中的体育品德表现

① 体育精神。学生在体操练习中通过反复磨炼技术、锻炼体能,突破心理障碍、挑战难度极限,从而培养勇敢顽强、积极进取、超越自我、挑战极限等体育精神。

② 体育道德。体操是一项评分规则导向下讲究难、新、美的体育运动,学生在参加体操比赛时,必须严格遵守竞赛规则;即便在比赛前、比赛后,参赛者也必须遵守奥林匹克竞赛精神和体育道德,举止有度,否则会受到规则的惩罚。因此,体操运动对培养人良好的体育道德具有重要价值。

③ 体育品格。体操运动员在各项目比赛前、比赛后都要向裁判员举手示意;不管比赛结果如何,运动员在分数公示后都要起身向裁判、观众和其他运动员致意,要相互尊重,树立正确的胜负观念。此外,学练过程中的保护与帮助还能有效培养学生团队合作、责任担当的意识和行为。因此,体操运动对培养人优秀的体育品格具有重要的现实意义。

根据上述体育与健康学科核心素养目标在体操运动中的体现,列出体操运动 10 个模块学习目标体系,仅供教师参考。

表 5-1-1 体操运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力 逐步掌握体操运动的基本动作技术、组合动作及成套动作，运动技能运用水平显著提高；专项体能与一般体能水平提高显著，能够根据要求制订、实施体能锻炼计划，并能对练习效果作出合理评价；逐步学习并加深对项目的认知，并能将之运用到实践中，能够组织和执裁比赛；了解体操运动国内外重大体育赛事和体育事件，能够欣赏、评价比赛，体会项目的功能和价值。		模块一	能够完成自由体操项目初级成套动作，展现出良好的身体姿态。完成动作质量较高并具备一定的专业技术水平，自由体操运动能力得到提升；学习体操运动的概念、分类、保护与帮助、运动损伤防治等理论知识；能初步辨识体操动作的姿态美；初步具备个人、团队体操展示和比赛的能力。
		模块二	能够完成双杠项目初级成套动作，展现出良好的身体姿态。完成动作质量较高并具备一定的专业技术水平，专项体能与一般体能水平得到提升；通过学习体操运动理论知识、规则知识进一步提高对体操运动的认知水平；初步具备双杠比赛能力。
		模块三	能够完成单杠项目初级成套动作和跳箱动作，展现出良好的身体姿态。完成动作质量较高并具备一定的专业技术水平，专项体能与一般体能水平进一步提升。通过学习体操运动理论知识、规则知识，对体操运动的认知水平得到进一步提升；对体操运动领域问题的探究能力、批判性思维有所提升；初步具备参加单杠、跳箱比赛的能力。
		模块四	能够完成自由体操项目中级成套动作，展现出良好的身体姿态，完成动作质量高，专业技术水平进一步提升，专项体能与一般体能水平进一步提升；通过进一步学习体操运动理论知识、规则知识，对体操运动的认知进一步提升；自由体操比赛能力进一步提升；体操运动的问题探究能力、裁判能力有所提高。
		模块五	能够完成双杠项目中级成套动作，展现出良好的身体姿态，完成动作质量高，提升技术水平；双杠运动能力、身体形态及姿态控制能力进一步提升，专项体能与一般体能水平进一步提升；通过进一步学习体操运动理论知识、规则知识，提升体操规则运用能力；双杠比赛能力进一步提升；思考能力和批判性思维得到提升。
		模块六	能够完成单杠项目中级成套动作，展现出良好的身体姿态，完成动作质量高，提升技术水平；单杠运动能力、身体形态及姿态控制能力进一步提升；通过进一步学习体操运动理论知识、规则知识，规则运用能力有所提升；专项体能与一般体能水平进一步提高；单杠比赛能力进一步提升；问题探究能力、合作学习能力得到提升。
		模块七	能够完成跳箱项目中级难度动作，展现出良好质量和技术水平；跳箱运动能力、比赛能力进一步提升；进一步学习体操运动理论知识、规则知识，规则运用能力有所提升；专项体能与一般体能水平进一步提升；跳箱比赛能力进一步提升；进一步发展批判性思维。
		模块八	学习自由体操更高难度动作，提高成套动作创编能力；自由体操运动能力、比赛能力得到提高；体操运动的认知水平和专业素养进一步提升；体操比赛组织能力得到提升；进一步学习体操裁判知识，裁判能力进一步提升；专项体能与一般体能水平进一步提升。
		模块九	学习双杠项目更高难度动作，提高成套动作创编能力；双杠运动能力、比赛能力得到提高；体操运动的认知水平和专业素养进一步提升；体操比赛组织能力得到提升；进一步学习体操裁判知识，裁判能力进一步提升；专项体能与一般体能水平进一步提升；体操知识的运用能力得到提升。
		模块十	学习单杠项目更高难度动作，提高成套动作创编能力；单杠运动能力、比赛能力得到提高；体操运动的认知水平和专业素养进一步提升；体操比赛组织能力得到提升；进一步学习体操裁判知识，裁判能力进一步提升；专项体能与一般体能水平显著提升。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	通过体操或其他运动项目积极、主动地参与校内外的体育锻炼；通过体操运动掌握科学锻炼方法，养成良好的锻炼习惯，改善身心健康状况；通过学习形成正确的基本健康技能，能够进行自我健康管理；能够掌握体操运动损伤预防及处理方法；能够体会个人情绪及团队感染力在体操运动中产生的影响，并学会自我调控；积极主动与他人交往合作，形成较强的适应不同环境的能力。	模块一	能够在教师指导下制订个人锻炼计划并能进行初步评价；能与同伴进行交流、合作，主动鼓励和帮助同伴，具有一定的合作意识；培养情绪调控能力。
		模块二	能逐步适应双杠学习环境，初步具备器械体操安全防护意识，掌握双杠动作保护与帮助方法；掌握常见体操运动损伤预防和处理方法。
		模块三	能逐步适应单杠、跳箱学习环境，在练习和比赛中情绪稳定、包容豁达、文明礼貌；单杠、跳箱安全防护意识得到提升，掌握单杠、跳箱动作保护与帮助方法；掌握体操运动中的运动疲劳及恢复知识。
		模块四	能较快适应中等难度的自由体操练习环境；能了解体能锻炼的一般性原则、方法；能够在教师指导下设计体能锻炼计划，开始培养自我锻炼习惯。
		模块五	强化双杠安全防护意识，掌握保护与帮助方法；能够设计体能锻炼计划并能进行合理评价；抗压能力、情绪调控能力得到进一步提高；掌握科学锻炼方法，逐步巩固锻炼习惯。
		模块六	增强单杠安全防护意识，掌握保护与帮助方法；能够设计较为科学、合理的体能锻炼计划，并能对练习效果进行评价；能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学锻炼方法。
		模块七	增强跳箱安全防护意识，掌握保护与帮助方法；能够积极参加课内外体育锻炼，通过科学、合理的锻炼改善身心健康状况。
		模块八	适应自由体操动作练习、比赛环境的能力强；善于交往合作，情绪稳定、包容豁达、乐观开朗；具备自由体操保护与帮助能力；掌握科学的锻炼方法，养成良好的锻炼习惯；形成基本健康技能，学会自我健康管理。
		模块九	适应双杠动作练习、比赛环境的能力强；具备双杠保护与帮助能力；养成良好的生活方式，改善身心健康状况；沟通合作能力显著提升。
		模块十	适应单杠动作练习、比赛环境的能力强；具备单杠保护与帮助能力；提高沟通合作能力；改善身心健康状况，提高生存和生活的能力。
体育品德	主动克服内外困难，具有吃苦耐劳、果敢顽强、积极进取、追求卓越的精神；能够正确对待比赛结果，胜不骄、败不馁；能够胜任团队中的运动角色，表现出负责任的行为；遵守规则和运动规范，行为举止礼貌、得体，养成公平竞争的意识和行为。	模块一	在学习、比赛中逐步培养勤奋好学、不畏困难、积极进取的良好品德；能够尊重他人、文明礼貌；在运动中逐步培养胜任不同角色的能力，表现出负责任、能担当的行为。
		模块二	在学习中能够积极进取，逐步树立自信心；在练习及比赛中懂得遵守体操规则；提高团队协作能力和责任感，在团队中能够胜任不同角色。
		模块三	在练习单杠、跳箱动作时能够勇于克服困难和心理障碍，勇敢拼搏、挑战自我。
		模块四	在学习中能够主动维护班级、团队规范要求；跟同学、队友之间能够文明礼貌、相互尊重，能解决与队友、对手之间出现的矛盾和问题；在练习、比赛中能够克服困难、顽强拼搏、积极进取。
		模块五	积极进取，自信心有所增强；自尊自强，能主动克服内外困难；在比赛中树立公平竞争的意识和行为。
		模块六	能够主动克服练习中出现的内外困难；在团队中能胜任不同角色，积极为团队作贡献。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德		模块七	自尊自强,不畏困难,进一步强化克服困难的意识和能力;遵守规则,强化公平竞争的意识和行为。
		模块八	勇敢顽强、挑战自我,克服恐惧心理;强化角色认知和责任感,能够正确对待比赛的胜负,胜不骄、败不馁。
		模块九	勇敢顽强、挑战自我,能够克服恐惧心理;在团队中能胜任不同的运动角色,表现出负责任的行为;遵守规则、尊重他人,具有公平竞争意识。
		模块十	勇敢顽强、挑战自我,克服恐惧心理;在体操运动中能够遵守规则、诚信自律、公平正义;能够具备文明礼貌、相互尊重、良好社会责任感等,并迁移到生活中。

## 2. 体操运动模块的内容构建

《课程标准(2017年版2020年修订)》指出:体操模块的内容主要包括体操运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面。根据体操运动不同项目特点,学校体操项目和内容设置特点,充分考虑高中生的身心发展特征以及接受能力,本着由易到难、循序渐进、全面发展的原则,能让学生全面学习四个项目,并在持续学习中掌握更多知识和能力,对高中体操运动项目及内容进行精心设计。以下是体操运动的模块内容构建表。

表5-1-2 体操运动10个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	1. 理解自由体操的基本动作原理以及体操对增进健康、培养体育品德的作用;学习体操运动理论知识(体操运动的概念、分类等); 2. 学习自由体操初级成套动作。	1. 了解和运用体操运动安全知识、保护与帮助方法(自由体操); 2. 发展体操动作的基本素养,能展示出正确的身体形态、姿态,初步学习、辨识体操动作的姿态、力度美。	1. 发展一般体能和自由体操专项体能; 2. 发展自由体操运动能力(滚动能力、倒立能力、翻转能力、身体控制能力等)。	个人和团队的自由体操单个动作、组合动作、成套动作展示、竞赛。	初步了解体操运动基本规则及自由体操比赛裁判法。	观看体操运动相关视频,建立对体操项目的正确表象,并对比赛作出简要评价。
模块二	1. 了解体操运动的起源、发展历程及趋势,初步认识体操运动的文化价值; 2. 学习双杠初级成套动作; 3. 掌握常见体操运动损伤预防和处理方法。	1. 学习并运用体操(双杠)保护与帮助方法; 2. 进一步发展体操基本素养(形体练习、姿态练习等)。	1. 发展一般体能和双杠专项体能; 2. 发展双杠相关能力(支撑爬行、支撑摆动、屈髋制动打腿等)。	个人和团队的双杠单个动作、组合动作、成套动作展示、竞赛。	初步了解双杠比赛规则与裁判方法。	观看高水平体操比赛,加深对体操运动的认知。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	1. 学习体操运动理论知识(体操运动的功能和价值、体操基本规则等); 2. 学习单杠初级成套动作、跳箱动作; 3. 学习处理体操运动中的疲劳问题并积极恢复。	1. 学习并运用体操(单杠)保护与帮助方法; 2. 进一步发展体操基本素养(形体练习、姿态练习等)。	1. 发展一般体能和单杠专项体能; 2. 发展单杠相关能力(悬垂、支撑、骑撑、支撑后摆等),发展跳跃相关能力(助跑及踏板、支撑推手、分腿及收并腿、落地等)。	个人和团队的单杠、跳箱单个动作、组合动作、成套动作展示、竞赛。	初步了解单杠比赛规则与裁判方法。	观看和欣赏体操比赛,对比赛进行简单评价。
模块四	1. 学习体操运动理论知识(我国竞技体操、学校体操发展,体操规则等); 2. 学习自由体操中级成套动作。	1. 学习、设计体能锻炼计划; 2. 发展体操基本素养(形体练习、姿态练习等)。	1. 发展一般体能和自由体操专项体能; 2. 进一步发展自由体操相关能力(支撑推手、手倒立、并腿及分腿跳步、不同方向踢腿等)。	能够展示自由体操中级成套动作,参加班级自由体操比赛。	进一步学习自由体操比赛裁判法,担任班级内比赛裁判工作。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对自己、他人的动作进行评分。
模块五	1. 学习体操运动理论知识(体操裁判法、利用体操器械健身等); 2. 学习双杠中级成套动作。	1. 为自己、他人设计体能锻炼计划,对计划进行评价; 2. 发展体操基本素养(形体练习、姿态练习等)。	1. 发展一般体能和双杠专项体能; 2. 进一步发展双杠相关能力(挂臂摆动、直臂压杠、杠上前滚翻、滚杠、支撑摆动等)。	能够展示双杠中级成套动作,参加班级双杠比赛。	进一步学习双杠比赛裁判法,担任班级内比赛裁判工作。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对动作进行评分,积极分享观赛心得。
模块六	1. 学习体操运动理论知识(竞技体操比赛内容、种类,赛事分析等); 2. 学习单杠中级成套动作。	1. 为自己、他人设计体能锻炼计划,对锻炼效果进行评价并作修改、完善; 2. 发展体操基本素养(形体练习、姿态练习等)。	1. 发展一般体能和单杠专项体能; 2. 进一步发展单杠相关能力(屈臂引体、翻上、骑撑回环、骑撑转体等)。	能够展示单杠中级成套动作,参加班级单杠比赛。	进一步学习单杠比赛裁判法,担任班级内比赛裁判工作。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对动作进行评分,积极分享观赛心得。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	1. 学习体操运动理论知识(体操赛事组织等); 2. 学习支撑跳跃技术动作(横箱)。	1. 学习设计体操训练计划; 2. 发展体操基本素养(形体练习、姿态练习等)。	1. 发展一般体能和跳箱专项体能; 2. 进一步发展跳跃相关能力(支撑推手、推手收腿协同配合、侧向支撑推手等)。	能够展示支撑跳跃动作,参加班级跳箱比赛;积极参与比赛组织工作。	初步学习跳马比赛裁判法。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对运动员进行评分,积极分享观赛心得。
模块八	1. 学习体操运动理论知识(体操经典赛事分析); 2. 学习难度较大的自由体操动作。	设计体操训练计划,并对计划进行评价。	1. 发展一般体能和自由体操专项体能; 2. 进一步发展体操专项运动能力(倒立、翻腾等)。	能够展示高难度的自由体操动作,参加校级以上比赛;组织比赛。	担任校级自由体操比赛裁判工作,并能正确运用裁判法。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对运动员动作进行评分,积极分享观赛心得。
模块九	1. 学习体操运动理论知识(体操运动中的生理学、解剖学); 2. 学习难度较大的双杠动作。	为自己、他人设计体操训练计划,对训练效果进行评价并修改、完善。	1. 发展一般体能和双杠专项体能; 2. 进一步发展体操专项运动能力(支撑、挂臂摆动等)。	能够展示高难度的双杠动作,参加校级及以上比赛;组织比赛。	担任校级双杠比赛裁判工作,并能正确运用裁判法。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对运动员动作进行评分,积极分享观赛心得。
模块十	1. 学习体操运动理论知识(体操运动中的运动生物力学等); 2. 学习难度较大的单杠动作。	为非体操专项同学、社会普通人士设计利用体操内容和器械进行体能锻炼的计划。	1. 发展一般体能和单杠专项体能; 2. 进一步发展体操专项运动能力(屈伸、支撑摆动等)。	能够展示高难度的单杠动作参加校级及以上比赛;组织比赛。	担任校级单杠比赛裁判,并能正确运用裁判法。	观看、欣赏、评价比赛,运用体操评分规则对运动员动作进行评分,积极分享观赛心得。

## (二) 体操运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念,明确每个模块的学习目标和内容后,就可以根据教学内容之间的相互关系,结合不同项目的特点、教学实际,以及不同项目、模块育人目标的差异性,制订 10 个模块的教学计划。10 个模块教学计划的整体设计原则:学习内容由易到难、循序渐进,学习目标每个模块在尽量全面的前提下突出重点和差异性,但整体原则是螺旋上升、全面育人。下面呈现体操运动模块一的教学计划,仅供参考。

表 5-1-3 体操运动模块一的教学计划

学习目标	<p>1. 能够完成自由体操项目初级成套动作,展现出良好的身体姿态。完成动作质量较高并具备一定的专业技术水平;专项体能与一般体能水平有一定幅度提高,自由体操运动能力得到提升;掌握体操运动的概念、分类、安全防护、保护与帮助、疲劳恢复、运动损伤防治等理论知识;能初步辨识体操动作姿态美;初步具备个人、团队进行体操展示和比赛的能力。初步了解体操运动基本规则,自由体操比赛裁判法。</p> <p>2. 能够在教师指导下制订个人锻炼计划并能进行初步评价;能与同伴进行交流、合作,主动鼓励和帮助同伴,具有一定的合作意识;培养情绪调控能力。</p> <p>3. 在学习、比赛中逐步培养勤奋好学、不畏困难、积极进取的良好品德;能够尊重他人、文明礼貌;在运动中逐步培养胜任不同角色的能力,表现出负责任、能担当的行为。</p>		
主要教学内容	<p>1. 学习自由体操的基本动作原理以及体操对增进健康、培养体育品德的作用;学习体操运动理论知识(体操运动的概念、分类等);学习体操运动安全知识和自由体操保护与帮助方法。</p> <p>2. 初步学习、辨识体操动作的姿态、力度美;学习自由体操初级成套动作[男生:远撑前滚翻交叉腿转体 180 度—团身后滚翻—前滚翻分腿起—前滚翻成直角坐—后倒肩肘倒立(控 2 秒)—单肩后滚翻成单膝跪撑—跪跳起—原地跳转 180 度—原地团身跳—燕式平衡、挺身跳;女生:团身前滚翻交叉腿转体 180 度—团身后滚翻—原地跳转 180 度—前滚翻成直角坐—后倒肩肘倒立(控 2 秒)—向前滚动成直立—上步转体 180 度—燕式平衡、挺身跳]。</p> <p>3. 学习一般体能和自由体操专项体能练习方法,发展自由体操运动能力(滚动能力、倒立能力、翻转能力和身体控制能力等)。</p> <p>4. 个人和团队的自由体操单个动作、组合动作、成套动作展示、竞赛。</p> <p>5. 初步学习体操运动基本规则,自由体操比赛裁判法。</p> <p>6. 观看体操运动相关视频,加强对体操运动的了解,并能对比赛作出简要评价。</p>		
重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)比赛中完成成套动作,并表现出较高的技术水平,(2)尽快适应体操学习环境,逐渐适应探究式学习、合作学习等新型学习方式,(3)不但能积极参与课堂内外体育锻炼,还能逐步掌握科学锻炼方法,(4)能主动克服学习中遇到的困难,体现出顽强拼搏、永不放弃、积极进取的体育品德;</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)自由体操成套动作,(2)自由体操专项体能,(3)自由体操比赛;</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据学生特点、能力的不同进行合理分组,开展小组合作学习,(2)组织学生进行课外交练;</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)探究式教学法、合作学习法等,(2)保护与帮助法、辅助练习法。</p>		
课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 知晓本课程主要学习内容、学习目标及学习要求,了解考核内容、方法及标准;初步掌握体操运动理论知识,了解体操运动安全防护要求,初步发展核心部位力量,下肢柔韧、力量及耐力等体能。</p> <p>2. 激发参与体操运动的热情和积极性,能够与教师、同伴交流沟通。</p> <p>3. 尊重教师和同学,遵守课堂纪律。</p>	<p>1. 课程要求和课堂教学要求。</p> <p>2. 体操运动的概念。</p> <p>3. 体操运动的形体和姿态练习:上肢姿态练习,下肢姿态练习(尤其是脚尖、膝盖的姿态)。</p> <p>4. 结合形体要求的体能练习及比赛:仰卧两头起、俯卧两头起、侧卧两头起、平板支撑、下肢侧向及纵向的柔韧拉伸、原地高抬腿。</p> <p>5. 结束部分:腰腹 + 上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1、2. 教师讲解、屏幕展示。</p> <p>3. 设置问题情境,观看视频,激发学生学习兴趣;讲解、示范、练习、纠错、指导。</p> <p>4. 问题情境导入;合作学习:两人、三人一组相互保护与帮助、提醒、纠错练习;比赛、展示。</p> <p>5. 教师讲解并示范,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 了解体操运动的分类;初步掌握团身前滚翻“团身滚动”要领,能在保护与帮助下完成完整动作;初步发展上肢及肩背部力量,核心部位力量,下肢力量及柔韧等体能水平。</p> <p>2. 培养与同伴的合作、交流能力;积极参与体能锻炼,能将肌肉放松运用到实践中。</p> <p>3. 练习中能够积极进取,逐步树立顽强、自信的体育品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:低头夹纸,团身抱小腿跳步接力。</p> <p>2. 学习体操运动的分类。</p> <p>3. 复习团身前滚翻及辅助动作。</p> <p>4. 掌握团身前滚翻保护与帮助。</p> <p>5. 教学比赛:团身前滚翻小组比赛,独立完成(以蹲立姿势结束)1人积2分、保护与帮助下完成1人积1分,不能完成积0分,积分最高小组获胜。</p> <p>6. 体能练习:两人一组俯卧撑单手相互击掌、仰卧快速团身收腿、仰卧两头起、障碍物折返跑。</p> <p>7. 结束部分:颈部+背部+上肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 游戏教学法:所有学生分成2组,每组成二路纵队进行迎面接力。</p> <p>2. 观看视频。</p> <p>3. 设置生活情境(播放视频),激发学生学习兴趣;讲解、示范、练习、纠错、指导。</p> <p>4. 合作学习。</p> <p>5. 教学比赛,教师评价。</p> <p>6. 游戏与竞赛:体能练习的游戏设计及比赛。</p> <p>7. 教师指导,学生自主、两人一组合作放松。</p>
3	<p>1. 初步了解自由体操项目;能较高质量地完成前滚翻,能在保护与帮助下完成远撑前滚翻(女生前滚翻交叉腿起);进一步发展上肢及核心部位力量素质、心肺耐力。</p> <p>2. 能基本掌握体操运动中的疲劳消除方法;初步具备情绪调控意识和能力。</p> <p>3. 能主动克服在学习中遇到的困难和问题。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“青蛙快跳”游戏;静力肌肉拉伸。</p> <p>2. 自由体操项目简介、基本规则。</p> <p>3. 前滚翻强化练习;前滚翻比赛。</p> <p>4. 复习近撑前滚翻及辅助动作(女生前滚翻交叉腿起)。</p> <p>5. 学习远撑前滚翻保护与帮助。</p> <p>6. 体能练习及比赛:节奏变化俯卧撑、仰卧两头起、平板支撑、变速、变向跑接力。</p> <p>7. 结束部分:颈部+背部+上肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 游戏教学法:学生分为两组进行接力游戏,用青蛙跳的方式,从场地两边向场中中线位置前进,抢先到达中线的一方记一分;一旦一方到达中线,另一方可直接返回队伍换下一名队员。</p> <p>2. 观看视频(可以课后完成)。</p> <p>3. 分组展示,教师评价、相互评价,分组练习。</p> <p>4. 讲解、示范。教师指导,集体练习。教师示范、视频展示、练习、纠错、指导。设置问题情境,引导学生发现问题、解决问题。减难练习法、加难练习法。</p> <p>5. 探究式教学:引导学生思考、探讨、实践、修正。</p> <p>6. 合作学习法:小组内部相互保护与帮助、纠错、提高。</p> <p>7. 教师指导,学生自主、两人一组合作放松。</p>
4	<p>1. 能较高质量地完成远撑前滚翻(身体腾空;女生前滚翻交叉腿起蹬离地面后两腿并拢绷直);能两腿并拢绷直完成前滚翻成直角坐;进一步发展上肢、核心部位、下肢力量和心肺耐力,能积极参与展示比赛。</p> <p>2. 能基本掌握、运用运动后的拉伸放松方法;进一步发展与同学、队友的交往合作能力。</p> <p>3. 学习中能够自尊自强、不服输;初步体验在团队中的角色、担当。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“四足赛跑”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 强化远撑前滚翻练习(女生前滚翻交叉腿起),教学比赛。</p> <p>3. 学前滚翻成直角坐及辅助动作、迁移动作。</p> <p>4. 学前滚翻成直角坐保护与帮助。</p> <p>5. 动作组合练习:远撑前滚翻+前滚翻成直角坐(女生前滚翻交叉腿起转体180度+前滚翻成直角坐)教学比赛。</p> <p>6. 体能练习:宽度变化俯卧撑、仰卧交换收腿肘触膝、俯卧交替抬异侧手脚、跳步组合练习。</p> <p>7. 结束部分:颈部+背部+上肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 游戏教学法:进行四肢着地的折返跑接力游戏。</p> <p>2. 小组展示,学习评价。</p> <p>3. 减难练习、加难练习;探究式学习:发现问题、思考、探讨、解决问题。</p> <p>4. 合作学习:组内合作,自行安排。</p> <p>5. 教学比赛:相互评价、教师评价。</p> <p>6. 教师指导、集体练习。</p> <p>7. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 能够独立完成肩肘倒立(女生能在保护与帮助下完成);进一步发展上肢、肩部、核心部位力量素质,以及下肢和心肺耐力。</p> <p>2. 能积极参与体能锻炼,能在课堂内外加强体育锻炼;能较好地适应体操运动练习方式、强度。</p> <p>3. 学习过程中文明礼貌、尊重他人;进一步体验在运动中的不同角色,表现出负责任的行为。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“薪火相传”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 学习肩肘倒立及其保护与帮助。</p> <p>3. 肩肘倒立教学比赛。</p> <p>4. 体能练习:脚垫高的俯卧撑(女生脚垫高俯撑)、手撑高处的仰撑屈臂伸、两边侧卧两头起、波比跳。</p> <p>5. 结束部分:颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为两组,通过躺下用脚传递球的方式,从场地一边将球运到另一边,传出球的学生可以跑到队伍最前继续循环接力运送。</p> <p>2. 讲解、示范;教师指导,集体练习。教师示范、视频展示、练习、纠错、指导;设置问题情境,引导学生发现问题、解决问题;层层递进、由易到难。</p> <p>3. 肩肘倒立时长的个人比赛。</p> <p>4. 教师指导,分组轮转练习。</p> <p>5. 教师指导,音乐伴奏下集体练习。</p>
6	<p>1. 能基本掌握前滚翻分腿起技术要领、保护与帮助方法(女生能在保护与帮助下完成肩肘倒立向前滚动成直立);进一步发展上肢、肩背部、腰腹核心部位力量素质,躯干和下肢柔韧等体能,能积极参与展示比赛并进行合理评价。</p> <p>2. 能初步了解、运用准备活动的原则、方法;在学习、讨论中乐观开朗,能够接受他人的意见和建议。</p> <p>3. 在学习中自尊自强,逐步提高自信心;在讨论、合作学习中要尊重他人。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“手脚并用”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 学习前滚翻分腿起及其辅助动作(女生肩肘倒立向前滚动成直立)。</p> <p>3. 学习前滚翻分腿起(女生肩肘倒立向前滚动成直立)保护与帮助。</p> <p>4. 前滚翻分腿起(女生肩肘倒立向前滚动成直立)完整动作及保护与帮助动作的展示、评价。</p> <p>5. 体能练习:脚垫高的直臂支撑、两边侧向肘撑抬上腿、仰卧后翻腿展髋、开合跳和宽距深蹲组合。</p> <p>6. 结束部分:颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分组接力游戏,双手双脚着地,两腿分开大于 90 度并伸直,以双手向前撑一次、双脚向前跳一次的方式前进。</p> <p>2. 教师指导、集体练习、分组练习;分解练习、减难练习;设置问题情境,引导学生思考问题所在并寻找解决方案。</p> <p>3. 探究式学习,根据需求讨论方法;两人一组合作练习。</p> <p>4. 个人、两人小组分别展示,相互评价。</p> <p>5. 设置运动情境,提升学生参与体能锻炼的积极性。</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
7	<p>1. 能在保护与帮助下完成前滚翻分腿起(女生能独立完成肩肘倒立向前滚动成直立);能够完成组合动作;进一步发展上肢爆发力、躯干和下肢柔韧、下肢姿态控制、心肺耐力等体能,能积极参与展示比赛并进行合理评价。</p> <p>2. 能够积极参与体育锻炼,在学习、讨论中积极与他人交流、合作、互帮互助。</p> <p>3. 在强化练习中不畏困难和挫折,能够挑战自我、追求卓越。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“石头剪刀布”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 巩固练习:保护与帮助下练习、独立练习前滚翻分腿起(女生肩肘倒立向前滚动成直立)。</p> <p>3. 组合动作练习:远撑前滚翻+前滚翻分腿起(女生前滚翻成直角坐+肩肘倒立+向前滚动成直立)。</p> <p>4. 组合动作教学比赛。</p> <p>5. 体能练习:快速俯卧撑、分腿坐位体前屈、仰卧撑手两腿上下及左右交换腿、波比跳。</p> <p>6. 结束部分:颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生两人一组,面对面站立猜拳,赢的人前脚向后退一步,输的人一只脚留在原地,另一只脚向前与对面学生脚抵脚,直到一方输了之后不能再移动为止。</p> <p>2. 合作学习、自主学习;相互评价。</p> <p>3. 设置运动情境,提高学生练习积极性;小组合作学习。</p> <p>4. 教学比赛,教师评价、相互评价。</p> <p>5. 设置比赛情境,激励学生顽强拼搏的意志。</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 能在保护与帮助下完成团身后滚翻;能正确掌握团身后滚翻保护与帮助方法;进一步发展上肢力量、核心力量等体能,能积极参与展示比赛并进行合理评价。</p> <p>2. 学习中与同伴相互理解、包容、支持,能较好地进行情绪调控。</p> <p>3. 初步具备尊重他人、遵守规则的品德,培养刻苦顽强、坚持不懈的意志品质。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“穿越隧道”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 复习团身后滚翻及其辅助动作。</p> <p>3. 学习团身后滚翻保护与帮助。</p> <p>4. 教学比赛:保护与帮助下连续前滚翻、团身后滚翻接力。</p> <p>5. 体能练习:向前“推小车”游戏、肋木或单杠快速团身收腿、侧卧抬上体、“猩猩”走路接力游戏。</p> <p>6. 结束部分:颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为两组接力游戏,每组两两合作,面对面跪坐并用手臂搭建“隧道”,一名学生从隧道中四肢着地爬行通过,起身跑到场地尽头再折返跑回,到队伍最末替换下一名学生。</p> <p>2. 设置问题情境,引导学生探究如何加快滚动速度。</p> <p>3. 小组合作学习,两人一组,交换搭档,相互评价。</p> <p>4. 游戏与竞赛法:组与组之间的滚翻接力比赛,组内两人为搭档,前滚翻、后滚翻保护与帮助角色互换。</p> <p>5. 设置练习情境,提高学生锻炼积极性。</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
9	<p>1. 能独立完成团身后滚翻(男、女生);能在保护与帮助下完成单肩后滚翻成单膝跪撑(女生团身后滚翻);进一步发展上肢及肩部、背部、核心力量,下肢力量和心肺耐力,能积极参与展示比赛并进行合理评价。</p> <p>2. 进一步提高交流、协作、互助能力;了解体育锻炼对促进健康的益处并能初步运用到实践中。</p> <p>3. 能和团队一起勇敢顽强、积极进取,每个人都能在团队中作出贡献。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“萝卜保卫战”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 复习团身后滚翻。</p> <p>3. 学习单肩后滚翻成单膝跪撑(女生团身后滚翻)。</p> <p>4. 学习单肩后滚翻成单膝跪撑保护与帮助。</p> <p>5. 教学比赛:肩肘倒立+单肩后滚翻成单膝跪撑教学比赛(女生肩肘倒立+前滚成蹲立+团身后滚翻)。</p> <p>6. 体能练习(结合体育锻炼对促进健康的益处理论知识):脚垫海绵垫左右爬行(身体倾斜 45 度或以上)、脚垫海绵垫仰撑左右爬行、脚垫海绵垫侧撑控时间、纵跳(海绵垫逐渐加高)。</p> <p>7. 结束部分:颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生蹲下手撑地,模仿兔子蹦跳前进,并在腹部和大腿间夹一只沙包充当“萝卜”,在保护好自己的“萝卜”的同时可以去抢夺其他人的“萝卜”。</p> <p>2. 集体练习,集中纠错,小组练习。</p> <p>3. 讲解、示范,分解示范,体会式练习,探究式学习。</p> <p>4. 小组合作学习,角色互换,相互评价。</p> <p>5. 竞赛法:小组对抗赛。</p> <p>6. 设置生活情境,提高学生练习的积极性。</p> <p>7. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
10	<p>1. 能独立完成单肩后滚翻成单膝跪撑+跪跳起(女生前滚翻交叉腿转体 180 度+团身后滚翻);进一步发展上肢、肩部、背部力量,核心力量,心肺耐力等体能,能积极参与展示比赛并进行合理评价。</p> <p>2. 基本掌握体育运动中运动损伤发生的原因,并能在运动中避免。</p> <p>3. 进一步提高自信心,敢于展示自我。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“饿虎扑食”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 学习单肩后滚翻成单膝跪撑+跪跳起(女生前滚翻交叉腿转体 180 度+团身后滚翻)组合动作。</p> <p>3. 教学比赛:肩肘倒立+单肩后滚翻成单膝跪撑+跪跳起(女生前滚翻交叉腿转体 180 度+团身后滚翻)。</p> <p>4. 体能练习:脚垫海绵垫前后爬行,仰卧收腿组合练习,纵箱后举腿,波比跳。</p> <p>5. 结束部分:颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 两名学生扮演“饿虎”,去追捕剩余学生,剩余学生在将要被抓时大声念出一种食物的名称并迅速原地翻滚一圈,可获得一次“免死”机会,每人只有一次机会,且场上念出的食物不可重复。</p> <p>2. 集中讲解、示范,分解示范;分组练习;巡视指导、纠错;组内合作学习,相互评价、纠错。</p> <p>3. 游戏与竞赛法:组合动作小组赛;跪跳起看谁跳起的高度更高。</p> <p>4. 设置运动情境,提高练习积极性。</p> <p>5. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 能熟练掌握动作;进一步发展上肢、肩部、背部力量,核心力量,下肢力量及协调性。</p> <p>2. 能基本掌握运动损伤的预防知识,提高预防意识和能力;进一步提高团队荣誉意识。</p> <p>3. 在学习和比赛中树立遵守规则、尊重对手的意识,能公平竞争。</p>	<p>1. 开始与准备部分:不要站错队;静力性拉伸。</p> <p>2. 学习原地跳转 180 度、原地团身跳(女生原地跳转 180 度、上步转体 180 度)。</p> <p>3. 游戏与竞赛:连续转体。</p> <p>4. 体能练习:脚垫肩上前后爬行、地面四个方向两头起,前后左右单脚跳。</p> <p>5. 结束部分:颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为“奇数队”与“偶数队”,两队一起绕圈跑步,教师站在圈中随机报出一道简单计算题,根据计算结果的奇偶,对应队伍的学生要迅速向圈内跨一步并蹲下,另一队继续跑动。</p> <p>2. 讲解、示范(分解示范、慢速示范等),领做,纠错。</p> <p>3. 游戏与竞赛法:连续跳转不同度数组合练习,看谁能坚持到最后。</p> <p>4. 设置比赛情境,以小组为单位,提高学生练习积极性和团队荣誉感。</p> <p>5. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
12	<p>1. 能独立完成动作,并能积极进行拓展动作练习;进一步发展上肢、肩部、背部力量,下肢柔韧,心肺耐力及平衡性。</p> <p>2. 基本掌握运动损伤的紧急处理方式,提高处理能力。</p> <p>3. 能在小组比赛中遵守比赛规则,培养公平体育竞争意识;不怕吃苦、超越自我。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“白衣天使”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 学习燕式平衡、挺身跳及其拓展动作。</p> <p>3. 教学比赛:燕式平衡控时间。</p> <p>4. 体能练习:脚垫肩上左右爬行、单脚跳转体、下肢柔韧拉伸、开合跳+高抬腿组合。</p> <p>5. 结束部分:颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为 1、2、3 三组,在场内随机跑动,教师随机报出其中一组的编号,该组即“病人”,必须立即原地抱膝蹲下,下一编号顺位的小组是可以救助病人的“天使”,剩下一组是“恶魔”,天使和恶魔要赶向附近的病人,如果天使先到达病人身边,则二人共同存活;若恶魔先到达,则病人淘汰;五秒内没有找到队伍的学生也会被淘汰。</p> <p>2. 讲解、示范(教师示范、视频示范),巡视,纠错。</p> <p>3. 游戏与竞赛法:看谁控腿的高度更高,看谁控腿的时间更长。</p> <p>4. 设置比赛情境,以小组为单位;柔韧拉伸时设置绳子、海绵垫等参照物进行辅助帮助练习。</p> <p>5. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
13	<p>1. 能熟练掌握、独立完成组合动作一,并展现出较好的完成质量;进一步发展上肢爆发力、核心力量素质、姿态控制能力、下肢力量及耐力。</p> <p>2. 初步掌握在运动中监控自己心率的方法,培养在运动中调控运动强度的能力;参与课外锻炼的意识进一步加强。</p> <p>3. 在学习中遇到困难不退缩,敢于克服困难、超越自我。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“你追我赶”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 组合动作练习一:原地跳转 180 度+远撑前滚翻+前滚翻分腿起+前滚翻成直角坐+后倒肩肘倒立(控 2 秒)(女生团身前滚翻+前滚翻成直角坐+后倒肩肘倒立+向前滚动成直立)。</p> <p>3. 基于身体姿态控制的动作强化练习。</p> <p>4. 教学比赛:组合动作一。</p> <p>5. 体能练习:俯卧撑快速推手(手离地)、基于下肢姿态控制的仰卧及俯卧两头起、单腿站立深蹲+单腿跳接力。</p> <p>6. 结束部分:颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生两人一组,前后站立,后排学生拍前排学生的肩膀后转身逃跑,前排学生被拍后立即反应,转身追捕。</p> <p>2. 分组合作学习,团队内部分工协作;教师评价。</p> <p>3. 小组内部一对一强化练习。</p> <p>4. 竞赛法:小组同时展示,运用“木桶”理论,安排一对一或多对一课内外强化练习。</p> <p>5. 设置问题情境,激励学生积极练习。</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 能熟练掌握、独立完成组合动作二，展现出较好的完成质量；强化上肢及肩背部力量、核心力量、姿态控制能力及协调性和平衡性。</p> <p>2. 能熟练掌握、运用在运动中监控自己心率的方法，培养在运动中调控运动强度的能力。</p> <p>3. 能在小组比赛中遵守比赛规则，具备公平体育竞争意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分：“三点连线”游戏；静力性拉伸。</p> <p>2. 组合动作练习二：燕式平衡+前滚翻成直角坐+肩肘倒立+单肩后滚翻成单膝跪撑+跪跳起（女生团身前滚翻交叉腿转体180度+团身后滚翻+原地跳转180度+上步转体180度）。</p> <p>3. 基于身体姿态控制的动作强化练习。</p> <p>4. 教学比赛：组合动作二。</p> <p>5. 体能练习：脚垫高俯卧撑、基于姿态控制的仰卧两头起异侧手脚交替触碰、基于姿态控制的俯卧两头起抬异侧手脚、原地闭眼转圈+接力跑。</p> <p>6. 结束部分：颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为两组进行接力比赛，在场地尽头画一个九宫格，每组三个沙包，学生要轮流接力将沙包放在格子里并不断调整位置，率先将三个沙包连成一条直线的队伍获胜。</p> <p>2. 分组合作学习，团队内部分工协作；教师评价。</p> <p>3. 小组内部一对一强化练习。</p> <p>4. 竞赛法：小组同时展示，运用“木桶”理论，安排一对一或多对一课内外强化练习。</p> <p>5. 设置问题情境，激励学生积极练习。</p> <p>6. 教师示范并讲解，学生集体练习。</p>
15	<p>1. 能熟练掌握、独立完成组合动作三，并展现出较好的完成质量；强化发展上肢及肩背部力量、核心力量及姿态控制能力。</p> <p>2. 能够积极、主动地参与课内外锻炼，健康意识有所增强。</p> <p>3. 在学习中不怕吃苦，敢于展示自己，尊重对手，具有公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 开始与准备部分：“鸭子快逃”游戏；静力性拉伸。</p> <p>2. 组合动作练习三：原地团身跳+远撑前滚翻+团身后滚翻+挺身跳（女生燕式平衡+前滚翻成直角坐+肩肘倒立+前滚成蹲立+挺身跳）</p> <p>3. 基于身体姿态控制的动作强化练习。</p> <p>4. 教学比赛：组合动作三。</p> <p>5. 体能练习：脚垫肩爬行接力、基于姿态控制的地面四个方向两头起。</p> <p>6. 结束部分：颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为两组，一组分散站在场地两边，另一组在场地中间当“鸭子”，两边的学生用软排球砸中间的学生，被砸到即下场；每组限时三分钟，两组角色轮换。</p> <p>2. 分组合作学习，团队内部分工协作。教师评价。</p> <p>3. 小组内部一对一强化练习。</p> <p>4. 竞赛法：小组同时展示，运用“木桶”理论，安排一对一或多对一课内外强化练习。</p> <p>5. 设置问题情境，激励学生积极练习。</p> <p>6. 教师示范并讲解，学生集体练习。</p>
16	<p>1. 能够基本掌握、独立完成成套动作，并能发现、指出存在的问题；强化上肢及肩背部力量、腹部肌肉力量、下肢姿态控制及心肺耐力。</p> <p>2. 能很好地进行情绪控制，积极发挥自己在团队中的价值。</p> <p>3. 练习中相互尊重、文明礼貌，自尊自强、顽强拼搏。</p>	<p>1. 开始与准备部分：“贴烧饼”游戏；静力性拉伸。</p> <p>2. 小组内模拟比赛，组内评价。</p> <p>3. 观看比赛视频，探讨。</p> <p>4. 体能练习：宽度变化俯卧撑组合、基于姿态控制的腹肌练习动作组合、波比跳。</p> <p>5. 结束部分：颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生围成一个圈，两人一组前后站立，先选出两名学生，一人逃一人追，被追的学生跑到站在前排的学生前面并喊“贴”，则此列后排的学生成为被追的人；若被追到，双方角色对调。</p> <p>2. 分组合作学习，团队内部分工协作；教师评价、相互评价。</p> <p>3. 观看比赛视频，提高评价能力；自我反思，反馈到练习中。</p> <p>4. 设置运动情境，激励学生积极练习。</p> <p>5. 教师示范并讲解，学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 能够熟练掌握、独立完成成套动作,展现出一定的完成质量;能对他人动作进行较为准确的评价。</p> <p>2. 能在比赛中保持较稳定的心理状态,适应比赛环境。</p> <p>3. 表现出遵守比赛规则的体育道德,进一步提升努力拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“文不对题”游戏;静力性拉伸。</p> <p>2. 成套动作个人比赛,评价。</p> <p>3. 成套动作强化练习。</p> <p>4. 结束部分:颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生绕圈慢跑,教师口令指挥,说“走”,学生加速跑步;说“跑”,学生双脚并拢蹦跳前进;说“跳”,学生蹲下四肢爬行。</p> <p>2. 竞赛法:个人比赛,集体评价。</p> <p>3. 自主练习、合作练习,相互评价。</p> <p>4. 结束部分:颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>
18	<p>1. 熟知考核内容、方法及标准,提高专项技能水平和比赛能力,全面发展体能,能积极参与展示比赛并进行合理评价。</p> <p>2. 保持较稳定的心理状态,并能帮助队友进行情绪调控。</p> <p>3. 遵守运动规则,能正确看待测试结果。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“超级碰碰碰”游戏;静力肌肉拉伸。</p> <p>2. 团体比赛,评价。</p> <p>3. 模块学习总结。</p> <p>4. 结束部分:颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>	<p>1. 学生分为两组,四肢着地仰面爬行,一组追赶并用身体碰撞另一组的学生,每成功碰撞一名记一分,限时三分钟;三分钟后,两组角色对调。</p> <p>2. 竞赛法:教师和他人评价;以每个小组所有成员的平均分计算最后成绩和名次。</p> <p>3. 集体总结、反思。</p> <p>4. 结束部分:颈部+背部+上下肢+腰腹肌肉拉伸。</p>

## 二、体操运动模块教材教法

作为表现难美性的技能主导类运动项目,体操运动具有很强的技术性,不同单项的动作技术具有较大的差异性;此外,随着运动员竞技水平的提升,体操比赛中战术的合理安排和运用,也成为制胜的关键因素之一。

### (一) 体操运动主要技战术运用及规则

#### 1. 体操运动主要技术及其运用

竞技体操运动共包括六个男子单项和四个女子单项,每个项目均包括不同组别、不同类别的数十个动作技术,体操运动主要技术、易犯错误及纠正方法如表 5-1-4 所示:

表 5-1-4 体操运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
支撑	支撑动作是指人体肩轴高于器械轴并对握点产生压力的一种静止动作,是器械体操练习的基本动作之一,其包括单纯支撑(只用手支撑器械)和混合支撑(手和身体的一部分同时支撑器械)。此类动作多运用于双杠、吊环等项目中。	支撑时屈臂、耸肩、身体晃动、支撑时间不足等。	加强上肢及肩带肌肉力量、肌肉耐力练习。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
水平支撑	体操支撑动作之一。指身体呈水平姿势的支撑,是一种高难度的静止动作,对力量素质要求较高。此类动作多运用于自由体操、吊环等项目中。	支撑时屈臂、冲肩、躯干或髋部与水平面倾斜角度太大、支撑时间不足等。	加强上肢及肩带、核心部位肌肉力量和水平控制能力练习。
手倒立	体操中静止动作之一。指用手掌撑地,头部朝下,两臂和两腿均伸直的人体倒置动作。按动作完成的姿态分为屈臂屈体、屈臂直体、直臂直体、直臂屈体及双手倒立、单手倒立等。此动作对上肢力量及身体控制能力的要求较高,多运用于自由体操、双杠、吊环、鞍马等项目中。此外,手倒立还是手翻等动作的技术基础。	倒立时屈臂、冲肩、塌腰、屈髋,无法掌握倒立平衡等。	提高上肢及肩带肌肉力量、核心部位控制能力;俯卧开始逐渐抬升两脚支撑高度;练习爬墙手倒立、靠墙手倒立等动作。
手翻	体操翻腾动作之一。指用手支撑于地面或器械上,人体经倒立,然后在手推撑的同时翻转的动作。按翻转的方向,分向前、向后、向侧手翻三种,也是技巧运动支撑跳跃等项目的基本动作之一。此类动作多运用于自由体操、跳马、平衡木等项目。	手翻时屈臂、冲肩,不推手、顶肩,不快速摆腿挺髋。	快速摆倒立练习;倒立快速顶肩推手练习。
悬垂	器械体操练习的基本动作之一。指人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的一种静止动作。只用手悬垂于器械的,称“单纯悬垂”,如单杠上的悬垂。手和身体的一部分同时悬垂于器械或接触地面的,称“混合悬垂”,如单挂膝悬垂。此类动作多运用于单杠、高低杠等项目。	悬垂时手滑脱,摆动幅度小等。	练习时双手涂抹镁粉、带上护掌;强化悬垂摆动练习。
空翻	体操翻腾动作之一。指人体在腾空后向前、向后或向侧沿额状轴或矢状轴翻转的动作。按翻转方向,分前空翻、后空翻、侧空翻;按人体姿势,分团身、屈体和直体;按空翻的周数分为一周、两周、三周等。此类动作多运用于自由体操、跳马,以及单杠、双杠、平衡木、高低杠、吊环等项目的下法。	团身不紧、翻转速度慢、位移距离大等。	原地快速团身跳练习;利用海绵包练习原地纵跳团身后翻、前翻等。
滚翻	指躯干依次接触地面或器械、也经过头部的翻转动作。分前滚翻(动作方向向前)和后滚翻(动作方向向后)。是体操启蒙训练的内容之一。此类动作是练习体操尤其是自由体操的基础技术动作。	团身不紧、滚翻速度慢等。	悬垂或仰卧快速团身练习,团身滚动练习,俯撑蹬摆腿练习等。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
摆动	指通过肌肉用力,改变人体各部分的相对位置,进行人体各部分运动速度的调配和组合,使人体产生变速移动的一种动作。按人体各部分运动速度调配的特点,可分为大摆、屈伸、回环等多种,是器械体操中内容最多,变化最复杂的一类动作。此类动作多运用于单杠、双杠、吊环、高低杠等项目。	摆动轴不正确,摆动幅度太小,躯干协同发力不协调等。	从小幅度摆动开始练习,掌握要领后逐步加大摆动幅度。练习时双手涂抹镁粉,做好海绵包保护。
腾越	体操动作之一。指整个人体腾起后从器械上空越过的一类动作。按人体运动的方向,分正腾越、背腾越、侧腾越三种;按腾起后人体的姿势,有分腿腾越、屈体腾越、挺身腾越等。此类动作多运用于跳马项目。	腾空高度不足,上肢推手不充分等。	做好踏板、第一腾空练习;在地面、海绵垫上进行正确、充分的顶肩推手练习。

## 2. 体操运动主要战术及其运用

按照战术分类理论,结合体操项目制胜规律和竞赛特点,体操战术主要包括三类,具体战术及其运用见表 5-1-5:

表 5-1-5 体操运动主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	战术运用
“D”分战术、“E”分战术	根据运动员的竞技能力水平特征和差异,有针对性地安排难度战术、编排战术和表现战术,即“D”分战术、“E”分战术。	运动员的难度能力、完成质量、表现力有所不同,教练员在进行成套动作编排时,要根据运动员的技术、体能特点,根据主要竞争对手的难度水平、稳定性等情况进行合理编排和训练。在 2004 年雅典奥运会男子跳马决赛中,西班牙运动员两跳动作起评分均只有 9.90 分(8 名运动员 16 跳次动作平均起评分达到了 9.938 分;在 16 跳次的动作中,达到 10 分起评的有 7 人次,其中有 3 名运动员两跳均达到了 10 分起评),排在决赛运动员中的倒数第二位。由于二跳落地控制较好,尤其是第二跳落地稳稳站住,得到了 9.787 的高分,从而夺得了跳马冠军。其他运动员两跳动作难度的起评分虽然高,但都因落地不稳或其他完成质量问题而没有收到难度高的效益。 此外,在团体和个人资格赛(第 I 种比赛)中,在确保能够进入决赛的情况下,运动员往往会选择难度相对较低的动作,以保证难度动作的稳定性、成功率。
个人战术、团体战术	参赛队伍根据运动员的个人能力特点,统筹安排参赛项目和夺金点,合理布置个人战术和团体战术。	在国际大赛中,各代表队要根据本队运动员、主要竞争对手的运动能力和竞技水平,合理安排人员配置,寻找最有把握的冲金点,团体、全能、单项人员配备最优化。跳马一直是中国体操名将李小鹏的强项,在这个项目上他曾三次夺得世锦赛冠军,2002 年还独创了“李小鹏跳”。2008 年北京奥运会男子体操比赛中,为了保证体能、避免脚伤复发,李小鹏放弃跳马单项比赛,主攻双杠单项和团体比赛。在该届比赛中,李小鹏共参加团体项目中的跳马、双杠、单杠三个项目,以及跳马单项决赛,最终夺得单杠和男子团体两枚金牌。 此外,在团体项目某个单项比赛中,教练员还会根据运动员的心理和动作稳定性,合理安排运动员的出场顺序,一般会安排稳定性最高的运动员第一个出场。

(续表)

战术名称	战术介绍	战术运用
赛前战术、临场战术	根据运动员自身、主要竞争对手赛前、赛中的竞技状态,合理布置赛前战术、临场战术。	赛前可以“以我为主”,根据运动员特点合理编排成套动作,尤其是难度动作的设计。在训练、热身时可以根据主要竞争对手情况,选择展示创新或难度极大的动作以震慑对手,增添对手的心理压力;也可以选择“隐蔽”战术,以便在比赛中“一鸣惊人”。在正式比赛尤其是决赛中,要根据主要竞争对手的比赛发挥,合理降低难度以保证稳定性和完成质量,或者是选择“破釜沉舟”,用难度最大的动作冲击金牌。

## (二) 体操运动的主要规则

### 1. 体操比赛种类

正式体操比赛包括四个种类:

表 5-1-6 体操比赛种类

比赛种类	比赛说明
团体和个人资格赛 (第Ⅰ种比赛)	各协会可派由4~6名运动员组成的队伍或个人参加。在每个项目的比赛中,每队派出5名队员上场,取4个最好成绩相加作为该项目成绩,各项目成绩相加作为团体成绩。体操界称之为6—5—4制。这是至关重要的比赛,决定参加团体决赛、个人全能决赛和单项决赛的资格。第一种比赛成绩不带入决赛。
个人全能决赛 (第Ⅱ种比赛)	在团体和个人资格赛中获全能成绩前24名的运动员参加该赛。以全能决赛成绩决定全能名次。
单项决赛 (第Ⅲ种比赛)	在团体和个人资格赛中获各单项成绩前8名的运动员参加单项决赛。以各单项决赛的成绩决定单项冠军。
团体决赛 (第Ⅳ种比赛)	在团体和个人资格赛中获团体成绩前8名的队伍参加该赛。在每个项目上,每队派3名运动员比赛,即比赛采用6—3—3制,每个项目的3个分数都记入团体成绩。以团体决赛的成绩决定团体冠军。

### 2. 体操比赛的成套动作评分

竞技体操成套动作的总分由D分+E分构成。

表 5-1-7 体操比赛评分构成

评分构成	规则说明		
D分	采用加分的形式计算分值,不设分值上限,规则中用A、B、C、D、E、F、G、H、I字母代表不同类别难度动作对应的分值。跳马动作的难度价值就是跳马的D分;其他项目的D分包括难度动作分值、连接加分、编排要求分值、短成套扣分。	动作分值	A=0.10分、B=0.20分、C=0.30分、D=0.40分、E=0.50分、F=0.60分、G=0.70分、H=0.80分、I=0.90分。
	连接加分	满足评分规则要求的动作之间的连接,可以获得0.1分、0.2分的连接加分,以及0.1分的连接串加分。	
	编排要求	满足规则要求的编排最多可以得到2.00分。	
	短成套扣分	对于动作数量未达到项目要求的,D组裁判员将在最后得分中扣除相应的中性扣分(惩罚)。打分标准:7个及7个以上动作不扣分;5~6个动作扣4.00分;3~4个动作扣6.00分;1~2个动作扣8.00分;没有动作扣10.00分。	

(续表)

评分构成	规则说明		
E 分 采用减分的形式计算分值,从 10.00 中减去完成质量和艺术性扣分之和。	小错	扣 0.10 分。	
	中错	扣 0.30 分。	
	大错	扣 0.50 分。	
	摔倒、掉落器械	扣 1.00 分。	

### 3. 体操比赛裁判员构成

正式的体操比赛裁判组一般包括 D 裁判、E 裁判、R 裁判以及辅助裁判。

表 5-1-8 体操比赛裁判组成员及数量

裁判员	奥运会、世锦赛	国际邀请赛
裁判组总人数	9 人	4 人
裁判组构成	2 名 D 组裁判员	2 名 D 组裁判员
	5 名 E 组裁判员	2 名 E 组裁判员
	2 名 R 组裁判员	
视线裁判 计时裁判	自由体操视线裁判 2 名,跳马 1 名,双杠 1 名(热身时间)。 自由体操计时裁判 1 名;高低杠计时裁判 1 名;平衡木计时裁判 1 名。	

注:D 组裁判员(难度裁判)负责的加分包括:难度价值、编排要求、连接价值;E 组裁判(完成)负责的减分包括:一般错误、专项完成错误、艺术性错误;R 组裁判员(参考裁判)主要是为了在完成分出现问题时能自动、快速地纠正错误。(详细规则见《国际体操联合会 2017—2020 年男子/女子体操竞赛规则》)

## (三) 体操运动竞赛组织与欣赏

### 1. 体操运动竞赛组织

体操竞赛组织工作根据比赛内容和参赛对象的不同一般包含两个层次的工作。第一,竞赛的策划、组织与调控;第二,竞赛组织工作的具体操作与实施。

#### (1) 竞赛组织者对比赛的策划、组织与调控

竞赛组织者应对整个体操比赛的规模要求以及达到的目的非常明确。一般赛前应成立竞赛组织机构,包括仲裁委员会、裁判委员会、宣传处、竞赛处、后勤处等;另外,应对成立各个组织机构的职责和工作进行明晰。

#### (2) 各业务部门的主要工作内容

##### ① 竞赛处

赛前工作:拟定规程、组织报名、编排印刷秩序册、准备比赛表格、安排练习场地、安排裁判员业务学习、召开教练员裁判员会议。

赛中工作:安排竞赛工作、协调组织裁判员工作、审查运动员资格、处理竞赛问题、发布成绩。

赛后工作:印刷成绩册、参加裁判员总结会、处理竞赛善后工作、总结竞赛工作。在组织校级比赛时,可根据学校的具体情况合理删减部分环节。

## ② 宣传处

赛前工作:制作本次比赛的宣传材料,包括横幅、彩旗、海报、宣传画册等;撰写并在各类媒体发布本次比赛相关内容介绍,提高比赛关注度。

赛中工作:通过文字、图片、视频等向各类媒体实时发布比赛情况。

赛后工作:通过文字、图片、视频等向各类媒体发布比赛结果、比赛亮点、比赛总结等内容。

## ③ 后勤处

赛前工作:比赛场地、器材的布置,裁判席、嘉宾席、记录台、播报台、相关席卡、座椅、检录处等的布置,以及观众席的布置等;做好食宿、交通、医疗保障等工作的安排。

赛中工作:做好现场维护、观众引导等工作。

赛后工作:做好场地、器材等的整理工作。

## (3) 竞赛规程的制订

体操竞赛规程是竞赛组织者需要完成的指导性文件,是一次竞赛工作的根据。竞赛规程的制订应根据有关竞赛计划结合竞赛规模、目的、任务和主办单位的具体条件进行。下面呈现一次市级高中体操专项班规定动作比赛的竞赛规程案例,仅供参考。

### 案例:xxx体操比赛竞赛规程

#### 一、主办单位

xxx。

#### 二、承办单位

xxx。

#### 三、参加单位

高二各班级。

#### 四、竞赛时间、地点

(一) 比赛时间:20xx年x月x日~x月x日;

(二) 比赛地点:xxxxxx。

#### 五、参赛项目

高二年级体操专项四个项目成套动作:自由体操、双杠、单杠、跳箱。

#### 六、参赛规定

(一) 参赛队以各班级为单位组队参赛,分男子组和女子组;

(二) 每队限报领队一人,教练员一人,男子组、女子组运动员各六人;

(三) 各队需填写报名名单一份,于x月x日前将报名表发送到xxx邮箱。

#### 七、运动员条件资格审查

(一) 参赛运动员必须是在校学生;

(二) 参赛运动员的身体健康状况由各代表队负责,合格者方能参赛;

(三) 凡对参赛运动队(员)的资格问题有异议者,需向“资格审查委员会”提交经领队签字的“申诉报告书”方可受理;

(四) 资格审查委员会将在比赛前、比赛中、比赛后对参赛运动队(员)的比赛资格问题认真检查,如发现有不符合比赛资格者,将取消本人或所在队的比赛资格和成绩。

## 八、竞赛办法

- (一) 比赛不分预、决赛,采取一轮决胜负的办法;
- (二) 比赛采用轮转的方式进行四个项目的竞赛。

表5-1-9 比赛项目轮换表

队(组)别	比赛项目			
	自由体操	双杠	单杠	跳箱
一	1	2	3	4
二	4	1	2	3
三	3	4	1	2
四	2	3	4	1
五	1	2	3	4
六	4	1	2	3

## 九、名次录取办法

(一) 团体。以代表队为单位,各代表队取六名运动员中总成绩较好的四人分数相加,分数越高名次越好;如出现分数相同,则将各队四人中的最高总分进行比较,总分越高名次越好;如分数还相同,则将各队四人中单项最高分进行比较,分数越高名次越好;如分数还相同,则名次并列。

(二) 全能。以个人为单位,四个项目分数相加,总分越好名次越好;如出现分数相同,则将最高单项分进行比较,分数越高名次越好;如分数还相同,则名次并列。取前八名。

(三) 单项。以个人为单位,每个单项分数越高名次越好;如出现分数相同,则名次并列,随后学生名次隔一顺延。每个单项取前八名。

所有参赛队伍均获得团体证书,团体前三名队伍获得奖杯;全能前三名获得奖牌,前八名获得证书;单项前三名获得奖牌,前八名获得证书。

## 十、规则

本次比赛竞赛规则参照国家体育总局体操运动管理中心制订的《体操等级运动员规定动作及评分细则》中的评分细则执行。本次比赛裁判长、裁判员由组委会统一选调。

## 十一、其他

运动员必须自备体操比赛服、鞋,并携带学生证,以备上场前核验。各代表队自行购买参赛保险。

## 十二、联络方式

报名邮箱:xxxxxxxxxxxx;咨询电话:xxxxxxxxxxxx(微信同号)。

## 十三、未尽事宜,另行通知。

xxx学校体育组

20xx年x月xx日

## 2. 体操运动赛事欣赏

### (1) 体操比赛观赛礼仪

- ① 观看比赛应提前到场,比赛结束后再退场。
- ② 比赛时不要随意走动,最好在比赛暂停或休息时再走动。在场地内应举止文明,不要高声说话,不

随地乱扔杂物,禁止吸烟。

③ 观赛时应将手机关机或设置在振动、静音状态。

④ 既给本国选手加油,也给外国运动员鼓掌。做到热烈而不狂躁,有激情而不失分寸。

⑤ 运动员准备做动作时,观众不要鼓掌加油,不要欢呼,更不要喊运动员的名字。在运动员即将出场时呐喊加油,在运动员动作结束时鼓掌,才是恰当的行为。

⑥ 拍照不要使用闪光灯,闪烁的灯光会分散运动员的注意力,影响运动员对空间、时间以及自身与器械实际方位的判断,甚至可能造成失误或者受伤。

⑦ 体操是由裁判员打分的项目,当你认为发生裁判不公的现象时,不要起哄,要克制自己的情绪。

⑧ 比赛结束,离开场馆时请将垃圾随身带出场外。

## (2) 体操比赛欣赏的内容

① 完成质量的欣赏。动作完成质量是体操运动的根本,应注意欣赏运动员的动作规格、幅度、精确度及身体姿态是否完美。

② 难度动作的欣赏。难度动作是体操类运动的核心,应注意欣赏运动员翻腾、旋转的周数和度数以及腾空的高度和远度等,还可欣赏难度动作的连接。

③ 动作创编的欣赏。成套创编是体操类运动的精髓,尤其是女子项目。应注意欣赏体操运动创编是否新颖、复杂、高强度、引人入胜等。

④ 艺术表现力的欣赏。艺术表现力是体操类运动的灵魂,尤其是女子自由体操项目。运动员的动作、表情与音乐是否完美契合,表演是否富有激情和感染力、是否触动心灵、是否引起观众共鸣,都是成套动作艺术表现力的重要元素。

## (四) 体操运动模块课堂教学设计与实施

在体操课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。根据体操各个项目的技术特点、体能需求差异,不同项目、内容育人特点的不同,以及《课程标准(2017年版2020年修订)》要求的体育与健康课程理念、指导思想,紧紧围绕体育与健康核心素养的不同维度和内容,精心设计课堂教学,促进学生运动能力、健康行为和体育品德的全面发展,同时也全面发挥体操运动的育人价值和功能。以下呈现体操运动模块一第2课时的教学计划,仅供参考。

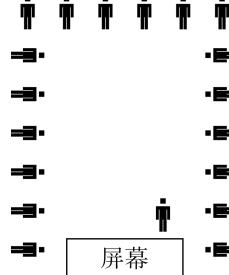
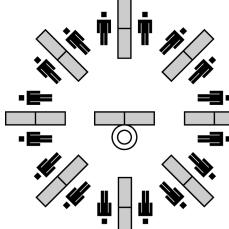
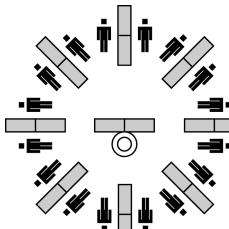
表5-1-10 体操运动模块一第2课时的教学计划

模块	一	课时	第2课时	学生人数	20人
学习目标	1. 了解体操运动的分类,初步掌握团身前滚翻“团身滚动”要领,能在保护与帮助下完成完整动作,初步发展上肢及肩背部力量,核心部位力量,下肢力量及柔韧等体能水平; 2. 培养与同伴的合作、交流能力,积极参与体能锻炼,能将肌肉放松运用实践中; 3. 练习中能够积极进取,逐步树立顽强、自信的体育品德。				
主要教学内容	1. 游戏:团身抱小腿跳接力; 2. 体操技能学习:体操运动的分类、团身前滚翻及辅助动作学习、团身前滚翻保护与帮助; 3. 教学比赛:团身前滚翻小组比赛; 4. 体能练习:两人一组俯卧撑单手相互击掌、仰卧快速团身收腿、仰卧两头起、障碍物折返跑。				

(续表)

重难点	1. 学生学习的重难点:(1)尽快适应体操学习环境,适应体能练习强度,(2)动作团身紧、滚动快,(3)加强与同伴的合作、交流; 2. 教师教学的重难点:团身前滚翻技术学习,团身前滚翻的辅助练习设计; 3. 教学组织的重难点:合理分组、编序,确保练习的高效、有序; 4. 教学方法的重难点:故事情境的设置、比赛情境的设置。				
安全保障	1. 合理布置场地、有效利用器材、严密组织教学; 2. 做好充分的准备活动;鞋服专业,取出随身物品; 3. 强化安全防护意识,提高保护帮助能力。	场地器材	1. 室内篮球场; 2. 20 块海绵垫; 3. 5 块跳箱踏板; 4. 1 个触屏电视; 5. 4 个 iPad		
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
时间	强度				
开始部分 / 激趣导学 (1.5分钟)	常规内容: 1. 体育委员整队,汇报人数; 2. 师生问好; 3. 宣布课的目标; 4. 安排见习生。	教师: 提出课堂学习内容、学习目标,明确练习及安全方面要求。 学生: 1. 识记学习目标与要求; 2. 集合时做到快、静、齐。	教师组织,两列横队集合: 	90 ~ 0 分钟	90 ~ 100 次/ 分钟
准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 热身游戏:低头夹纸,团身抱小腿脚步接力。	教师: 讲解游戏规则,组织指挥、现场调控。 学生: 1. 明确练习方法、游戏规则,听指挥集体练习; 2. 遵守规则、注意安全,主动积极地投入游戏。	教师组织,分 2 组,每组 2 路纵队,迎面接力: 	1.5 ~ 2 分钟	140 ~ 160 次/ 分钟
	2. 关节活动 (1) 头部运动:绕环、双手按压头后部; (2) 并腿直腿站姿,屈体手撑地向前移手、返回。	教师: 讲解练习方法,组织集体练习。 学生: 1. 明确练习方法,听指挥集体练习; 2. 认真投入,保质保量完成准备活动。	教师组织,学生排成圆形,2 人一组: 	1.5 ~ 2 分钟	130 ~ 140 次/ 分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养(32.5分钟)	1. 知识导入 (1) 视频、文字、图片导入: 体操运动的分类; (2) 引出竞技体操、自由体操项目以及团身前滚翻动作。	教师: 1. 创设问题情境: 体操运动包括哪些项目和内容? 2. 播放视频, 展示图片, 配合讲解。 学生: 认真观看。	教师组织, 观察队形(“U”字形): 	1 ~ 2 分钟	80 ~ 100 次/分钟
	2. 学习团身前滚翻 (1) 完整动作示范; (2) 通过完整动作体验, 引出动作技术要点, 并抛出问题。	教师: 1. 提示学生观察动作的关键要点, 引导学生思考; 2. 和学生共同讨论、总结。 学生: 1. 仔细观看示范, 积极思考、发言、讨论; 2. 牢记关键技术点; 3. 认真观看、深入思考、踊跃发言、理解要点。	教师组织, 学生排成圆形, 2人一组: 	3 ~ 4 分钟	110 ~ 120 次/分钟
	3. 解决问题方案——辅助动作练习 (1) 团身滚动解决方案 ① 抱腿团身滚动; ② 抱腿快速团身滚动成蹲立。 (2) 滚动速度解决方案 ① 撑手蹬摆腿; ② 从高往低滚翻。	教师: 1. 创设运动情境; 2. 讲解示范, 组织练习; 3. 巡视指导、纠正错误。 学生: 1. 认真听讲, 分组练习; 2. 根据指导, 调整动作; 3. 相互提醒, 积极提问; 4. 铺好海绵垫, 同一方向练习。	教师组织, 学生排成圆形, 2人一组: 	7 ~ 7.5 半钟	150 ~ 160 次/分钟
	4. 强化练习 (1) 在保护与帮助下练习; (2) 小组自主合作练习: 针对小组成员不同问题进行强化练习。	教师: 1. 布置任务, 提出要求; 2. 保护与帮助方法示范; 3. 巡视、纠错、指导; 学生: 1. 做好组内分工, 互帮互助, 积极沟通交流; 2. 安排好保护帮助顺序; 3. 知晓练习团身前滚翻时的常见错误, 并能有针对性地选择辅助动作进行强化练习, 提高质量。	学生组织, 5人一组, 自行组织。	4.5 ~ 6 分钟	150 ~ 160 次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (32.5分钟)	5. 团身前滚翻比赛 知识运用——“战斗”模式下的全地形滚翻接力赛：教师设置场地，学生从高往低、从低往高、越过“战壕”完成三个滚翻。	教师： 1. 创设故事情境、比赛情境； 2. 讲解比赛规则、器材铺设要求； 3. 分4组，每组5人。  学生： 1. 各小组迅速按照教师要求布置场地； 2. 积极为同伴加油、助威。	学生组织，分4组，每组5人，自行组织。	4~5分钟	140~150次/分钟
	6. 体能练习 (1) 两人一组俯卧撑单手相互击掌； (2) 仰卧快速团身收腿； (3) 仰卧两头起； (4) 障碍物折返跑。	教师： 1. 每组发一个iPad，提前在iPad中录制四个体能练习示范动作； 2. 布置任务，提出要求； 3. 鼓励、督促学生练习。  学生： 1. 练习时注意动作质量，高标准完成动作； 2. 每组练习一个动作，四个小组轮转练习； 3. 顽强拼搏、坚持到底。	学生组织，分4组，每组5人，自行组织。	7~8分钟	170~180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	结束部分： 1. 身心放松； 2. 小结与讲评、布置作业； 3. 师生再见； 4. 轮值组整理场地、收拾器材。	教师： 1. 语言引导并带领学生练习； 2. 放松同时观看视频、图片，教师配合讲解肌肉放松原理及方法。  学生： 1. 音乐伴奏下集体练习； 2. 身体放松，身心愉悦； 3. 整理好场地器材，养成良好习惯。	教师组织，学生排成圆形，2人一组：	0.5~1分钟	110~120次/分钟
预计负荷	平均心率	约140~150次/分钟			
	运动密度	约75%~91%			
课后反思	1. 本节课为体操运动模块一第2课时的学习，通过播放视频及图片帮助学生建立团身前滚翻动作表象，利用示范法与小组合作探究使学生掌握团身前滚翻的动作要领，能够在保护与帮助下完成完整动作，通过体能练习发展学生上下肢及核心力量；在教学组织上采用分小组的模式不仅可以培养学生与同伴合作与交流的能力，还能有效提升课堂运动密度；最后通过小组比赛树立顽强与自信的体育品德。 2. 本节课不足之处主要体现在圆形的组织形式要进行不同方向的讲解与示范；由于小组组数较多，在巡回指导中对体操基础较差的学生无法全面指导。				

### 三、体操运动模块学业质量评价

#### (一) 体操运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中体操运动学业质量标准的制订，应结合体操课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征，以体操运动的三个核心素养及其表现水

平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体体操模块阶段性学业质量标准,详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和《课程标准(2017年版2020年修订)解读》,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据具体的学业质量制订具体可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

## (二) 体操运动模块学习评价案例

以高中体操运动模块一为例,具体的学习评价内容、方法和标准如下表所示。

表5-1-11 体操运动模块一学习评价内容、方法和标准

序号	学习目标	评价内容	评价方法	评价标准
1	能够完成自由体操项目初级成套动作,展现出良好的完成质量并具备一定的专业技术水平;自由体操运动能力得到提升。	个人成套动作完成质量。	测试一:成套动作个人展示测试(现场测试)。	测试标准见附件1:表5-1-12。
2	专项体能与一般体能水平有一定幅度提高,能够在教师指导下制订个人锻炼计划并能进行初步评价。	体能水平进步幅度;健康行为知识运用能力。	测试二:体能水平; 测试三:纸笔测试。	测试标准可参照《课程标准(2017年版2020年修订)》中关于进步幅度的计算方法和健康教育理论考试试题,评价标准见附件2:表5-1-13。
3	掌握初级理论知识,能初步辨识体操动作姿态美。	体操运动理论知识。	测试四:纸笔测试。	测试标准见附件3。
4	初步具备比赛能力,能与同伴进行交流、合作,主动鼓励和帮助同伴,具有一定的合作意识,情绪调控能力有所提升。在学习、比赛中表现出勤奋好学、不畏困难、积极进取的良好品德;能够尊重他人、文明礼貌;在运动中能够胜任不同的角色,表现出负责任、能担当的行为。	学生在训练、比赛过程中展示出的健康行为、体育品德;比赛成绩。	测试五:现场观察记录、评价。	测试标准见附件4:表5-1-14。

### 附件1:

表5-1-12 自由体操成套动作个人展示测试评价标准

掌握程度	评价标准
水平1	动作不熟练、成套动作非常不流畅;身体形态、动作姿态差,动作无力、不舒展;动作技术不正确,完成质量非常差,动作严重失败。
水平2	部分动作不熟练,部分动作完成不流畅;身体形态、动作姿态不标准,动作力度、舒展度欠缺;部分动作技术不正确,完成质量不高,个别动作失败。

(续表)

掌握程度	评价标准
水平3	动作比较熟练;个别动作完成不流畅;完成个别动作时身体形态、动作姿态不标准,部分动作的力度、舒展度不足;个别动作技术不正确,完成质量整体尚可,没有动作失败。
水平4	动作娴熟,成套动作较为流畅;身体形态、动作姿态较为标准,动作具有一定力度和舒展度;动作技术正确,完成质量较高。
水平5	动作非常娴熟,成套动作非常流畅;身体形态、动作姿态非常标准,动作有力度,非常舒展;动作技术正确,完成质量非常高,具有一定艺术性。

**附件2:**

表5-1-13 体能锻炼计划评价质量评分标准

掌握程度	评价质量	评分标准
水平1	评价不是很准确	2分
水平1	评价中有些观点正确	4分
水平1	评价较为准确,能说出优缺点	6分
水平1	评价准确,能说出主要问题所在	8分
水平1	评价准确,能提出合理建议	10分

**附件3:****体操运动理论知识及运用测试理论参考题**

1. 通过一段时间的体操运动练习,以及老师在课堂上对体操运动理论知识的介绍,你对体操运动的健康促进作用有了一定的认识。某天放学后,你在小区门口遇到了隔壁跳广场舞的奶奶,她对你练习体操提出了自己的看法,你认为她的观点中不正确的是:(2分)

- A. 长期练习体操可以塑造健美体形。
- B. 长期练习体操可以提高人的胆识,提高心理承受能力。
- C. 长期练习体操会让人变矮。
- D. 长期练习体操可以提高人的平衡能力。

2. 你已经练习了一个月的体操,由于场地原因,体育老师有时候在体育馆给你们上课,有时候在室外给你们上课,你认为体操项目的场地、器材使用特点是:(2分)

- A. 器材必须结实、牢固,要经常检修。
  - B. 必须有和奥运会比赛一样的场馆、器材。
  - C. 在器械上练习是一定要铺好海绵垫。
  - D. 场地越大越好。
3. 体操比赛马上开始了,假如你是裁判,评判的要素不包括:(2分)
- A. 难度动作。
  - B. 完成质量。

- C. 艺术性。 D. 运动员的长相。
4. 李大爷从手机中看到一个体操练习视频,激发了练习体操的兴趣,向你咨询体操项目能锻炼哪些体能,你认为下列哪条不属于体操项目可以锻炼的体能?(2分)
- A. 身体多个关节的柔韧素质。 B. 部分肌肉的力量。  
C. 心肺的有氧耐力。 D. 身体的协调性、平衡性。
5. 你已经练习了一段时间的体操,自认为练得非常好,可以偷偷懒了。老师提供了几个高水平体操比赛视频给你们观看,看完以后你才知道自己还有很多欠缺之处。你认为好的体操动作应具备哪些特征?(多选)(2分)
- A. 难度大、动作流畅。 B. 穿的衣服颜色要鲜艳、款式要新颖。  
C. 身体形态、动作姿态标准、优美。 D. 动作有力、舒展。
6. 以下是某位同学设计的体能锻炼计划,请对该计划进行评价,指出优点和不足,并提出你的改进建议(10分):
- 
- 

(体能锻炼计划此处省略)

#### 附件4:

表5-1-14 各小组团队学习评价标准

团队名称:xx队

团队成员:xxxx、xxxx、xxxx、xxxx、xxxx

计分标准:3=达到目标,2=部分达到目标,1=部分向着目标前进,0=完全没有向着目标前进

得分 课次	1	2	3	4	5	…	18	总计
合作行为	3	1	3	3	2			
角色胜任	3	2	3	3	3			
尊重他人(队友、老师等)								
团队贡献								
投入程度								
比赛成绩 胜为3,平为2,负为1	2	3	3	2	2			
奖励(突出表现)	2	0	2	1	1			
总计	10	6	11	9	8			

表 5-1-15 体操模块学分评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价维度	评价内容	掌握程度	得分
体能水平	体能提高水平		
运动技能	体操成套动作个人展示		
运动认知	参见附件 3		
健康行为	参见附件 3		
体育品德	参见附件 4		
最后得分			

注:

- 每个模块的学业评价成绩计算方法详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中“案例 16 篮球模块学分评定表”后的具体说明;
- 每个模块分值与等地、积分转换方法详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中“表 1 每个模块百分制成绩与等第评定转换表”;
- 高中阶段体育与健康学业水平成绩评定方法详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》“表 2 高中阶段体育与健康学业水平成绩评定表”。

## 第二节 健身健美操运动模块教学

健身健美操起源于 20 世纪 70 年代末,英文为“Aerobics”,意思为“有氧运动”。健身健美操集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体,是一项深受广大群众喜爱、普及性极强的运动项目。目前我国健身健美操运动开展非常广泛,各种健身健美操成套动作的练习时间、场地、人数、内容、动作名称、节奏快慢等没有统一的标准,可以根据练习者的需要进行编排。参与健身健美操运动,有利于发展学生的综合运动能力,有利于树立学生健康安全意识,有利于培养学生团结协作、顽强拼搏等体育品德。

### 一、健身健美操运动模块教学设计

#### (一) 健身健美操运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 健身健美操运动模块的目标体系

模块目标的制订,是根据《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》的理念,遵从“健康第一”的指导思想,合理考虑所需教授的学科内容,统筹规划 10 个模块的构成。具体而言,健身健美操运动 10 个模块学习目标体系的设置紧密围绕运动能力、健康行为和体育品德三个核心素养,10 个模块学习目标在广度、深度的要求上由简到难、层层递进,保障高中三年健身健美操教学的有序性。

表 5-2-1 健身健美操 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
逐步掌握徒手健身健美操、轻器械健身健美操基本动作、成套动作,运动技能水平显著提高,并能根据规则要求进行成套动作编排;专项体能与一般体能水平提高显著,能根据要求制订、实施体能锻炼计划,并能对练习效果做出合理评价;逐步学习、加深对项目的认知,并能将之运用到实践中,能够组织比赛和担任裁判;了解本项目国内外重大赛事和大事件,能够欣赏、评价比赛,体会项目艺术美的价值。	在节奏较快的音乐伴奏下能够准确、流畅地完成徒手健身健美操高级套路(以《全国全民健身操等级规定动作——六级有氧舞蹈》为例),个人和集体动作完成质量、一致性较高,并具有较强的表现力;展现出良好的健身健美操专业运动素养;健美操专项体能与一般体能得到较大幅度提升;对健美操评分规则有进一步了解,健身健美操比赛组织能力进一步提高;裁判能力进一步提升。	模块一	初步配合音乐节奏正确做出 8~10 个基本手臂和基本步伐组成的操化动作组合;在感受音乐节奏、旋律及其情绪的基础上,做出与音乐融合的动作;初步提高专项体能与一般体能水平;初步具有个人和团队展示比赛的能力。
		模块二	能初步在音乐伴奏下完成徒手健身健美操初级套路(推荐《全国全民健身操等级规定动作——三级有氧舞蹈》),准确地展示个人和团队动作,并表现出良好的节奏感、协调能力和比较优美的姿态;明显提高专项体能与一般体能水平;初步具有参与三级有氧舞蹈套路比赛的能力。
		模块三	在音乐伴奏下,进一步规范掌握初级轻器械健身套路《全民有氧健身操——三级表演轻器械》,展现出一定的专业技术水平,并能进行个人和团队展示、比赛;健身健美操专项体能水平得到一定发展。
		模块四	在音乐伴奏下,独立、准确地完成徒手健身健美操中级套路(以《全国全民健身操等级规定动作——四级有氧舞蹈》为例);在感受音乐节奏变化的基础上,以正确的身体姿态自信地展示动作,动作与音乐节奏紧密融合,组合动作连接流畅、熟练,并初步具备组合动作的编排能力;对健美操项目的理论认知达到更高层次;具备一定的比赛能力,能够努力完成比赛;专项体能练习具有一定强度和密度,专项体能水平进一步提高。
		模块五	在节奏较快的音乐伴奏下熟练准确掌握一套轻器械健美操中级套路(以《全民有氧健身操——四级表演轻器械》为例);初步练习健美操主体内容中的过渡连接动作、托举动作、技巧动作以及分值较低的难度动作;健美操专项体能得到发展;对健身健美操运动的理解不断加深,开始尝试根据不同风格的音乐编排徒手套路动作。
		模块六	配合音乐,准确熟练、协调流畅地完成徒手健身健美操中级套路(以《全国全民健身操等级规定动作——五级有氧舞蹈》为例);进一步巩固健身健美操专项体能与一般体能水平;参与健身健美操比赛的能力进一步提高;对健身健美操项目的理论认知达到更高水平。
		模块七	在节奏较快的音乐伴奏下,高质量地完成一套轻器械健身健美操级套路(以《全民有氧健身操——五级表演轻器械》为例),并在比赛中展示较高的艺术性和协调能力;全面、系统地学习轻器械健身操主体内容动作;团队成员能够根据不同风格的音乐共同编排轻器械健身操动作组合;踏板健身操专项体能得到一定提高。
		模块八	

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块九	在音乐伴奏下能够体能充沛地完成轻器械健身健美操高级套路(以《全民有氧健身操——六级表演轻器械》为例),展现出良好的健身健美操运动专业素养;健美操专项体能与一般体能得到较大幅度提升;对健美操评分规则有进一步了解,健身健美操比赛组织能力进一步提高;裁判能力进一步提升。
		模块十	在节奏较快的音乐伴奏下,能够独立、有个人风格地完成一套轻器械健身健美操级套路(以2016《全国踏板健身操规定动作》为例),并在比赛中展示较高的艺术性和协调能力;全面、系统地学习踏板健身操主体内容动作;在教师指导下团队成员能够根据不同风格的音乐共同编排轻器械健身操动作组合;踏板健身操专项体能得到一定提高。
健康行为	能够积极、主动地参与校内外的体育锻炼,通过健身健美操运动项目掌握科学的锻炼方法、养成良好的锻炼习惯,并改善身心健康状况;通过学习形成正确的基本健康技能,并能够进行自我健康管理;体会个人情绪及团队感染力,学会自我调控;积极主动与他人交往合作,形成较强的适应不同环境的能力。	模块一	基本掌握和运用健身健美操运动安全防护知识,学会简单的情绪调控方法,能够基本适应健身健美操学练的环境。
		模块二	学会安全地参与健身健美操运动,能预防和简单处理健身健美操运动中常见的运动损伤;尝试进行情绪调控,能够适应健身健美操的学练环境。
		模块三	运用健身健美操运动进行锻炼;学会处理健身健美操运动中的疲劳问题,并积极恢复;情绪调控能力进一步提升,适应环境能力进一步提升。
		模块四	能够运用健身健美操运动进行比较规律的锻炼;学会处理健身健美操运动中的疲劳问题,并积极恢复;善于调控情绪,能够积极适应各种健身健美操学练环境。
		模块五	基本形成运用健身健美操运动进行锻炼的习惯,能够避免安全问题出现;善于调控自己的情绪,适应环境的能力强。
		模块六	能够运用健身健美操运动进行校内外体育锻炼;情绪稳定、开朗豁达;能够适应具有较强特殊性的学练环境。
		模块七	能够形成长期坚持运用健身健美操进行锻炼的意识和习惯;心理稳定,善于交往与合作;具有应对不同健身健美操学练环境的能力。
		模块八	形成采用健身健美操进行锻炼的持久性习惯;情绪稳定,善于合作;适应环境能力进一步提升。
		模块九	健身健美操运动损伤预防、处理方法,以及运动疲劳恢复的能力提升;善于保持良好的情绪调控能力;能够引导他人适应健身健美操学练环境。
		模块十	运用健身健美操进行锻炼的效益明显,形成良好的生活方式;能够对各种情绪进行自如调控,适应各类学练环境的能力很强。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	在健身健美操运动中能够主动克服内外困难,具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神;能够正确对待比赛结果,胜不骄、败不馁;胜任团队中的运动角色,表现出负责任的行为和良好的团队合作意识;遵守规则和运动规范,行为举止礼貌、得体,养成公平竞争的意识和行为。	模块一	具备初步辨识健身健美操“美”的能力,勇于进行个人和团队展示,并能与同伴进行一定的交流和合作,表现出谦虚好学、不怕困难、坚持到底的良好品德。
		模块二	表现出朝气蓬勃、充满活力的精神风貌,能够克服困难、坚持到底,相互尊重,遵守规则。
		模块三	在充分理解音乐风格、内涵的基础上,较好地展示动作的美,精神饱满、身心愉悦,表现出较充沛的体力,主动鼓励和帮助同伴,并与同伴一起反复多次进行练习,具有良好的合作意识及克服困难、坚持到底的意志品质。
		模块四	在练习和比赛的情境下能够克服困难、顽强拼搏,注意遵守规则。
		模块五	能够依靠顽强的意志品质坚持完成动作,与同伴配合比较默契,竞争能力不断增强,遵守规则的意识不断提高。
		模块六	展示出良好的自我管理能力,具有勇敢顽强、坚持到底的意志品质;体现良好的团队精神。
		模块七	表现出积极进取、顽强拼搏、团结协作、公平竞争、遵守规则、服从裁判等体育精神和道德;通过组织正规的轻器械健身健美操比赛,培养组织能力、协调能力、沟通能力和交往能力等。
		模块八	充分体现时尚、活力、独特的个人魅力,表现出自信自强、意志顽强的优秀品质,具有较强的分析问题和解决问题的能力,拥有良好的合作能力和团队精神,情绪调节能力和抗挫折的能力不断增强,公平竞争意识、规则意识、责任意识更加强烈。
		模块九	有较强的创造美和追求美的意识,表现出良好的组织能力、沟通能力、分析问题、解决问题的能力以及心理调节能力,增强意志品质、团队精神、公平竞争意识等,并能尊重对手、遵守规则、服从裁判等。
		模块十	在高强度练习中表现出努力战胜困难、坚忍不拔的意志品质,积极乐观、自尊自信,充满活力;遵守规则、服从裁判、相互尊重,正确对待比赛胜负。

## 2. 健身健美操运动模块的内容构建

《课程标准(2017年版2020年修订)》指出:健身健美操模块的内容主要包括健身健美操运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面。紧密围绕高中10个模块学习目标体系选择每个模块健身健美教学内容,在内容的广度和深度上呈现螺旋式的增加,本着由易到难、循序渐进、全面发展的原则,通过精心选择最具健身健美操运动项目特点的内容,拓展学生对该项目的认知,实现三个核心素养目标。以下是健身健美操运动10个模块内容构建表。

表 5-2-2 健身健美操运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	1. 了解健身健美操运动的发展过程与发展趋势； 2. 初步认识健身健美操运动的文化价值； 3. 理解健身健美操运动的基本动作原理； 4. 初步认识健身健美操运动对增进健康、培养体育品德的作用； 5. 认识健身健美操运动的安全知识和方法。	1. 掌握无冲击、低冲击和高冲击健身健美操的基本步伐； 2. 上肢能配合各种步伐做出自然摆动、击掌、上下屈伸等动作，逐步掌握健身健美操的基本动作以及身体控制与重心移动技术。	1. 发展一般体能（耐力、速度、柔韧）； 2. 发展健身健美操专项体能（重心控制、身体弹动等）。	配合音乐，规范地完成 2 组 4 个 8 拍的初级动作组合。	初步了解健身健美操竞赛规则。	观看高水平健身健美操比赛，建立对健身健美操项目的正确表象，并做出简要评价。
模块二	1. 进一步了解健身健美操运动的发展过程与发展趋势； 2. 进一步认识健身健美操运动的文化价值； 3. 进一步理解健身健美操运动的基本动作原理； 4. 进一步认识健身健美操运动对增进健康、培养体育品德的作用。	1. 学习《全国全民健身操等级规定动作——三级有氧舞蹈》； 2. 在成套动作中运用简单的队形变化，能简单编排自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为简单的托举动作。	1. 发展一般体能（耐力、速度、柔韧）； 2. 进一步发展专项体能练习（重心控制、身体弹动等）。	积极参加健身健美操的小团体比赛。	进一步学习健身健美操竞赛规则。	观看高水平健身健美操全国比赛，加深对健身健美操运动的认识。
模块三	1. 基本掌握健身健美操运动的竞赛规则和评分标准； 2. 理解基本动作方向、路线变化的基本原则； 3. 认识健身健美操运动的文化内涵。	1. 学习《全民有氧健身操——三级表演轻器械》； 2. 在成套动作中运用简单的队形变化，能简单编排自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为简单的托举动作。	积极主动地参与健身健美操运动的专项体能与一般体能练习。	运用比赛规则参加组间小团体比赛，准确把握音乐风格和动作技术。	基本掌握健身健美操比赛竞赛规则与评分标准，能承担比赛记录等简单工作，并能根据规则客观评价其他同学展示的动作。	观看健身健美操比赛，了解比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技战术以及点评优秀运动员的表现等。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块四	常见体育运动、健美操运动损伤预防和处理方法。	1. 学习《全国全民健身操等级规定动作——四级有氧舞蹈》； 2. 在成套动作中运用较为复杂的队形变化，能编排有一定创意的自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为复杂的托举动作。	发展专项体能与一般体能。	成套动作的个人及团队展示、比赛。	学习健身健美操比赛规则和评分标准，能根据规则简单评价其他同学展示的动作。	观赏高水平健身健美操徒手动作套路比赛视频，提升对项目的认知。
模块五	深入了解有氧舞蹈运动的规则，理解基本动作方向、路线变化的基本原则，认识有氧舞蹈有运动的文化内涵。	1. 学习《全民有氧健身操——四级表演轻器械》； 2. 在成套动作中运用较为复杂的队形变化，能编排有一定创意的自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为复杂的托举动作。	在具有一定强度和密度的情境下进行专项体能练习，进一步提高专项体能水平。	参加更高级别的比赛，进一步提高比赛能力，在比赛中与队友加强合作，与对手公平竞争。	进一步学习健身健美操规则和评分标准，能综合评价其他同学在展示中的表现。	观赏健身健美操比赛，了解比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术，并点评运动员的表现等。
模块六	掌握和运用健身健美操运动中消除疲劳的手段和方法。	1. 学习《全国全民健身操等级规定动作——五级有氧舞蹈》； 2. 在成套动作中运用较为复杂的队形变化，能编排有一定创意的自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为复杂的托举动作。	发展啦啦操专项体能与一般体能水平。	参加个人及团队展示、比赛，准确把握音乐风格和动作技术。	初步学习啦啦操比赛规则和评分标准，能根据规则简单评价其他同学展示的动作。	能够观看、欣赏、评判啦啦操比赛，运用规则对动作技术水平进行评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	了解不同风格的音乐特点。	1. 学习《全民有氧健身操——五级表演轻器械》； 2. 在成套动作中运用较为复杂的队形变化，能编排有一定创意的自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为复杂的托举动作。	进一步发展花球啦啦操专项体能与一般体能。	能够较高水平展示成套动作，积极参加校级以上比赛。	学习啦啦操规则和评分标准。	制订一般性体能及专项体能锻炼计划，对锻炼计划及锻炼效果进行客观评价。
模块八	深入了解不同风格的音乐特点。	1. 学习《全国全民健身操等级规定动作——六级有氧舞蹈》； 2. 在成套动作中运用较为复杂的队形变化，能编排有一定创意的自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为复杂的托举动作。	发展竞技健美操专项能力，专项体能得到较大幅度提升。	能够展示健身健美操高级套路，积极参加校级以上比赛。	学习踏板操比赛规则和裁判法。	根据所学理论知识制订竞技健美操专项体能锻炼计划。
模块九	学习有氧舞蹈创编理论。	1. 学习《全民有氧健身操——六级表演轻器械》； 2. 在成套动作中运用较为复杂的队形变化，能编排有一定创意的自编组合动作； 3. 能在开头结尾造型中运用较为复杂的托举动作。	全面、系统地提高健身健美操主体内容动作。	能够展示有氧舞蹈成套动作，积极参加各种校级以上比赛。	有氧舞蹈评分规则与裁判方法。	欣赏高水平有氧舞蹈比赛，并能根据评分规则进行评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块十	1. 了解踏板健美操的发展； 2. 进一步学习健身健美操创编理论和裁判法。	1. 学习轻器械健身健美操高级套路(以“2016《全国踏板健身操规定动作》”为例)； 2. 根据不同风格的音乐进行轻器械健身操套路创编。	综合发展健身健美操专项体能。	能够展示创编的舞蹈动作，积极参加校级以上比赛。	学习有氧舞蹈规则和评分标准，能客观评价其他同学在展示中的表现。	欣赏高水平有氧舞蹈比赛，并能对运动员的表现进行评价。

## (二) 健身健美操运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念,明确每个模块的学习目标后,根据教学内容之间的相互关系,结合项目的特点和教学实际,制订10个模块的教学计划。10个模块教学计划的总原则:学习目标有针对性,学习内容由简到难,教学重难点突出,教学方法与组织丰富多样。关于健身健美操的具体模块计划,体育教师可参照体操运动的模块教学计划案例进行有针对性的设计。

## 二、健身健美操运动模块教材教法

健身健美操运动作为表现难美性的技能主导类运动项目,不仅要求运动员能够成功地完成动作技术,还要具有艺术性。在比赛中合理制订比赛战术成为决定比赛胜负的制胜因素之一。

### (一) 健身健美操运动主要技战术运用及规则

#### 1. 健身健美操运动主要技术及其运用

健身健美操运动的技术主要包括下肢基本步伐和上肢技术。下肢基本步伐分为五大类:交替类、点地类、迈步类、吸腿类、双腿类;上肢技术包括手型和手臂动作。具体技术及运用见表5-2-3。

表5-2-3 健身健美操运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
基本步伐  交替类	踏步:落地时,由脚尖过渡到脚后跟着地,屈膝时,跨微收,两臂自然前后摆动。	1. 落地时全脚掌着地; 2. 屈膝时,髋关节没有弹性。	分解动作练习; 利用慢速音乐反复练习。	
	走步:落地时,由脚尖过渡到脚后跟着地,屈膝时,跨微收,两臂自然前后摆动,身体重心的移动跟随移动方向保持稳定。	1. 移动时,脚后跟先着地; 2. 屈膝时,髋关节没有弹性。	1. 分解动作练习; 2. 利用慢速音乐反复练习。	
	一字步:向前一步并腿,向后一步并腿。	1. 上步时左右两脚分开; 2. 膝关节没有弹动。	1. 慢速反复练习; 2. 原地屈膝弹动,提高膝关节灵活性。	

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
交替类	“V”字步：一脚迈出，另一脚随之迈出成一条平线，两脚距离略比肩宽，两膝自然弯曲，然后依次收回。	1. 两脚尖和膝盖八字外开； 2. 上半身左右晃动。	1. 慢速反复练习固定动作； 2. 增强核心力量，提高上半身控制。
	漫步：一脚向前踏一步，屈膝，另一脚稍抬起然后落回原处，接着一脚再向后踏一步，另一脚同样稍抬起然后落回原处。	1. 膝盖和脚尖方向不一致； 2. 膝关节没有弹动。	1. 反复练习分解动作； 2. 原地屈膝弹动，提高膝关节灵活性。
点地类	脚尖点地：一腿稍屈膝，另一腿脚尖点地。	1. 点地时，身体重心不在支撑腿上； 2. 点地腿屈膝。	1. 加强腿部力量和控制，增强腿部支撑力； 2. 通过芭蕾把杆练习提高膝盖控制。
	脚跟点地：一腿稍屈膝，另一腿脚后跟点地。		
基本步伐	侧并步：一脚向一侧迈一步，另一脚前脚掌并于一脚脚弓处，稍屈膝。	并腿时，膝盖没有弹动。	加强腿部力量，提高单腿支撑能力和控制力。
	迈步点地：一腿向一侧迈一步，屈膝支撑，身体重心在支撑腿上，另一腿做点地动作。	1. 身体重心没有移动； 2. 点地腿膝盖弯曲。	1. 加强腿部和核心部位力量练习，提高控制力； 2. 通过芭蕾把杆练习提高膝盖控制。
	迈步吸腿：一腿向一侧迈一步，屈膝支撑，身体重心在支撑腿上，另一腿做提膝动作。	1. 身体重心没有移动； 2. 提膝腿没有绷脚尖。	1. 加强腿部和核心部位力量练习，提高控制力； 2. 利用垫上踝关节专门练习，提高踝关节柔韧和控制力。
	迈步后屈腿：一腿向一侧迈一步，屈膝支撑，身体重心在支撑腿上，另一腿做后屈腿动作。	1. 身体重心没有移动； 2. 后屈腿大小腿没有重叠。	1. 加强腿部和核心部位力量练习，提高控制力； 2. 利用慢速音乐反复练习固定动作。
	侧交叉步：一腿向侧迈出，另一腿在其后交叉，稍屈膝，随之再向侧一步，另一腿并拢。	1. 第一步迈步脚尖没有外展； 2. 膝盖没有弹动。	1. 慢动作纠正出脚方向，反复练习； 2. 原地屈膝弹动练习，增强膝盖灵活性和支撑力。
	小马跳：一脚向侧小跳一次，另一腿随之并上垫步跳一次。	点地时，身体重心没有保持在一条腿上。	慢速反复练习分解动作。
吸腿类	抬腿：一脚支撑，另一脚直腿向上抬起。	1. 支撑腿和抬起腿膝盖弯曲； 2. 身体躯干弯曲没有直立。	1. 加强腿部柔韧性； 2. 增加髋关节柔韧性。
	吸腿：一腿站立支撑，另一腿大腿用力向上抬起至水平，小腿放松自然下垂，绷脚尖。	1. 小腿后屈，没有自然下垂； 2. 勾脚尖。	1. 反复练习分解动作； 2. 增加踝关节柔韧和控制。
	摆腿：一腿站立，另一腿直腿摆动。	1. 摆动时，上体没有顺势摆动； 2. 摆动腿弯曲。	1. 反复练习分解动作； 2. 通过芭蕾把杆练习，提高大腿控制能力。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
吸腿类	踢腿:一腿站立,另一腿直膝加速上踢。	1. 上体倾斜,向上踢腿膝盖弯曲; 2. 踢腿没有加速。	1. 降低踢腿高度,形成正确的动作技术; 2. 提高腿部柔韧和力量。
	吸腿跳:一腿跳起,另一腿屈膝向上抬起。	1. 支撑腿膝盖弯曲; 2. 抬起腿勾脚尖。	1. 反复练习分解动作; 2. 增加踝关节柔韧和控制。
	摆腿跳:一腿跳起,另一腿直腿摆动。	1. 摆动时,上体没有顺势摆动; 2. 摆动腿弯曲。	1. 反复练习分解动作; 2. 通过芭蕾把杆练习,提高大腿控制能力。
	踢腿跳:一腿跳起,另一腿直膝加速上踢。	1. 上体倾斜,弯腰,向上踢腿膝盖弯曲; 2. 踢腿没有加速。	1. 降低踢腿高度,形成正确的动作技术; 2. 提高腿部柔韧和力量。
	弹踢腿跳:一腿跳起,另一腿小腿先后屈,然后以膝关节为支点绷脚尖加速前踢。	1. 踢腿时没有加速制动; 2. 上体倾斜,弯腰。	1. 慢速练习分解动作; 2. 提高核心控制力。
	后踢腿跳:一脚跳起,另一脚大小腿重叠,髋关节和膝盖尽量保持一条直线。	1. 大小腿没有折叠; 2. 屈髋,膝盖前伸。	1. 慢速练习分解动作; 2. 提高核心控制力。
基本步伐	提踵:直膝,脚踝发力使身体重心升高。	膝盖弯曲。	加强踝关节力量和控制。
	半蹲:双脚分开,膝盖弯曲,立腰。	1. 脚尖呈外八字; 2. 弯腰,上体不直。	1. 反复练习慢动作; 2. 提高腿部力量和核心控制力。
	弓步:一腿弯曲,脚尖与膝盖垂直,另一腿伸直,重心落于两腿之间。	1. 弯曲腿脚尖超过膝盖; 2. 身体重心落在前脚。	1. 利用限制物限制膝盖位置; 2. 增强大腿力量和控制。
	并步跳:双脚同时向上跳起,落地时经膝关节、踝关节缓冲。	1. 跳起时上体倾斜; 2. 落地没有缓冲。	1. 提高核心控制; 2. 分解练习动作。
	分腿跳:双脚分开跳起,落地时经膝关节、踝关节缓冲。	1. 跳起时上体倾斜; 2. 落地没有缓冲。	1. 提高核心控制能力; 2. 分解练习动作。
	开合跳:分腿时,双脚自然外开,膝关节沿脚尖方向弯曲,跳起与落地时注意屈膝缓冲。	1. 分腿脚尖过度外开; 2. 膝关节内扣或外展。	1. 利用限制物限制膝盖位置; 2. 增强大腿力量和控制。
手型	掌:分为并掌、开掌、花掌。	手指没有力达指尖。	利用专项练习提高手指发力。
	拳:分为平拳、立拳。	手腕没有控制。	利用镜子纠正动作。
手臂动作	举:按手臂位置不同分为侧平举、前平举、上举、下举等,手臂伸直,以肩关节为轴。	手臂弯曲,没有力达指尖。	利用手臂动作组合提高肩带控制力。
	绕、绕环:直臂或屈臂以肩关节为轴进行转动。	手臂弯曲,以肘关节或腕关节为轴转动。	对照镜子慢动作反复练习。
	屈伸:以肘关节为轴进行手臂的屈或伸。	手臂弯曲,以腕关节为轴屈或伸。	对照镜子慢动作反复练习。

## 2. 健身健美操运动主要战术及其运用

健身健美操运动技战术运用主要在成套难度动作的选择上突出优势,成套动作编排风格鲜明、具有个性特点,有充沛的体能完成成套动作,稳定的心理能力和临场应变能力;而在战术运用上,主要体现在动作编排的扬长避短、动作的合理布局等方面。具体战术及运用见表 5-2-4。

表 5-2-4 健身健美操运动主要战术运用

战术名称	战术介绍	战术运用
编排战术	创新性是编排战术最大的特点,包括音乐、主题、成套动作、场地空间运用的创新。	<p>1. 提高音乐选择和使用能力。选择音乐时在充分考虑项目特征、运动员年龄和性别特征的基础上,创新性地选择流行音乐、民族音乐。</p> <p>2. 恰当的主题选择是艺术创编的第一步。体操类运动表演需要运动员通过音乐、动作的展演向观众阐释成套动作的主题、故事、情境和思想。选择主题时可以根据音乐、运动员年龄及性别特征,创造性地融入童话故事、影视剧经典片段或动作元素等。</p> <p>3. 动作节奏、速度、旋律要与音乐相吻合,动作风格要与主题相匹配,要根据运动员的竞技水平和成套故事的叙述,巧妙设计操化动作、过渡与连接动作、托举与配合动作等。</p> <p>4. 创编动作时首先要将成套动作按照顺序合理、均匀地分布在场地的各个区域、角落;其次,运动员在不同区域、角落的空间呈现需要通过队形和移动路线的变化来实现,创编队形和移动路线时,要充分考虑队形的多样性、复杂性、流动性,以及移动路线的多样性;最后,还要求队形和路线的变化要呈现“快速性”,即相同条件下在越短的时间内呈现一个变化。</p>
难度战术	难度动作的使用能够体现运动员所具备的运动能力和综合能力。在能完美完成难度的前提下,适当在成套动作中加入难度动作,有利于裁判员打分。	除了规则规定的违例动作,可以在成套动作中合理融入竞技健美操的难度动作、技巧动作,以提高成套动作的观赏性、惊险性。运用此战术时需要充分考虑运动员的技术能力水平、动作在成套动作中对艺术性的提升作用等元素。
个人战术 团队战术	团队配合能充分展示团队的自信和默契程度。	运动员在比赛场上要能与同伴娴熟、高质量地完成各种托举动作、配合动作、过渡与连接动作,完成技术技巧动作要展现出高度的一致性。集体项目中除了需要运动员相互间的肢体配合,还需要他们能够展示出情感、眼神的交流,表现出团队的默契,从而提高艺术表现力。
心理战术	良好的心理素质是运动员取得优异成绩的必备条件。运动员在大赛时适度紧张,在一定程度上能促进训练水平的正常发挥,但过度紧张、过分自信或胆怯会导致比赛中出现各种错误。	运动员在训练中就要进行积极的情绪调控,通过实景模拟创设比赛情境,让运动员提前感受大赛氛围,从而为“实战”奠定良好的心理调适基础。此外,运动员在上场前还可以用“意念”训练法提高专注度:所有运动员闭上眼睛,在大脑中完整地呈现成套动作,关注自我、消除杂念,从而达到巩固动作、消除紧张情绪的目的。

## (二) 健身健美操运动的主要规则

健身健美操竞赛规则由中国健美操协会(CAA)制订并修改,是正式健身健美操比赛必须遵守、执行的规则,分为总则、成套动作评分、特殊情况三章。其中第一章对竞赛性质与种类、参赛项目与人数、竞赛内容、成

套动作时间、音乐场地、轻器械、运动员着装、比赛程序、裁判组成方面都有详尽要求。第二章包括评分方法、艺术分、完成分、裁判长减分。第三章对在赛场出现的特殊情况进行了概括。教师们可以查阅《2009—2012年健美操评分规则普及组(健身健美操)评分指南》进行学习。

表 5-2-5 健身健美操运动主要竞赛规则

章节	主要内容				
第一章 总则	竞赛性质与种类、参赛项目与人数、竞赛内容、成套动作时间、音乐场地、轻器械、运动员着装、比赛程序、裁判组成				
	扣分因素				
评分因素	内容	一般(分)	较差(分)	不可接受(分)	
表演和团队精神(4分)	表现力与热情	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	队形	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	一致性(每次)	0.1	0.2	0.3	
规定动作评分 (10分)	动作的正确性	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作不熟练或漏做	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	身体的协调性	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作连接	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	改变动作或附加动作	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作充分表现音乐的情绪	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作和音乐节奏配合准确	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
扣分因素					
评分因素	内容	一般(分)	较差(分)	不可接受(分)	
动作设计 集体(3分)/ 个人(4分)	主题健康、充满活力	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	风格突出、富有创意	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作类型丰富,动作的转换自然流畅	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	服饰选择美观协调	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	音乐的选择与动作风格一致、配合协调,录音质量高、清晰	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	充分利用场地和空间	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	安全性	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
每出现一个不安全动作					
自选动作评分 (10分)	动作完成轻松、准确、流畅	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作完成能体现所选择主题的风格和特点	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作与音乐须协调一致	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	基本姿态和技术正确、动作优美	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
扣分因素					
评分因素	内容	一般(分)	较差(分)	不可接受(分)	
动作完成 集体(4分)/ 个人(4分)	动作完成轻松、准确、流畅	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作完成能体现所选择主题的风格和特点	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	动作与音乐须协调一致	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	
	基本姿态和技术正确、动作优美	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5 或更多	

(续表)

章节	主要内容					
第二章 成套动作评分	自选 动作 评分 (10分)	扣分因素				
		评分因素	内容	一般(分)	较差(分)	不可接受(分)
		集体 (3分)	表现力与热情	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5或更多
			队形	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5或更多
			一致性(每次)	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5或更多
		个人/ 表演(2分)	表现力与热情	0.1~0.2	0.3~0.4	0.5或更多
		裁判长 减 分 (出 现 下 列 情 况,每项 扣 0. 2 分)	被叫到后20秒内未出场。 参赛人数不符合规定。 成套时间不足或超时。 着装不符合规定。 比赛时掉物或装束散落。			
	裁判长	误播音乐CD。 由于音响设备出现的音乐问题。 由于设备问题而出现的干扰——灯光、舞台、会场。 其他任何异物进入比赛场地。 运动员责任外的情况而引起的弃权。 运动员在遇到以上情况发生时应立刻停止动作,成套动作结束后提出的抗议将不被接受。 根据裁判长的决定,运动员在问题解决后可重做,原来分数无效。				
		高级 裁 判	上述情况以外的问题,将由高级裁判组视情况而定,高级裁判组的判定为最后决定。			

### (三) 健身健美操运动赛事组织与欣赏

#### 1. 健身健美操运动竞赛组织

在组织健身健美操运动的过程中,首先要理清赛前、赛中和赛后的比赛流程,其次要准备比赛的硬件设施,最后要组织相关人力资源,如组委会工作组和裁判组裁判员等。具体的竞赛组织细节可参照体操运动的相关要求。

#### 2. 健身健美操运动赛事欣赏

健身健美操运动赛事的欣赏主要从难度动作(如果有)、完成质量、动作创编和艺术表现力等角度进行。此外,还应该注意相关的观赛礼仪。具体细节可参考体操运动的相关要求。

### (四) 健身健美操运动模块课堂教学设计与实施

在健身健美操运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。根据《课程标准(2017年版2020年修订)》要求的体育与健康课程理念、指导思想,结合健身健美操运动各个项目的技术特点、体能需求以及内容育人的不同,精心设计课时教学计划,促进学生运动能力、健康行为和体育品德的全面发展。以下呈现健身健美操运动模块—第7

课时的教学计划,仅供参考。

表 5-2-6 健身健美操运动模块一第 7 课时的教学计划

模块	一	课时	第 7 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 初步掌握低冲击步、伐迈步类组合一的动作,练习时能在保持身体正确弹动的同时,合理控制身体移动重心,发展速度、肌肉力量以及协调性等体能; 2. 增强合作学习的能力,提升情绪稳定性; 3. 具备主动克服困难、追求进步的精神。				
主要教学内容	1. 乐感训练:击掌、双人击掌、原地提踵、原地踏步; 2. 步伐练习:脚位练习、并步、侧交叉步、迈步后吸腿; 3. 教学比赛:分小组展示与简单评价; 4. 体能练习:开合跳、跪卧撑、侧撑摆腿、15 米加速跑。				
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)掌握低冲击步伐(迈步类)动作,能够在课堂内完成小组集体展示,(2)能够在分组合作学习过程中与同伴进行有效合作,保持稳定的学习情绪; 2. 教学内容的重难点:(1)配合层层递进的音乐进行低冲击步伐(迈步类)动作技术教学,(2)创编迈步类动作技术组合,在创编的过程中应用合作学习; 3. 教学组织的重难点:(1)教师讲解与示范时采用集体队形,学生练习采用分组练习,有利于教师有针对性地指导纠错,(2)集体学练与分组学练的合理交替使用,在练习队形上集体练习采用四列横队,分组练习可以由小组长自行安排练习队形; 4. 教学方法的重难点:(1)在技术学习阶段以讲解示范法、主题教学法、情境教学法为主,(2)在分组练习阶段以合作学习、探究学习、自主学习、比赛法为主。				
安全保障	1. 课前清空场地,检查把杆的安全性; 2. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,口袋不要装硬物,不要佩戴发夹、眼镜和首饰; 3. 练习前做好热身,避免运动损伤。		场地 器材	1. 形体房; 2. 音响。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规:集合、整队、师生问好。 教学导入:健身健美操基本步伐的重要性及练习要求——动作到位、幅度要大、节奏明快。 安排见习生。	教师: 提出课堂学习内容、学习目标,明确学练及安全方面要求。 学生: 1. 识记学习目标与要求; 2. 集合时做到快、静、齐。	教师组织,四列横队:  △ × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	90 ~ 100 分钟	次/分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (3分钟)	乐感训练——击掌： 1. 双人击掌； 2. 原地提踵； 3. 原地踏步； 4. 三组组长领操，复习已学低冲击步伐。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解乐感训练的动作及要求；</li> <li>播放音乐(流行音乐2)，节奏要求在20~22拍/秒；</li> <li>教师调动队形，带领学做击掌、双人击掌、原地提踵、原地踏步；</li> <li>要求三组组长领操复习；巡回指导，纠正动作。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确教师要求，跟随音乐完成学练；</li> <li>跟随音乐积极热身，投入乐感训练；</li> <li>积极主动参与领操练习；</li> <li>动作协调、到位、幅度大；</li> <li>跟随音乐不间断，保持运动强度。</li> </ol>	<p>教师组织，四列横队：</p> <table border="0"> <tr><td style="text-align: center;">△</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">120</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><math>\times \times \times \times \times \times \times</math></td><td style="text-align: center;">~</td><td style="text-align: center;">~</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><math>\times \times \times \times \times \times \times</math></td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">130</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><math>\times \times \times \times \times \times \times</math></td><td style="text-align: center;">分钟</td><td style="text-align: center;">次/分钟</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><math>\times \times \times \times \times \times \times</math></td><td></td><td></td></tr> </table>	△	2	120	$\times \times \times \times \times \times \times$	~	~	$\times \times \times \times \times \times \times$	3	130	$\times \times \times \times \times \times \times$	分钟	次/分钟	$\times \times \times \times \times \times \times$			
△	2	120																	
$\times \times \times \times \times \times \times$	~	~																	
$\times \times \times \times \times \times \times$	3	130																	
$\times \times \times \times \times \times \times$	分钟	次/分钟																	
$\times \times \times \times \times \times \times$																			
基本部分 / 提升素养 (33分钟)	<p>1. 芭蕾脚位练习：</p> <p>2. 学习低冲击步伐 (迈步类)。            (1) 并步：              (2) 侧交叉步：              (3) 迈步后吸腿：  </p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生至把杆处做好基本站姿；</li> <li>讲解示范5个脚位动作技术要领；</li> <li>带领学生跟随音乐练习。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确要求，集体学练；</li> <li>迅速到位，做好把杆基本姿态练习；</li> <li>注重两脚的外开性，脚尖绷直，扶把杆与上体姿态保持协调一致性。</li> </ol> <p>教师组织，把杆位置一臂距离。</p>	<p>3 ~ 4 分钟</p> <p>130 ~ 140 次/分钟</p>																

(续表)

基本部分 / 提升素养 (33分钟)	3. 分组练习(4组)。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解分组练习要求：三个步伐顺序不定，每个节拍数不限，一次完成时长为1分半；</li> <li>指导学生分组，巡回指导；</li> <li>强调重点，集中纠错。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>按要求分组并编排步伐顺序；</li> <li>按音乐节奏要求，完成步伐练习；</li> <li>保持不间断练习，巩固动作，提高完成质量。</li> </ol>	学生组织，小组自主安排练习队形。	6 ~ 7分钟	150 ~ 160次/分钟
	4. 各小组分组展示比赛。	<p>教师：</p> <p>确定出场顺序，有序地组织比赛并合理评价。</p> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>按顺序进行比赛；</li> <li>保持稳定的情绪，展示自己；</li> <li>能跟着音乐完成动作组合。</li> </ol>	教师组织，各小组依次进行展示： × × × × × × × × × × × × × × × × △ × × × × × × ×	6.5 ~ 7分钟	160 ~ 170次/分钟
	5. 体能练习组合4：开合跳、跪卧撑、侧撑摆腿、15米加速跑。	<p>教师：</p> <p>提出学练要求，鼓励学生坚持。</p> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确学练要求，自我鼓励；</li> <li>尽量保持不间断练习，保持运动强度。</li> </ol>	学生组织，以小组为单位，自主安排练习队形。	10 ~ 11分钟	170 ~ 180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松运动：音乐伴奏下静力性拉伸； 2. 集合队伍； 3. 总结评价； 4. 布置课后作业； 5. 师生再见。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>带领学生做放松拉伸练习；</li> <li>师生互评；</li> <li>宣布下节课内容及布置课后作业；</li> <li>师生再见。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极合作，身心放松，缓解疲劳；</li> <li>认真观看、倾听，积极思考；</li> <li>主动放松，充分拉伸；</li> <li>师生再见；</li> <li>收拾器材。</li> </ol>	教师组织，四列横队： △ × × × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	0.5 ~ 1分钟	110 ~ 120次/分钟
预计负荷	平均心率	约 146~156 次/分钟			
	运动密度	约 75% ~ 90%			
课后反思	<p>1. 本课按照中国健康体育课程模式的要求，以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。从乐感练习、形体练习开始培养学生对音乐和形体美的欣赏能力，让学生快速进入健身健美操学习状态，采用讲解、示范、集体练习、两人合作学习等教学方式，引导学生学习与运用健身健美操基本步法迈步类知识与技能。分组教学小比赛教学环节，培养学生的合作意识、合作能力以及克服困难、追求进步的体育品德；</p> <p>2. 需改进之处：加强对不同学生水平的了解和分类引导。</p>				

### 三、健身健美操运动模块学业质量评价

#### (一) 健身健美操运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中健身健美操运动的学业质量标准的制订,应结合健身健美操课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以健身健美操运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体体操模块阶段性学业质量标准,详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和课标解读,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据具体的学业质量制订具体可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

#### (二) 健身健美操运动模块学习评价案例

以高中健身健美操模块一为例,学习评价内容、方法和标准如下表所示。

表 5-2-7 健身健美操运动模块一学习评价内容、方法和标准

序号	学习目标	评价内容	评价方法	评价标准
1	能够配合音乐节奏正确做出8~10个基本手臂和基本步伐组成的操化动作组合,以及在完成过程中展示出一定的体能水平;能够运用所学裁判知识辨识操化动作的姿态、力度美(素养1)。	健身健美操8~10个八拍操化动作组合展示;对他人操化动作的评价;体能水平进步幅度。	测试一:8~10个八拍操化动作组合个人展示测试(现场观察评价);对他人操化动作进行评价(现场测试);测试二:体能水平现场测试。	测试标准见表5-2-8、体能进步幅度可参考《课程标准(2017年版2020年修订)》中的案例。
2	能够完成8~10个八拍操化动作单元的集体展示、比赛(素养1)。	操化动作组合集体展示、比赛。	测试三:8~10个八拍操化动作组合集体展示、比赛(现场观察测试)。	测试标准见表5-2-9。
3	掌握健美操初级理论知识(素养1);学生对于一般健康知识、专业知识的学习及运用(素养2)。	健美操初级理论知识;一般健康知识、专业知识测试。	测试四:纸笔测试。	测试标准可参考《课程标准(2017年版2020年修订)》中的案例制订。
4	勇于展示个人和团队,并能与同伴进行一定的交流和合作,表现出谦虚好学、不怕困难、坚持到底的良好品德(素养3)。	在学练、展示和比赛中表现出的体育品德。	测试五:观察评价。	观察评价标准见表5-2-10。

表 5-2-8 八拍操化动作组合个人展示测试评价标准

掌握程度	评价标准
水平1	动作不熟练、遗忘动作情况较为严重;动作与音乐节拍不吻合;身体形态差;手臂动作姿态差且不规范,行进路线不正确,手臂动作速度、力度差,无定位;基本步伐动作不正确,场地、路线使用错误;不能对他人操化动作进行评价。
水平2	部分动作不熟练;部分动作与节拍不吻合;身体形态不标准;部分手臂动作未按照规定路线完成且误差较大,手臂无力度、定位不清晰;部分基本步伐动作不规范,场地、路线使用误差较大;对他人操化动作的评价不准确。

(续表)

掌握程度	评价标准
水平 3	动作比较熟练;动作与音乐节拍大部分吻合;部分身体形态不标准;手臂动作基本按照规定线路行进,偶有误差,手臂动作力度欠缺、有定位;基本步伐动作较为准确,场地、路线利用有一定误差;对他人操化动作的评价比较准确,能说出一定的优点和缺点。
水平 4	动作娴熟;动作与音乐节拍比较吻合;身体形态较为标准;手臂动作线路比较清晰,手臂动作有力度、有定位;基本步伐动作准确,场地、路线利用正确;对他人操化动作的评价比较准确,能说出主要问题所在。
水平 5	动作非常娴熟;动作与音乐节拍完全吻合;身体形态非常标准;手臂动作线路非常清晰,手臂动作力度恰当,定位非常干脆、清晰;基本步伐非常准确,场地、路线利用非常精确;对他人操化动作的评价非常准确。

表 5-2-9 八拍操化动作组合集体展示、比赛测试评价标准

表现	评价标准
水平 1	大部分学生动作不熟练;成套动作一致性、完成质量较差;部分学生体能状况较差,队友间配合不默契,成套动作散漫无章。
水平 2	部分学生动作不熟练;部分动作一致性不好,完成质量不高;部分学生体能不充沛,与队友配合不默契。
水平 3	少部分学生动作不熟练;个别学生动作节奏、速度不正确导致一致性受影响,个别学生动作完成质量不高;个别学生体能不充沛,与队友配合不默契。
水平 4	个别学生动作不熟练;动作一致性较好、完成质量较高;学生体能充沛、配合默契。
水平 5	所有学生动作非常熟练;动作整齐划一、完成质量非常高;学生体能非常充沛、配合非常默契。

表 5-2-10 各小组团队学习评价标准

表现	评价标准
水平 1	在训练和比赛中偶有退缩或抱怨,不能积极克服困难;有不遵守规则和要求的行为举止;在训练和比赛中不尊重他人的表现;未能完全认识到自己的角色、担当和职责所在。
水平 2	在训练和比赛中能够积极面对困难;能按照规范和要求参与训练及比赛;在训练和比赛中尊重同学和老师;了解不同运动角色的职责,并对自己的角色担当有充分认识。
水平 3	在训练和比赛中积极面对内外困难,能应对挫折,表现出顽强拼搏的精神;能遵守规则、要求,服从安排;能胜任团队角色。
水平 4	在训练和比赛中积极克服内外困难,能和团队成员共同拼搏、奋进;能严格遵守训练和比赛要求,服从老师安排;能积极处理在训练和比赛中出现的问题;在团队中勇于担当。
水平 5	在训练和比赛中能够积极解决各类困难,能引导团队成员共同面对和解决困难,同甘共苦;能严格遵守训练和比赛要求,不偷懒、不要滑;能正确、有效处理训练和比赛中出现的问题、冲突;能够遵守团队要求、履行团队职责。

表 5-2-11 健身健美操模块学分评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

核心素养	评价维度	分值分配	得分
运动能力(测试一)	运动技能的掌握、运用。	20 分	
运动能力(测试二)	体能水平。	20 分	
运动能力(测试三)	体育展示与比赛。	20 分	
运动能力、健康行为(测试四)	基本理论知识与技战术原理、健康知识的掌握与运用(理论测试)。(每题 1 分)	20 分	
体育品德(测试五)	体育精神、体育道德、体育品格。	20 分	
总分			

注:

1. 水平 1 至水平 5 的得分依次为:10.0~11.9 分、12.0~13.9 分、14.0~15.9 分、16.0~17.9 分、18.0~20.0 分;
2. 每个模块的学业评价成绩计算方法详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中“案例 16 篮球模块学分评定表”后的具体说明;
3. 每个模块分值与等地、积分转换方法详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中“表 1 每个模块百分制成绩与等第评定转换表”;
4. 高中阶段体育与健康学业水平成绩评定方法详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》中“高中阶段体育与健康学业水平成绩评定表”。

### 第三节 操舞运动模块教学

体操的竞技性和危险性,使得人们望而却步,因此,国家体育总局体操运动管理中心将街舞、校园集体舞、体育舞蹈等竞技性相对较弱,但时尚性、流行性、艺术性较强的舞蹈元素融入其中,互相渗透。由此,操舞可以理解为是一种兼具操与舞的特性(健身性和艺术性),以增进身心健康为主要目的,兼具观赏、表演、娱乐、休闲、社交等功能的身体操练活动。操舞最早的起源与很多舞蹈形式相似,应追溯到人类远古时期的原始舞。舞蹈作为人类最古老的艺术形式之一,从原始社会开始,就具有一定的社会性。其中所包含的街舞、校园集体舞、体育舞蹈都有其不同的背景。通过参与操舞运动,可以增强运动能力,促进身体健康;缓解精神压力,促进心理健康;展现自信,提高社会健康。因此,操舞在育人方面有其很高的价值。本节将对街舞、校园集体舞、体育舞蹈等在学校开展较为广泛的操舞运动项目的教学进行设计,为广大教师提供参考。

## 一、操舞运动模块教学设计

### (一) 操舞运动模块的目标体系与内容构建

#### 1. 操舞运动模块的目标体系

操舞运动模块目标的制订,根据《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》的理念,遵从“健康第一”的指导思想,合理统筹规划 10 个模块的目标构成。每个学段几个模块的目标具有递进关系,如高一学段注重个人舞技的提升、高二学段注重双人及团队配合技术、高三学段注重作品内涵的深化及创编能力等。

表 5-3-1 操舞运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	<p>学生能掌握并运用街舞运动中 HIPHOP、POPPING、BREAKING 三个舞种和体育舞蹈中华兹舞、探戈舞、伦巴舞、恰恰四个舞种的基本技术、组合动作及成套动作，运动技能水平和舞伴之间的配合默契度显著提高；通过剧目排练和创编实践，表演能力和创编能力显著提高；一般性体能和操舞专项体能水平提高显著，并能够根据要求制订、实施操舞锻炼计划，并能对练习效果做出合理评价；能阐述街舞、体育舞蹈、创编技法的基本理论知识，运用理论知识与实践相结合，并能将之运用到实践中，给自己制订锻炼方案计划，能够组织、裁判比赛；了解本项目国内外重大赛事和事件，能够欣赏、评价比赛，体会项目的功能和价值。</p>	模块一	<p>1. 了解操舞类项目中街舞 HIPHOP 的基本理论和规则知识，初步掌握 HIPHOP 的技术动作，对 HIPHOP 有一定的了解、认知、体验。能够完成 HIPHOP 初级成套动作，展现出良好的完成质量并具备一定的专业技术水平。</p> <p>2. 专项体能与一般体能水平明显提高，能够在教师指导下制订个人锻炼计划并能进行初步评价。</p>
		模块二	<p>1. 了解操舞类项目中街舞 POPPING 的基本知识和规则，能够完成 POPPING 的技术动作，能表现出良好的体能能力和技能能力。对 POPPING 有比较完整的体验和一定的理解，在班级内敢于展示个人或团队的风采，敢于参加比赛。</p> <p>2. 对专项体能与一般体能练习表现出较高的热情，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高一年级的良好水平。</p>
		模块三	<p>1. 了解操舞类项目中街舞 BREAKING 的基本知识和规则，较熟练地掌握单个技术动作及其衍生变化动作，高质量地完成所学的基本套路、造型动作和招式动作；能够进行自由组合，跟随音乐熟练、较准确地完成，动作舒展流畅，具有一定的表现力，展现出良好的街舞气质。</p> <p>2. 体能水平提高显著并能够一直保持，体力充沛。</p>
		模块四	<p>1. 了解体育舞蹈标准舞项目中华兹舞的基本知识和规则，动作技术正确、姿态优美，展现出良好的身体姿态和双人配合。对体育舞蹈有一定的了解、认知、体验。能够完成华尔兹舞初级成套动作，展现出良好的完成质量并具备一定的专业技术水平。</p> <p>2. 在一定强度和密度的情境中练习体能，水平明显提高，能够在教师指导下制订个人锻炼计划并能进行初步评价。</p>
		模块五	<p>1. 了解体育舞蹈标准舞项目中探戈舞的基本知识和规则，所学基本技术和成套动作的质量明显提高。在班级内敢于展示个人或团体的风采，敢于参加和组织比赛。</p> <p>2. 在一定强度和密度情境中积极练习体能，体能水平有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准》中高二年级的合格水平。</p>
		模块六	<p>1. 了解体育舞蹈拉丁舞项目中伦巴舞的基本知识和规则，所学基本技术和成套动作的质量明显提高，并能以双人合作的形式对所学成套动作进行团体展示和竞赛；展示和比赛情境下的应变能力明显增强。</p> <p>2. 在较大强度和密度情境中积极练习体能，体能水平明显提高，达到《国家学生体质健康标准》中高二年级的良好水平。</p>
		模块七	<p>1. 了解体育舞蹈拉丁舞项目中恰恰的基本知识和规则，所学基本技术和成套动作的质量明显提高，并能综合运用所学的操舞知识和技能更好地展示自我和参与比赛，展示能力和比赛能力显著增强，对比赛做出较为全面的分析和评价。</p> <p>2. 体重适宜、体态优美、体能强健，达到《国家学生体质健康标准》中高二年级的优秀水平。</p>
		模块八	<p>1. 学习教学剧目《SEE YOU AGAIN》，能分析作品内涵和角色，设计角色表演方案，观察与模仿能力、即兴与表现能力、交流与合作能力有所提高。</p> <p>2. 参加具有一定强度和密度的体能练习活动，以充沛的体力连续完成操舞类作品，体能达到《国家学生体质健康标准》中高三年级的合格水平。</p>

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块九	1. 学习教学剧目《石壁绝响》，能分析作品内涵和角色，设计角色表演方案，观察与模仿能力、即兴与表现能力、交流与合作能力显著提高。 2. 以充沛的体力连续完成教学剧目的排练，体能达到《国家学生体质健康标准》中高三年级的良好水平。
		模块十	1. 采取主题式构思，能在规定课时内完成切题创作，且具有合理性，流畅舒展、弹动有力、姿态优美，富有较高的表现力。认识操舞类运动特有的时空观，运用综合的知识和技能解决创编中的问题，体验创作的真实过程，创造与求新、综合与融合能力显著提高。 2. 体形优美、体魄强健、体力充沛、身心健康，体能达到《国家学生体质健康标准》中高三年级的优秀水平。
健康行为	学生能够通过操舞类运动项目积极主动地参与校内外的体育锻炼；具有终身学习和自主学习的意愿，善于思考和规划未来的职业发展；通过理论课堂和实践课堂的教学，了解并能够主动学习操舞领域内的技术前沿，能够在学练、创编以及展示和比赛中运用；能够掌握操舞类运动损伤预防及处理的知识和方法；能够体会个人情绪及团队感染力在运动和活动中的影响，并学会自我调控；积极主动与他人交往合作，形成较强的适应不同环境的能力。	模块一	具有终身体育锻炼的意识；能够运用 HIPHOP 知识与技能、健康和运动安全知识与方法进行课外锻炼；能够在学练、展示和班级比赛过程中与同伴交流合作，并能在环境变化时注意调控个人和关注团队情绪；具备参与初级比赛、组织班内比赛和评价的能力。
		模块二	注重终身体育锻炼并付诸行动；能够运用 POPPING 的知识与技能、健康和运动安全知识与方法进行课外锻炼；能够在学练、展示和班级比赛过程中与同伴较好地交流合作，并能在环境变化时较好地调控个人和团队成员的情绪；具备参与中级比赛、组织班级比赛和进一步评价的能力。
		模块三	具有终身体育锻炼的能力；能够运用 BREAKING 的知识与技能、健康和运动安全知识与方法较好地进行课外锻炼；能够在学练、展示和班级比赛过程中与同伴实现有效交流合作，关注同伴的健康和安全问题，并能在环境变化时掌控个人情绪和影响团队成员的情绪；具备参与高级别比赛、组织校级比赛和相应准确的评价能力。
		模块四	巩固体育舞蹈运动安全防护知识，学会处理舞蹈中常见的运动损伤及疲劳问题并积极恢复。
		模块五	强化情绪调控能力和环境适应能力，积极与同伴交流，树立较好的合作与竞争意识。
		模块六	进一步强化合作与竞争意识，促进良好的锻炼习惯和生活方式的养成。
		模块七	剔除生活中的不良嗜好，进一步提升情绪调控能力，养成良好的锻炼习惯和生活方式，具有较好的社会适应能力。
		模块八	具有一定的应对比赛场上变化的能力；包容豁达，能够和不同人群畅通交流。
		模块九	表现出良好的情绪调控能力，生活方式良好，交流通畅，环境适应能力较好。
		模块十	表现出交流通畅，环境适应能力较好，情绪稳定，健康安全意识较强，具有较好的合作和竞争意识。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	学生能够主动克服内外困难,具有吃苦耐劳、果敢顽强、积极进取、追求卓越的精神;能够正确对待比赛结果,胜不骄、败不馁;能够胜任团队中的角色,表现出负责任的行为,自身的团队合作能力、发现问题、分析问题及解决问题的能力得到较大提升,能够表现出良好的体育道德和协作精神;遵守规则和运动规范,行为举止礼貌、得体,养成公平竞争的意识和行为。	模块一	勇于进行个人及团队展示和比赛,培养谦虚好学、不怕困难、坚持到底、团结协作的良好品德以及遵守规则、正确对待胜负、顽强拼搏等行为。
		模块二	树立顽强拼搏、挑战自我的精神,相互尊重,能正确对待比赛结果。
		模块三	培养自尊自信,顽强拼搏,不断追求进步的良好品质;斗舞过程中文明礼貌、遵守斗舞规则,树立自信心。
		模块四	具有一定克服困难、坚持到底的意志品质,有一定团队协作能力;培养规则意识和角色意识。
		模块五	能够克服困难、坚持到底,积极与同伴交往配合,强化规则意识和角色意识。
		模块六	具有坚忍不拔、勇敢顽强的优良意志品质,具有较好的团结协作能力,遵守规则、服从裁判、尊重对手。
		模块七	表现出顽强拼搏、团结奋进的精神,具有一定的责任担当意识。
		模块八	表现出不怕困难、克服困难的精神;遵守规则、服从裁判、相互尊重。
		模块九	具有团结进取、持之以恒的精神,以及较强的规则意识和责任意识。
		模块十	具有奋发向上、自尊自信、诚信自律的品格,勇于创新,挑战自我,追求卓越的精神;胜任不同的运动角色,表现出团队合作与负责任的行为。

## 2. 操舞运动模块的内容构建

操舞是一项集体参与的群体性活动,在教学、训练、排练、表演等方面都有严格的统一性和强制性。《课程标准(2017年版2020年修订)》指出:操舞运动模块的内容主要包括操舞运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面,合理运用于操舞教学中,不仅可以化抽象为形象,还可以推动学生的学习激情,充分激发学生的想象力和创造力,在一定程度上使得操舞的内涵得到极大的丰富,学生的潜力得到充分的挖掘。以下是操舞运动的模块内容构建表。

表5-3-2 操舞运动10个模块的内容体系

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	学习街舞运动中HIPHOP基本动作原理、相关的安全知识和方法,了解街舞运动对增进健康、培养体育品德的作用;学练HIPHOP基本动作和舞感、SMURF等元素动作、身体控制与重心移动技术。	基本掌握HIPHOP动作的主要技术和8个八拍的组合动作;逐步达到完成动作时身体的松弛有度,体会和强化多种节奏变化时,对关节和小肌肉群的控制力。	实施体能锻炼,提高一般体能;以HIPHOP基本动作和组合,提高躯干、下肢及全身的协调和灵敏性、中心转换能力、部分小肌肉群的力量。	参与课外体育锻炼、参与班内个人和小组HIPHOP展示或比赛。	了解《全国街舞比赛评分规则》和裁判法;尝试对班内展示和比赛进行评判。	观看高水平HIPHOP比赛,建立正确项目和动作表象,做出简要评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	学习 POPPING 基本动作、震感、FRESNO、LIFT 等元素动作及其相关的安全知识和方法,认识街舞运动对增进健康、培养体育品德的作用;学练 POPPING 的基本元素和身体各部位肌肉震动技术。	身体像机械人一样运动,随着音乐节拍创造出复杂的、新颖的舞步;2 组 4 个八拍的初级动作组合练习。	专项体能与一般体能水平明显提高。	积极参与课外体育锻炼、积极参与班内个人和小组 POPPING 展示或比赛。	进一步学习街舞比赛规则与裁判方法。	观看高水平的 POPPING 比赛,建立正确项目动作表象,交流分享观赛心得。
模块三	街舞运动中 BREAKING 技巧性舞蹈的安全知识和方法,基本动作和斗舞规则以及对增进健康、培养体育品德的作用;BREAKING 基本动作和个人风格;TOPROCK & UPROCK、FOOTWORK、FREEZE、POWERMOVE 等几类不同的舞蹈元素所组成的完整套路和各种招式。	体现 BREAKING 的高技巧型;2 组 4 个八拍的 BREAKING 动作组合练习。	体能水平进一步提高,体力更加充沛,初步掌握各种体能的训练方法。	能够展示 BREAKING 基本动作,尝试参加班级比赛。	积极参与组织班级内的展示和比赛活动,并参与裁判工作。	观看高水平的 BREAKING 比赛,建立正确表象,积极与同学分享观赛心得。
模块四	摩登舞中华尔兹舞的安全知识和方法,基本动作以及对增进健康、培养体育品德的作用;华尔兹舞基本架型姿态;各类组合动作,华尔兹舞的基本舞步以及摆荡、升降、倾斜式、反身和旋转四大基本技巧。	展示出华尔兹舞的摆荡、升降、倾斜、反身的技术技巧,体现华尔兹舞魅力;1 组 16 个三拍的华尔兹舞组合练习。	掌握各种体能的训练方法,专项体能与一般体能水平提高。	能够展示华尔兹舞的基本步伐及组合动作,积极参加校级比赛。	学习《世界体育舞蹈联合会竞赛规则》和裁判法。	观赏高水平摩登舞比赛,建立正确表象,理解规则的运用。
模块五	摩登舞中探戈舞的安全知识和方法,理解探戈舞的基本动作以及对增进健康、培养体育品德的作用;舞伴间的架型,对抗、固腰、弹性、引带、重心、神态等技术,身体线条与延伸,探戈舞造型闪势的顿挫效果;各类组合动作。	展示出探戈舞的情感表达;1 组 8 个八拍的探戈舞组合练习。	全身协调性、下肢力量进一步加强。	能够展示探戈舞的各类组合动作,积极参加校级比赛。	按照世界体育舞蹈联合会竞赛规则组织并参加操舞活动和比赛。	观赏高水平摩登舞比赛,建立正确表象,能够对运动员的表现进行评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块六	拉丁舞中伦巴舞的安全知识和方法,基本动作以及对增进健康、培养体育品德的作用;伦巴舞“腰胯稳中摆”的动律各类组合动作和伦巴的基本舞步以及特性技术。	体现出伦巴舞“腰胯稳中摆”的动律特点;2组8个八拍的伦巴舞组合练习。	尝试制订简单的体能锻炼计划,体能水平明显提高。	能够展示伦巴舞基本舞步和各种组合动作,积极参加各类比赛。	参与班级内的展示和比赛工作,现场执裁水平显著提高。	观赏高水平拉丁舞比赛,建立正确表象,对运动员的表现进行评价,积极分享观赛心得。
模块七	拉丁舞中恰恰的安全知识和方法,基本动作、乐曲节奏特点以及对增进健康、培养体育品德的作用;双人套路组合,恰恰基本舞步以及特性技术。	逐步体现出力度、速度和线条;1组20个八拍的恰恰组合练习。	制订个人体能锻炼计划,专项体能与一般体能明显提高。	能够展示恰恰基本舞步和双人套路组合,积极参加各类比赛。	参与校内展示和比赛工作,裁判能力提高。	观赏高水平拉丁舞比赛,建立正确表象,对运动员的表现进行评价,积极分享观赛心得。
模块八	教学剧目《SEE YOU AGAIN》,剧目排练计划。	80个八拍的基本动作和队形变化,80个八拍的剧目表演。	学会根据自身情况及时调整个人体能锻炼计划,专项体能与一般体能明显提高。	能够展示教学剧目《SEE YOU AGAIN》,积极参加各类比赛。	对比赛评分规则有初步了解,有一定的担任裁判工作能力。	观赏高水平街舞比赛,建立正确表象,对运动员的表现进行评价,积极分享观赛心得。
模块九	教学剧目《石壁绝响》,剧目排练计划。	58个八拍的基本动作和队形变化,58个八拍的剧目表演。	体重适宜、形态优美、体能强健。	能够展示教学剧目《石壁绝响》,积极参加各类比赛。	胜任裁判工作,基本具备组织一场歌舞类比赛或展演能力。	观赏高水平体育舞蹈比赛,建立正确表象,对运动员的表现进行评价,积极分享观赛心得。
模块十	主题式构思创编技法,主题创编计划。	6个主题原创作品。	制订科学的常年体能锻炼计划,体形优美、肌肉健美。	能够展示各种舞蹈成套动作。	能够胜任校级以上比赛裁判工作。	观赏高水平歌舞类运动项目比赛,正确表象,对运动员的表现进行评价,积极分享观赛心得。

## (二) 操舞运动模块教学设计与实施

为了将操舞运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法以及观赏与评价落实到每一节课中,制订模块教学计划显得尤为重要。制订模块教学计划要遵循充分发挥学生主体作用的原则、系统性原则、直观性原则、因材施教原则、循序渐进原则、合理安排运动负荷原则、一般训练与专项训练相结合原则,将基本动作技术、音乐、创编、比赛融入课堂,在课堂中培养学生自

主、合作与探究学习的能力,使其能够将这些能力延伸到课堂之外。具体的模块计划,体育教师可以参考体操运动模块教学计划案例。

## 二、操舞运动模块教材教法

### (一) 操舞运动主要技战术运用及规则

操舞技战术复杂多样、运用灵活,下面主要介绍高中阶段常涉及的操舞技战术运用及规则,供广大教师参考。

#### 1. 操舞运动主要技术及其运用

操舞运动的主要技术一般是指具有较高技术含量和难度系数的操舞动作技术,它是构成操舞表演的重要组成部分。各个舞种的舞蹈语汇都有其各具特色的技巧,将其巧妙运用于操舞作品中,可以丰富操舞语汇,深化作品内涵,使艺术形象更生动,提升操舞作品的表现力和感染力。

表 5-3-3 操舞运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
姿态	人体的动作姿态是操舞运动最基本的元素,其动作之美体现在操舞作品中,是构成操舞的基本单位。舞动过程中运用人的形体动作和造型姿态,表现出操舞运动美的韵律,人体动作姿态造型美的标准,服从人们对形式美的审美观念。	人体的动作姿态缺乏美感,没有感染力。导致这样的原因主要是不注意肢体的延伸,不能用身体语言去完美地诠释操舞语汇。	舞动过程中,注重延伸感,它是身体对空间不断占有的扩张方式,也是在内在气流配合下将身体延伸到极致的感觉,同时延伸也具有时间上的连绵性。延伸动作分为身体内、身体本身和身体外三个延伸维度。
情感	表演者在情感表达的过程中,表情发挥着重要作用,而眼神是表情的重点,操舞表演如果没有眼神修饰,就不能更准确地表情达意。表演者通过面部表情,可以将内心的情感表达得淋漓尽致,呈现出逼真生动的人物形象,欣赏者也可以推断人物内心微妙的情感状态。	1. 对情感的表达停留在表面。 2. 面部表情与作品情感不相符。 3. 操舞表演缺少眼神的修饰。	1. 了解作品所表达的情感,了解编导创作意图。 2. 从生活中切身体验,从展示与比赛中积累经验,丰富情感体验,培养想象力。 3. 面部表情的塑造一定要挖掘表演作品中的情感,并在表演中得以充分展现;表演中需要眼神的修饰才能更准确地表情达意。
技巧	操舞作品中运用各种技巧动作(如旋转、跳跃、翻腾等)塑造人物和丰富内容,不仅在展现情节上起到画龙点睛、润色操舞作品的作用。同时突出表演的重点,观众的心情随着舞蹈的跌宕起伏而发生变化,可将人物的特殊心态表达出来,使观众和演员形成共鸣。	技术技巧的滥用堆积。	把握好技术技巧的量与度,合理有效地运用到操舞作品中。
即兴	即兴是舞者利用审美主体展现其对外部世界刺激物即时即景的感应和反映,意味着高超的技艺水准和游刃有余的输出表达,是一种高级的艺术形态,基于一种“训练有素”的即时发挥。即兴一般分为音乐即兴和命题即兴,根据音乐情绪或规定主题通过大脑思考反馈至身体来发展即兴。	即兴表现出的舞蹈不足以表达舞者内心的激情,与此时此刻的心绪不相称。	调动视觉、触觉、动觉等感官系统对外部环境和身体内部进行感知。真实存在的事物、想象中的形象以及与环境中其他舞者的互动关系,都可以成为身体动作发展的起点和动机。

## 2. 操舞运动主要战术及其运用

操舞类运动的作品大多是群舞形式或双人舞形式,这就要求表演者不仅要完成自身在舞蹈中的角色定位,而且要注重与同伴合作的团队协调、配合的意识,个人舞技的娴熟与集体配合的流动,增进表演者之间的凝聚力,达到操舞作品表演的完美程度。

表 5-3-4 操舞运动主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	战术运用
角 色 情 境 战 技	在角色情境下的人物扮演中融入个人情感,形成一定的舞台意识,对自身在舞台上的卡点、走位、配合,以及如何适应舞台现场的形式达到二度创作的完美展示。	在排练整齐划一的大组动作时要求表演者从肢体到情绪再到表情的协调统一,而小组分组动作则需要表演者在动作不同的表现基础上确保情绪状态统一。
个 人 战 技 / 团 体 战 技	个人战术是操舞比赛中个人操舞技术动作的巧妙变化和灵活运用,如与难度动作的衔接,音乐合拍的一致性等;团体战术是操舞比赛中通过集体或舞者与舞者之间有组织、有目的的配合,如眼神交流、肢体表达、难度技巧配合等,以达到完美展示操舞作品的效果。	只有在团体战术配合的基础上,个人战术的积极作用才能得到充分发挥;也只有充分发挥个人战术的积极作用,团体战术才能丰富多彩,效能才可提高。
个 性 战 技	斗舞是街舞项目特有的最原始的舞蹈形式,它是街舞的个性战术,也是展演环节的精彩部分,并被其他舞种所运用。其讲究的是与难度动作的衔接、音乐的融合和个性化的风格表现,但又不仅仅是展示舞蹈,而是不断地“侵略”“挑衅”和“反击”对方,这种举手投足之间的挑战气势是最大的看点,目的是增强己方士气而挫灭对手锐气,提升表演的色彩感染。	斗舞过程中讲究的策略是具备良好的舞德、过硬的舞技、创新性与独特风格、超强的舞感与团队气势、抓住时机亮绝招的个性战术。运用此战术应更加注重动作的针对性及侵略性。多人斗舞环节需要舞者间经过精心排练,更加突出整体水平的协调与配合。

## (二) 操舞运动的主要规则

竞赛规则是为了保证竞赛的顺利进行、提高裁判的知识和评价能力,为选手、教练员在训练、编排、表演和比赛等过程中提供指导。操舞运动中的街舞、体育舞蹈、校园集体舞等项目有其不同的竞赛规则,下面主要介绍符合高中阶段的操舞运动项目竞赛规则,为广大教师提供参考。

### 1. 街舞大赛规则

街舞比赛一般分个人和团体比赛,其中个人比赛又分一对一和二对二,在进入正赛前,还有海选单元。团体赛主要以齐舞为主,即“Routin”。一对一就是前面提到的斗舞,也是最常见的赛制,英文为“Battle”,主要看舞者的个人实力展示,对音乐的理解,律动、动作的控制、风格(Style)的运用和舞蹈表达上的层次、角度的变化。这四点基本上决定了一名舞者是否晋级或失败。与 Solo 不同,Battle 更加注重动作的针对性及侵略性。二对二是既能展示出选手自身实力和个人风格强烈的 Solo,又能协同合作,展示体现整体水平的 Double。特别是 Double 环节都是舞者经过精心排练,突出两人的协调性与配合。几乎所有的个人赛都设置了海选单元,以淘汰大部分选手,选出 100/32/16 强,进入正赛。实际进行中,将选手分组,每组以 10 人为单位,每人跳 30 秒,时间非常短,要想胜出,就要让裁判记住你,跳好每一拍,所以海选

对于选手的压力甚至是大于正赛的。Routin 也就是齐舞赛,舞蹈动作比较简单,更注重团体的协同,要求所有人的动作整齐划一,展现出相同的风格和动作幅度,以及队形的变换快速流畅、舞蹈的编排具有创意;对节奏的掌控到位准确等。齐舞算是最“传统”的街舞比赛,因为要通过量化的方式打出分数,通常齐舞比赛需要 5 名裁判以上,评分细则大致分为舞蹈编排、技术动作、音乐理解、整体效果、精神面貌几项,或有出入。打分后去掉最高低分,取平均值。最终按照排名次序列出冠亚季军。(详细规则见《全国街舞大赛评分规则》。)

表 5-3-5 街舞比赛评分标准与分值

评分因素	评分内容	评分要求	分值
艺术分(5分)	动作内容	动作内容的要求必须是街舞的风格:其中传统街舞(Old School)包含:Breaking、Locking、Popping 等风格;流行街舞(New School)包含:嘻哈舞(HipHop)、爵士舞(Jazz)、雷鬼舞(Ragga)等风格。成套动作要表现出广泛的传统街舞和流行街舞风格的动作,防止重复同一动作或过多使用同一种风格与类型的动作,并且尽可能在成套动作中表现出不同的上肢、下肢或躯干的动作。 主题应健康、充满活力、富有激情。 风格突出,富有创意,动作的转换自然流畅。 服饰和道具的选择符合动作和音乐的风格,且美观协调。 动作设计适合参赛者的年龄特点。	1分
	乐感	音乐的选择与动作风格相一致并配合协调。 成套动作的完成必须符合音乐的结构与风格等特点,着重使用音乐节奏变换形式。	1分
	队形与动作造型的设计	队形的移动与变化要充分、合理利用场地和空间。利用队员间的流动展示出独一无二并且可被认知的队形变化。 要体现复杂多变、具有挑战性的动作造型,要合理利用队员相互间的配合与动作造型。 成套动作必须包括三个水平空间(低/中/高)。	1分
	健身性	保持一定的强度完成套路,除了最低限度地完成几个整体或个体性的停顿与造型动作外(每次不超过 1×8 拍,整套不超过两次),其他全部动作应该是动感性的完成。	0.5 分
	安全性	成套动作中不提倡过多地表现体操、技巧、霹雳舞中的高难动作,动作的难度要适合参赛者的身体能力和运动水平。	0.5 分
	表现力	动作要展示出套路的主题和内心的激情,体现一种健康和向上的情绪。	1分
完成分(5分)	基本姿态和技术	身体姿态和技术动作的正确性。动作美观,能够体现主题的风格和特点。	1分
	动作和身体的控制能力	动作完成轻松、准确、流畅。成套动作过程中必须表现出动作速度、动作方向、身体位置的整体控制能力。	1分
	动作与音乐的配合	成套动作完成过程中保持动作与音乐合拍的一致性。	1分
	队形变化与动作造型的完成	队形与动作造型的完美完成。队形变化与动作造型完成清晰、流畅,体现集体配合的意识。	1分
	一致性	集体动作整齐划一,在完成动作的时间、空间、能力上和表现力上能够一致。 允许在动作过程中脱外衣和抛接性动作。	1分

## 2. 体育舞蹈比赛规则

2005年6月,教育部中国学生健美操艺术体操协会结合中国学校体育舞蹈(国标舞)运动开展实际情况,并按照国际惯例及参照国际体育舞蹈联合会竞赛规则制订了《中国学生体育舞蹈(国标舞)竞赛评分规则》。该规则是作为中国学生体育舞蹈(国标舞)比赛的评分标准,适用于全国各省区各学校学生体育舞蹈(国标舞)比赛。竞赛项目分为标准舞、拉丁舞、团体舞三大类。普通学校中学组按年龄划分A~F组,分为单项赛和十项全能。团体舞比赛分为高中组和初中组,按照参赛作品数量划分A~E五个组别。标准舞和拉丁舞时长在1至1分半钟,团体舞为4至5分钟。比赛采用“淘汰制”与“顺位法”结合的竞赛方式。各组别预赛、复赛淘汰取前12对进入半决赛,各组均录取前8对进入决赛,并给予奖励。评分方法采用淘汰法和名次法,评判要素由基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、动作编排、临场表现和场上效果六要素构成。在第一、二次预赛中裁判着重于前三项要素的评判,在半决赛中裁判着重于后三项要素的评判,在决赛中应全面地评价选手的各项要素的综合表现情况。[详细规则可参见《中国学生体育舞蹈(国标舞)竞赛评分规则》。]

表5-3-6 体育舞蹈比赛评分标准与分值

评分因素	评分内容	评分要求	分值
时值和基本节奏	时值是指每一个舞步的时间值正好与音乐合拍;基本节奏是指舞步在规定的时间内完成并且保持舞步之间正确的时间关系。选手的时值和基本节奏错误时,其该项舞蹈的所有分数必须是最低的。这种错误不能通过其他评判内容的良好表现来弥补。	2分	
身体线条	指作为一个整体的两位选手在运动中身体各部位构成的整体效果。身体线条包括手臂线条、背部线条、肩部线条、胯部线条(骨盆姿势)、腿部线条、颈部和头部线条、右侧和左侧线条。	2分	
整体动作	裁判必须确定选手是否准确掌握该舞蹈的风格特点,并且评估选手动作的起伏、倾斜和平衡。在控制和平衡掌握良好的情况下,动作幅度越大,评分越高。在拉丁舞中,必须评估每种舞蹈典型的胯部动作。	2分	
节奏表现力	舞蹈节奏表现力是反映选手对舞蹈节奏的感受、理解和适应能力。但若表演与节奏不合,应按违反“时值和基本节奏”处理。	2分	
步法技巧	裁判必须正确评估选手舞步,评价内容有对每一步脚落地部位(脚掌、脚跟、脚趾)的要求、对脚步移动的控制和艺术表现力。	2分	

## 3. 校园集体舞比赛规则

校园集体舞比赛要求能够反映新时代青少年道德风尚和健康向上的精神风貌,突出主旋律,反映青少年热爱社会主义祖国、热爱集体、热爱生活的作品,表演时长一般在5~7分钟。评分方法如下表:

表5-3-7 校园集体舞比赛评分标准与分值

评分因素	评分内容	分值
舞蹈创编	作品编排主题突出,风格显著,动作内容新颖、多样,连接自然流畅,操舞(或民族舞蹈)动作设计风格特点突出;开始和结束动作创编应表现出艺术性和表演性。	2分

(续表)

评分因素	评分内容	分值
场地空间与队形	舞蹈动作需最大限度地使用比赛的场地,有效利用三维空间的变化;队形设计新颖合理,变化清晰、流畅,体现团队配合意识。	2分
音乐与表现	舞蹈动作的设计与音乐的节奏相吻合;表演者精神饱满,热情洋溢,表现出健康自信与活力,彰显团队表演的感染力。	2分
技术与技巧	表演者合理运用身体能力(力量、爆发力、柔韧、速度、耐力和灵敏性)表现出正确的动作技术以及高质量完成动作的能力;在完成技巧动作过程中,必须表现出对动作的速度、方向及身体位置的整体控制能力。	2分
一致性	集体动作整齐划一,主要体现在动作的幅度、速度、轨迹、合拍,队形移动变化的一致性与表演能力的一致性等。	2分

裁判员可根据参赛队场上表现进行减分,裁判员评分精确到0.1分,去掉1个最高分和1个最低分,中间分数的平均分再减去总裁判长减分即为参赛队最后得分,最后得分精准到0.01分。得分高者名次列前,若得分相等,则名次并列。

详细规则见教育部体育卫生与艺术教育司编著的《第二套全国中小学校园集体舞 高中教学资源包》。

### (三) 操舞运动竞赛组织与欣赏

#### 1. 操舞运动竞赛组织

操舞运动竞赛的组织是一项复杂而又细致的工作,直接影响比赛的质量和预期的效果,在赛前、赛中和赛后都要进行一系列工作安排,并且每个工作环节都十分重要,一环紧扣一环,缺一不可。具体包括赛前召开主办单位筹备会议,制订竞赛规程,赛前组织裁判委员会进行培训,操舞作品排练及组织演出等。具体竞赛组织细节可参照体操运动的案例。

(1) 赛前召开主办单位筹备会议。由主办单位召集大会组委会、裁判委员会和仲裁委员会有关部门的相关人员出席会议。协商并落实有关竞赛的具体事宜,包括确定承办单位和协办单位、经费来源、比赛日期、时间、地点、规模等。

(2) 制订竞赛规程。竞赛规程一般包括比赛名称、比赛目的、比赛时间和地点、参赛单位的条件、参赛项目、参赛办法、参赛人数及年龄、评分办法、录取名次及奖励办法、报名和报到、进场和退场以及其他事宜。

(3) 赛前组织裁判委员会进行培训。一是明确裁判员职责,包括高级裁判组、裁判长、裁判员、计时裁判、记录长、检录长、放音员、播音员等;二是确定具体的比赛评分标准与分值;三是确定裁判长减分规则;四是确定最后得分规则;五是明确特殊情况处理方法;六是明确运动员更换方法;七是确定裁判员纪律与处罚条例;八是明确参赛者纪律与处罚条例。

(4) 操舞作品排练及组织演出。操舞类编导应具备较强的传达创作意图、提示作品意境、挖掘肢体语言技术、表达情感要素等基本能力,通常情况下这是编导与演员碰撞二度创作的重要发展过程,也是操舞创作的重要特征之一。必须懂得剧目演出的价值性和规律性,才能使自己创作的艺术结晶寻找到展示的媒介与平台。通常在排练及组织演出过程中的工作步骤和方法如下:

一是“编”,即全面的构思与创意。操舞类编导通过操舞语汇表现手段概括生活、表现事物本质、抒发

人类情感、组织叙事情节；二是“导”，即全面的设计与整合。操舞类作品从创作之初，既包含了编导自身的表达能力，更重要的是还需通过语言及动态传导，使操舞类作品的表现者能够充分理解、领会作品的内在含义及外在表现，从技巧到形式再到情感均需通过编导的启迪和挖掘，使表演者达到最佳表现状态；三是“排”，即把创作内容转换并传递给表演者。把编导的所想、所动、所感通过细致的排练及磨合，达到清晰剧目的表现要求，才能最终实现编导创意的终极目标；四是“改”，即重复、磨合、推进，编导围绕主题动机立意，对创作过程不断进行调整和梳理，最终达到所需目标；五是“合”，即对全部过程产生领导意义。操舞类创作是综合的艺术创作载体，它包括舞台、灯光、布景、音乐、音效、服装、道具、制景等各艺术门类的设计与协调，以及操舞表演群体的管理与调配等。

## 2. 操舞运动赛事欣赏

操舞运动赛事欣赏主要包括以下几个方面：欣赏形象感知——动作与音乐，欣赏情感体验——情绪与动作，欣赏再造想象——身体与精神。具体的赛事欣赏细节可参照体操运动的案例。

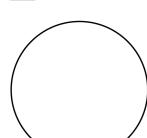
### （四）操舞运动模块课堂教学设计与实施

操舞类课时计划的制订主要以培养学生学习操舞运动的兴趣，锻炼基本功，掌握组合套路，提高学生的体能为主要内容，教师可以在学段学习目标以及相应的模块学习目标的基础上，进一步对每一模块的课时学习目标进行更为具体、科学的划分。确定课时学习目标后，再进行学习内容、学习方式、教学策略、学习效果评价等要素的设计，力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现操舞运动模块一第15课时的教学计划，仅供参考。

表5-3-8 操舞运动模块一第15课时的教学计划

模块	一	课时	第15课时	学生人数	40人
学习目标			1. 学习并掌握 RUNNING MAN 及 STEVE MARTIN, 80% 的学生可以基本掌握相关动作技术要领；提高上肢力量、下肢肌耐力以及核心力量等体能，90% 以上的学生可以一次性完成体能训练组合 4 的第一组练习，60% 以上的学生可以一次性完成第二组练习。 2. 通过各小组的创编与展示环节，开拓学生的创造性思维，培养学生正确的合作与竞争观念。引导学生正确评价自己与他人的表现，提高对 HIPHOP 舞蹈的鉴赏能力。通过小组创编练习增强相互合作、相互反馈的学习能力。 3. 完成街舞——HIPHOP 动作过程中提高自信心，培养认真思考、积极探索的精神。在小组合作练习过程中，培养学生和谐的人际关系，能够表现出良好的体育道德和协作精神；正确处理竞争与合作的关系。		
主要教学内容			1. 开始与准备部分：热身游戏——国王与刺客；节奏律动：BOUNCE、ROCK、SKATE。 2. 基本部分：复习 HIPHOP 元素；新授 RUNNING MAN, STEVE MARTIN；组合创编与展示；体能：靠墙倒立、钻石俯卧撑、卷腹、原地高抬腿。 3. 结束部分：拧毛巾；双人组合拉。		
重难点			1. 学生学习的重难点：(1) RUNNING MAN、STEVE MARTIN 动作技术的学练，(2) 积极参与小组的组合技术的创编； 2. 教学内容的重难点：(1) RUNNING MAN、STEVE MARTIN 动作技术的教学，(2) 各元素的合理串联教学； 3. 教学组织的重难点：(1) 集体讲解示范与分组练习相结合、教师示范与学生示范相结合，(2) 教师评价与学生评价相结合； 4. 教学方法的重难点：讲解与示范法、游戏教学法、分组练习法、竞赛法。		

(续表)

安全保障	1. 教师课前做好准备,检查器具、场地、服装和学生身体状况。强调运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,口袋不要装硬物,不要佩戴发夹、眼镜和首饰。 2. 带领学生进行充分的热身活动后再合理地过渡到 HIPHOP 的基本部分,有效避免运动损伤。			场地器材	1. 形体房; 2. 音响; 3. 垫子。	
教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷		时间	强度
时间	强度					
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规: 1. 集体整队,师生问好; 2. 宣布本堂课的教学内容和目标; 3. 检查服装,安排见习生。 教学导入:“这就是斗舞”——播放30秒斗舞视频。	教师: 1. 导入语导入,鼓励学生动起来; 2. 精神饱满,声音洪亮。 学生: 1. 明白本节课内容及相应要求,有目的地开始本节课; 2. 站队快、静、齐;见习生随堂听课。	教师组织,两列横队: S S S S S S S S S S S S S S S S T T	0分钟	90~100次/分钟	
准备部分 / 增趣促学 (6分钟)	一般热身: “国王与刺客”游戏: 所有学生手拉手围成一个圈,选一名学生出列作为刺客,一名学生作为国王,其余学生为国王的护卫,护卫和国王手拉手沿圈跑动,刺客围绕圈跑动在规定时间内抓到国王即为获胜。 特定热身: 1. 身体开发:头、肩、胸的三点分离以及Bounce 和 Rock 的练习。 2. 重心律动:UP - DOWN。	教师: 1. 讲解游戏规则,调整队形,下发游戏口令;安排一组组员带领热身,调动队形进行身体开发和原地 UP - DOWN; 2. 口传身授教学法; 3. 动作标准、规范,热身活动组合简单易学。 学生: 1. 认真聆听游戏规则,积极参与比赛,遵循友谊第一、比赛第二的原则; 2. 根据提示强化乐感、完成动作; 3. 紧扣音乐节奏,动作协调、到位、幅度大。	教师组织,由一组组员调动队形,组织圆形站立、横排站立或自由站立等队形:  S S S S S S S S S S S S S S S S T T	5分钟	120~130次/分钟	

(续表)

基本部分 / 提升素养 (29分钟)	复习 HIPHOP 元素组合。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>介绍基本元素的起源和在 HIPHOP 中的用途,讲解示范动作技术要领;分解练习,带领学生先口令再合拍进行练习(4拍—2拍—1拍);</li> <li>示范讲解法,完整教学法,分解教学法;</li> <li>声音洪亮,讲解细致,示范标准。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观看教师示范,观察动作节奏与重心变换;跟随口令练习,注意重心的转换以及动作的幅度要大;练习时模仿教师动作,加入律动,练习过程中保持膝关节弹动,双臂协调摆动;跟随音乐节奏进行完整动作练习;</li> <li>模仿法、重复练习法、自主练习法;</li> <li>动作幅度大,律动正确。STEVE MARTIN 元素中三个方位明确,双臂摆动自然协调。</li> </ol>	<p>教师组织,四列横队:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">T</p>	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	130 ~ 140 次/ 分钟
S	S	S	S	S	S																							
S	S	S	S	S	S																							
S	S	S	S	S	S																							
S	S	S	S	S	S																							
<p>新授 HIPHOP 基本元素:</p> <p>1. RUNNING MAN:</p>  <p>2. STEVE MARTIN:</p>  <p>3. 元素串联练习: RUNNING MAN → STEVE MARTIN。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解元素串联要求,律动的变化;</li> <li>榜样示范法,展示学习和练习后的成果;让学生体验成功的愉悦感;</li> <li>讲解细致,示范标准。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>仔细倾听串联要求,根据音乐节奏加大动作幅度,通过镜面练习调整动作;</li> <li>模仿法、重复练习法、自主练习法;</li> <li>观察要入微,练习要动脑,元素连接顺畅自如。</li> </ol>	<p>教师组织,学生面朝镜子前后排交错站立:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">T</p>	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	140 ~ 150 次/ 分钟										
S	S	S	S	S																								
S	S	S	S	S																								
S	S	S	S	S																								

(续表)

基本部分 / 提升素养 (29分钟)	<p><b>组合创编与展示:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组合创编:分成四个小组对本节课学的两个元素进行创编 2 个 8 拍的组合动作;</li> <li>组合展示:以斗舞的形式进行展示。</li> </ol> <p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解组合创编要求,组织学生分组创编,巡回指导;强调重点,集中纠错;各小组集中展示,进行互评,引导学生正确评价自己与他人的表现,提高对HIPHOP 舞蹈的鉴赏能力;</li> <li>分组教学法;</li> <li>可与所学元素进行结合,动作的方向顺序与节奏不固定。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>按创编组合要求,有序分组进行创编练习;保持不间断练习,巩固动作,提高完成质量;各小组创编展示环节,能够大胆、自信;</li> <li>合作学习,创造学习,探究学习;</li> <li>各组在组长的带领下有秩序且有针对性地进行创编练习,设计合理。</li> </ol>	<p>教师组织,学生分组,由各小组组长编排队形:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> </table> <p>6 ~ 7 分钟      150~160 次/分钟</p>	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S										
S	S	S	S	S																																	
S	S	S	S	S																																	
S	S	S	S	S																																	
S	S	S	S	S																																	
S	S	S	S	S																																	
结束部分 / 放松恢复 (3分钟)	<p><b>体能训练组合 4:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>靠墙倒立;</li> <li>钻石俯卧撑;</li> <li>卷腹;</li> <li>原地高抬腿。</li> </ol> <p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>布置练习场地;</li> <li>要求:靠墙倒立 30 秒×2 组;钻石俯卧撑 12 个×2 组;卷腹 20 个×2 组;原地高抬腿 45 秒×2 组;</li> <li>安排并分组交换练习。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集中思想聆听练习要求;</li> <li>根据分组自主练习;</li> <li>配合动感音乐坚持完成体能练习,且动作到位。</li> </ol>	<p>教师组织调动,靠墙站立,圆形,横排站立:</p>  <p style="text-align: center;">↓</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>T</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">↓</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">T</p>	S	S	S	S	T	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	<p>9 ~ 10 分钟      170~180 次/分钟</p>	
S	S	S																																			
S	T	S																																			
S	S	S																																			
S	S	S	S	S	S																																
S	S	S	S	S	S																																
S	S	S	S	S	S																																
S	S	S	S	S	S																																

(续表)

预计 负荷	平均心率	约 142~152 次/分钟
	运动密度	约 75%~87.5%
课后 反思	<p>1. 本节课通过导入情境案例,以提高学生对学习 HIPHOP 舞蹈元素的重要性的认识。热身活动采用集体趣味热身与分组特定热身的形式,增加肌肉温度,减少受伤概率,同时针对本节课所要学习的 RUNNING MAN 及 STEVE MARTIN 的动作技术内容,进行复习训练,帮助提升舞蹈表现,大约有 80% 的学生可以基本掌握相关动作技术要领;</p> <p>2. 重视过程性评价:通过“一帮一”“生教生”的小组合作练习环节,学生个体之间互相帮助,彼此交流观点、分享情感,树立优秀榜样以点带面,带动部分“学困生”的学习;通过小组创编展示环节,帮助学生意识到情感培养的重要性,充分发挥学生的能动性和创造性,从而提升学生积极向上的情感态度,进一步培养学生的配合意识与协作能力,发展其情感方面的自我调控能力,以及克服困难、坚持不懈的体育品德;通过对各组展示的合理的评价,提高了学生对公平公正的体育道德及对操舞运动的鉴赏能力;</p> <p>3. 需改进之处:对课堂上个别进度慢的学生没有设计更有效的方法促使其更快地提高。</p>	

### 三、操舞运动模块学业质量评价

#### (一) 操舞运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中操舞运动的学业质量标准的制订,应结合操舞课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以操舞运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面、合理的设置。具体操舞模块阶段性学业质量标准,详见《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》和课标解读,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据学业质量制订具体可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

#### (二) 操舞运动模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

操舞运动模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和展示或比赛情境中,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括操舞类运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、组合动作技术、展示或比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪状态和调控、合作意识和团队精神、遵守规则、勇敢顽强、坚忍不拔、正确的胜负观等方面。

##### 2. 评价方法

表 5-3-10 的案例是针对操舞运动模块一的学分评定表。这份评定表中针对学生在体能、运动技能、运动认知、健康行为、体育品德等方面的学习情况进行了评价。体能部分主要选择了有利于促进操舞运动模块一的街舞 HIPHOP 舞蹈技能学习,涵盖了专项体能与一般体能;运动技能部分除了单个技术以外,还侧重于学生在展示或比赛中对于运动技能的运用程度;运动认知部分紧扣操舞模块学习,侧重于街舞 HIPHOP 的发展史和比赛规则的理解与运用;健康行为部分主要侧重于学生在学习过程中表现出的调控情绪、舞蹈服装的选择、准备活动和放松运动、运动损伤的应急处理等;体育品德部分则主要侧重于学生在学习过程中勇于进行个人及团队展示和比赛,表现出谦虚好学、不怕困难、坚持到底、团结协作的良好品德以及遵守规则、正确对待胜负、顽强拼搏等行为。

表 5-3-9 操舞运动模块一学分评定表

年级: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_ 学期: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 学号: \_\_\_\_\_

类别	内容					综合评分										
体能(100 分)	项目		抬腿成平板支撑 (30 分)	鲤鱼打挺 (30 分)	靠墙倒立 (40 分)											
	模块学习前	测试成绩														
		分数														
	模块学习后	测试成绩														
		分数														
	进步幅度	进步成绩														
		分数														
	单项评定分数															
运动技能 (100 分)	项目		节奏 (30 分)	元素 (30 分)	SOLO (20 分)	BATTLE (20 分)										
	单项评定分数															
运动认知 (100 分)	街舞——HIPHOP 发展简史、文化价值与内涵、比赛规则的理解与运用	HIPHOP 基本知识 (30 分)。	选择题													
		街舞文化讨论中的发言(30 分)。	A 结合实际,认识深入(30 分)。 B 有明确认识(15 分)。 C 没有明确认识(0 分)。													
		对斗舞的策略和犯规的判断(40 分)。	A 准确判断(40 分)。 B 判断需提醒(20 分)。 C 不能判断(0 分)。													
健康行为 (100 分)	评价重点:1.展示或比赛前的准备活动;2.对展演、比赛环境的适应能力。															
体育品德 (100 分)	评价重点:1.展示或比赛中的自信;2.果断决策;3.顽强拼搏。															
奖券分																
总分																
等第																
学分评定																

说明:1. 本评价表由体育教师填写。

2. 关于运动技能评价的细则见表 5-3-10。

表 5-3-10 运动技能评价细则

项目	内容	目标	评价方法	评价标准	占分比例
节奏	踩节奏 ( STEP THE BEAT)	熟悉音乐节奏，能根据音乐节奏通过踩点的方式找准律动。		1. 听音乐,1个八拍内通过踩点方式找准节奏(20分)。 2. 听音乐,3个八拍内通过踩点方式找准节奏(10分)。 3. 听音乐,3个八拍内通过踩点方式找准节奏(5分)。 4. 超过3个八拍找不到节奏(0分)。	30%
元素	基础 元 素 (BOUCE、ROCK、ROLL、 SKATE 等)	能跟随节奏跳出基础元素并能够自由组合变换。	每三、四周进行一次考核期,以评价方式开展: 2~3人为单位,分组展示。	1. 掌握基础元素3种变式以上,跟准节奏并能灵活变换(30分)。 2. 基础元素只掌握3种变式,跟准节奏并能灵活变换,或掌握3种变式以上跟准节奏但不能灵活变换(20分)。 3. 掌握1~3种变式且能跟准节奏,或掌握3种变式以上但不能跟准节奏(10分)。 4. 达不到以上要求(0分)。	30%
SOLO	个人秀舞	个人根据音乐节奏将各种HIPHOP元素进行有效串联,开展即兴表演。		1. 应用所学技能,跟随音乐表演30秒,其中包含3种变式以上,动作连贯(10分)。 2. 应用所学技能,跟随音乐表演30秒,其中包含3种变式以上,动作不够连贯(5分)。 3. 达不到以上要求(0分)。	20%
BATTLE	近身斗舞	2人以上团体根据音乐节奏将各种HIPHOP元素进行有效串联,开展即兴斗舞表演。		1. 应用所学技能,跟随音乐表演45秒,其中包含3种变式、2次配合以上,动作连贯(10分)。 2. 应用所学技能,跟随音乐表演45秒,其中包含3种变式、1次配合以上,动作不够连贯(5分)。 3. 达不到以上要求(0分)。	20%

本章主要围绕技战术运用及规则、竞赛组织与欣赏、教学设计与实施、学习评价,对体操、健身健美操、操舞三个运动项目教学进行了简要阐述,旨在为广大高中体育教师进行体操类运动的教学实施提供参考。如需要对上述项目进行更全面、更详细的了解或需要对其他体操类运动项目进行了解,请查阅相关项目的书籍或网络资源。

参考文献：

- [1] 张中印.中小学体操教学理论与实践[M].北京:电子工业出版社,2017.
- [2] 张涵劲.体操(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [3] 张予南.体操初级教程[M].北京:北京体育大学出版社,2011.
- [4] 黄宽柔.健美操(第二版)[M].北京:高等教育出版社,2016.
- [5] 匡小红.健美操(第二版)[M].北京:高等教育出版社,2019.
- [6] 健美操运动教程编写组.健美操运动教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.
- [7] 姜桂萍.体育舞蹈(第二版)[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [8] 田培培.形体训练与舞蹈编导基础[M].上海:上海音乐出版社,2020.
- [9] Rabkin, Barry M. Street Dance Skills & Drills-Bboy Bootcamp [M]. Createspace, 2015.
- [10] 曹蓓娟.时尚操舞[M].上海:复旦大学出版社,2017.

# 第六章 武术与民族民间传统体育类运动教学

我国武术与民族民间传统体育类运动历史悠久,源远流长,在其漫长的发展过程中一直深受中华传统文化的影响,带有浓厚的民族和地域色彩,是中华民族文化的重要组成部分,是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现,是我国民族文化的瑰宝。武术与民族民间传统体育类运动主要包括武术、民族体育和民间体育等,内容多样,资源丰富。参与武术与民族民间传统体育类运动,有助于培养学生掌握相关运动技能,学会基本的养生方法,推进文化自信自强,铸就社会主义文化新辉煌。本章将对学校体育开展较为广泛的防身术、剑术、拳术和舞龙等武术与民族民间传统体育类运动项目的教学进行设计,供广大体育教师参考。

## 第一节 防身术运动模块教学

防身术是在不使用任何器械的前提下,以身体各部位为武器,运用踢、打、摔、拿等方法一招制胜的综合性实用技击术。防身术是中国武术攻防格斗本质的体现,是集解脱法与擒拿法于一身的格斗术,也是各种实用技击技术的集合,同时还是对现今世界各种先进搏击术的重新整合。防身术具有力量消耗少、近距离攻防为主,具有简单、实用、快捷等特点,在紧张、激烈的对抗中,有助于提高身体素质和培养机智、勇敢、顽强等意志品质。

### 一、防身术运动模块教学设计

#### (一) 防身术运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 防身术运动模块的目标体系

防身术运动高中三年的学段学习目标应体现《课程标准(2017年版2020年修订)》中促进学生健康与全面发展的理念,是高中学生通过防身术运动三年共10个模块的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养应达到的要求和应具备的相应表现。防身术10个模块学习目标体系的建构,应以培养学生的体育与健康学科核心素养为出发点,各个模块学习目标应该体现循序渐进、逐步提高的原则。表6-1-1是高中学段防身术模块学习目标体系的建构。

表 6-1-1 防身术运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握防身术的基本知识、原理和规则;在对抗和比赛情境下,能灵活运用防身术的知识与技能做出合理、实用、有效的防身自卫动作;具有应对一定强度对抗和情境变化的能力,积极参与课堂展示与比赛,对比赛结果做出合理的评价,学会欣赏和评价防身术赛事,对专项体能与一般体能练习表现出热情,达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的合格及以上水平。	模块一	了解防身术的概念与术语、动作内涵和主要学习原则的相关知识;掌握防身术的拳法、指法、步法等基本动作并能够运用;能够按照基本的规则参与防身术运动的展演和比赛;专项体能与一般体能水平得到初步的提高。
		模块二	了解防身术的发展特点,初步认识防身术的文化价值,正当防卫的法律知识,掌握防身术的掌法、勾手和腿法等基本动作,运用已学防身术技术和基本组合技法,初步做出相应的对抗、防卫动作,积极参与课堂展示,专项体能与一般体能水平有一定程度的提高;具有欣赏高水平防身术竞赛的意识。
		模块三	学会防身术的基本肘法以及基本组合动作;了解防身术肘法以及拳、肘、腿法的攻防特点;运用已学防身术动作和技法,初步进行模拟情境的实战防卫练习;积极参与课堂展示与比赛,合理运用防身术动作进行体能练习,体能不断提高;学会如何欣赏高水平防身术竞赛。
		模块四	了解防身术的发展趋势及价值;掌握防身术中有关人体脆弱部位的解剖生理知识;学会防身术的砸肘、反手横肘、侧踹、摆扫腿以及基本的摔法等防卫动作,积极参与防身术的表演与比赛,进一步提高在模拟变化情境下的实战防身自卫能力;能运用防身术进行专项体能练习,进一步提高体能。
		模块五	掌握防身术中针对人体脆弱部位直接、有效击打、克敌制胜的基本知识;学会防身术的顶膝、撞膝等各种膝法以及与拳法、腿法的组合练习,较合理地运用所学的防身术技法和动作,进行对抗性练习或参与实战比赛;能运用多种防身术踢靶、打靶进行专项体能练习,强化体能的发展;积极参与防身术模拟实战演练或小比赛,能正确评价比赛结果;提高竞赛欣赏水平,初步学习如何评价竞赛。
		模块六	掌握防身术中正面和侧面受到侵犯时有效的防卫知识、基本策略和快速解脱的方法;学会运用弹踢腿、正蹬腿和侧踹腿等动作进行防卫,能按规则参与模拟实战演练或小比赛,进一步提高防身术的腿法技术,膝法的组合连击运用技能,通过计时、计数运用不同的踢靶、打靶方式,进行专项体能练习,进一步增进体能的发展;进一步提升竞赛欣赏和评价水平。
		模块七	了解暴力犯罪的主要特点,掌握遇袭时的应对策略与防范知识;学会防身术中头部击打的要领与技法,积极参与模拟实战演练或小比赛,学会有效地应对头发被抓、被正面环抱等情境下的防身自卫与解脱;运用多种练习手段进一步增进力量、速度、耐力、灵敏、协调等专项体能与一般体能。
		模块八	理解提前预防、明智判断、合理选择、果断决策对防身自卫的重要性;学会多种防身术拳、腿、肘、膝的连击组合,掌握防身术中从后面被环抱、背后被拍肩、仰身被压等突发情境下的防身自卫技术与解脱技法;积极参与防身术的模拟对抗和小比赛,进一步提高在模拟真实的变化情境下的实战防身自卫能力;能运用多种防身术拳腿。合击靶练习来进一步促进体能的发展。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块九	掌握当受到不同方向侵犯时,灵活运用各种有效打击技术和解脱技术的方法和应对突发事件的防御技能;按规则进行对抗实战,运用所学防身动作与综合技法进行较大强度的对抗练习,逐步归纳自身的防身自卫特点与技法;积极参与防身术教学比赛,并对教学比赛做出较为全面的评价;通过高强度的拳法、腿法等击靶练习,进一步促进体能的发展;具有较高的竞赛欣赏和评价能力。
		模块十	掌握有效反击自卫迅速摆脱危险局面的主要原则和知识。掌握必要的徒手应对凶器的知识和防御技术、按规则运用所学防卫动作与综合技法进行强度大的对抗实战,形成具有个人特色的实用防身技能;能合理利用各种器械,结合防身术技术特点进行专项体能练习,深层次强化体能的发展。
健康行为	防身术练习中情绪稳定、机智果敢,表现出乐观开朗、包容豁达、善于交往,具有良好的协作意识和团队意识;掌握安全防护与保健知识,学会常见运动损伤的处理及运动疲劳的恢复方法,养成用防身术进行锻炼的习惯。	模块一	基本掌握和运用防身术安全防护知识,能预防和简单处理运动中的损伤;在习练中培养合作竞争意识和情绪调控能力,树立良好的健康锻炼意识。
		模块二	习练中培养学生运用健康知识消除运动疲劳和预防运动损伤的能力,能够调控对抗练习和比赛中的情绪,树立正确的合作与竞争的观念。
		模块三	学会处理防身术学练中的损伤和疲劳问题并积极恢复;习练中善于交往、情绪稳定,团结合作,培养良好的体育锻炼习惯。
		模块四	习练中强化健康锻炼意识,具有乐观开朗、情绪稳定、善于沟通的心理表现;具有良好的合作精神和竞争意识。
		模块五	习练中包容豁达、合作互助、竞争意识明显增强,心理调控能力进一步提高,生活中健康知识的运用能力得到强化。
		模块六	习练中情绪调控能力明显提高;具有较强的合作能力和公平竞争的意识,体育健康锻炼意识得到进一步强化。
		模块七	进一步强化健康意识和锻炼习惯。具有较强的情绪调控能力,果敢灵活,合作精神、竞争意识进一步提高。
		模块八	养成良好的体育锻炼习惯,学练中表现出应对变化情境的心理调控能力、情绪调控能力和抗挫折能力,合作与竞争能力不断增强。
		模块九	进一步养成良好的健康意识和体育锻炼习惯,具有较强的处理运动损伤和消除运动疲劳能力,情绪调控和环境适应能力显著提高。
		模块十	学练中表现出有效情绪控制、卓越的协作、竞争意识,健康知识的掌握和运用能力明显提高,具有良好的健康文明的生活方式和体育锻炼习惯。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	了解体育品德的基本内涵,概念与术语,防身术习练中具有不惧困难、自尊自信、勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的体育精神;具有遵守规则、诚信自律、公平正义的体育道德;具有文明礼貌,互相尊重的体育品格;具有较强的社会责任感和正确的胜负观。	模块一	了解体育品德的概念与术语、基本内涵。习练中能遵守防身术基本礼仪、不怕困难、勇敢顽强、坦然对待课堂比赛的胜负结果。
		模块二	学练中能遵守防身术基本规则、相互尊重,树立勇敢顽强的体育精神和良好的团队合作意识。
		模块三	学练中培养自强自信的体育精神、遵规守纪的体育道德和文明礼貌的体育品格。
		模块四	学练中逐步强化勇敢顽强、积极进取的体育精神,竞赛中表现出遵守规则、尊重裁判判罚以及正确对待比赛结果的胜负观。
		模块五	学练中进一步强化自尊自信、刻苦顽强、奋发向上的体育精神,具有遵守规则、尊重对手、正确对待比赛胜负等体育品德。
		模块六	学练中表现出遵守规则礼仪,不畏强手、积极进取、敢于拼搏等体育品德。
		模块七	学练中表现出遵守规则礼仪、主动克服困难、自尊自强、顽强拼搏、勇于挑战自我、不断进取等体育品德。
		模块八	学练中养成不畏困难、自信顽强、勇于拼搏、团结协作、遵规守纪等体育品德。
		模块九	学练中表现出意志顽强、勇于进取、敢于挑战、超越自我、尊重对手与规则等体育品德。
		模块十	学练中表现出规则意识强、刻苦顽强、精诚合作、敢打敢拼、勇于挑战与敢于担当等体育品德。

## 2. 防身术模块的内容构建

防身术模块的结构主体是防身术专项运动技能与知识学习和体能练习,期望通过以防身术身体练习为主要手段,关注学生通过适宜的运动负荷和方法进行体能练习和运动知识、技能学习等方法来培养学生的学科核心素养。依据高中 10 个模块的学习目标,从防身术基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价 6 个方面进行设计,具体呈现如下。

表 6-1-2 防身术运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	防身术的动作含义和基本原理;拳法、指法、步法等基本动作与防卫解脱技术。学会防身术器具的穿戴、使用及操作技能。	运用所学防身术的拳法、指法和腿法等基本动作和有关知识初步做出合理的防卫动作。	发展一般体能和运用防身术拳法动作进行专项体能练习。	课堂内展示、表演。	防身术的基本活动规则、裁判法的概念与术语、手势。	观看与防身术相关的高水平赛事。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	防身术的发展特点,文化价值;正当防卫的法律知识,运动的安全知识和防护技能;勾手、掌法、鞭拳、基本腿法等动作与防卫解脱技术。	运用防身术的指法、拳法和腿法等基本动作技术和有关知识,初步做出对应的防御动作。	发展上下肢、腰腹和腿部力量,以及灵活性的专项体能,并提高一般体能水平。	课堂展示和教学比赛。	防身术对抗中对技术性动作的评分方法。	观赏与防身术相关的高水平赛事,并做出简要评价。
模块三	防身术的一般防卫策略,运动中疲劳与恢复的知识,基本肘法以及拳、肘、腿法基本组合动作与防卫解脱方法。	在模拟对抗和比赛情境中运用掌法、肘法和腿法基本动作技术和有关知识合理做出防卫解脱。	发展速度与灵敏性的专项体能,专项体能与一般体能的水平明显提高。	模拟对抗情境的教学展示与比赛。	防身术对抗中胜负得分标准。	观赏与防身术相关的高水平赛事,能够用专业术语点评赛事。
模块四	防身术的发展趋势,运动中有关人体脆弱部位的解剖生理知识;砸肘、反手顶肘、反手横肘、侧踹、摆扫腿以及基本的摔法等防卫动作与解脱技术。	在模拟对抗和比赛情境中运用已学的砸肘、反手顶肘、反手横肘、侧踹等动作技术和有关知识合理做出防卫解脱。	发展一般体能;上下肢、腰腹与腿部力量以及多种躲闪、移动等专项体能。	具有一定对抗性的练习与模拟教学实战演练。	防身术比赛的组织方法。	观赏与防身术相关的高水平赛事,运用所学的知识分析和评价参赛者的技术和行为表现。
模块五	针对人体脆弱部位直接、有效击打、克敌制胜的基本知识、顶膝、撞膝和蹬腿等基本动作与防卫解脱技法。	在模拟对抗和比赛情境中运用顶膝、撞膝等各种膝法配合拳法等动作与有关知识做出防卫和解脱。	通过计时、计数的踢靶、打靶比赛等方法发展专项体能,一般体能进一步提高。	模拟对抗情境的双人攻防对抗教学展示与比赛。	防身术比赛的编排方法。	观赏与防身术相关的高水平赛事,并能做出较正确的分析。
模块六	正面、侧面遭受侵犯时进行有效防范、打击的基本知识与防卫解脱动作及技法;弹踢腿、正蹬腿和侧踹腿等基本动作与防卫技法运用。	在模拟对抗和比赛情境中,正面、侧面遭受侵犯时运用拳、肘、腿、膝等动作和有关知识做出防卫和解脱。	腿、膝组合练习发展专项体能,一般体能进一步增强。	课堂、班级内对抗性练习或参与实战演练。	防身术比赛的评分规则与判罚。	观赏防身术的练习或比赛,能对运动员的动作和表现进行客观评价。
模块七	暴力犯罪的主要特点和防范知识,以及不同场合遇袭的应对原则,头部击打的要领与运用方法;头发被抓、被正面环抱等情境下的防身自卫与解脱的技法。	运用所学防身术技法和动作,做出合理打击或解脱动作,并运用于实战演练。	进一步增进力量、速度、耐力、灵敏、协调等专项体能与一般体能。	对抗性较强的课堂模拟情境对抗练习和展示。	小组间防身术对抗比赛的组织与执裁	观赏与防身术相关的高水平赛事,能对运动员的动作进行技术分析。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块八	学会提前预防、明智判断、合理选择、果断决策的防身自卫策略,掌握后面被环抱、背后被拍肩、仰身被压等突发情境下的防身自卫的技术与解脱技法。	在对抗练习或比赛中,面对后面被环抱、背后被拍肩、仰身被压等情境,灵活地做出实用的防身自卫动作。	进一步增强专项体能与一般体能。	模拟情境下进行对抗性较强的防身术课堂展示和实战演练。	班级内防身术对抗比赛的组织、编排与执裁。	欣赏与防身术相关的高水平赛事,并对比赛能进行全面评价。
模块九	突发事件的应急防御技能;面对不同方向侵犯时,能灵活运用各种有效打击技术和解脱的方法;对教学比赛做出较全面、正确评价的知识与方法。	复杂性较强的模拟情境下,灵活运用各种有效打击技术和解脱技术。	进一步强化专项体能与一般体能。	班级内的教学对抗展示与擂台挑战比赛。	年级内防身术对抗比赛的组织、编排与执裁。	欣赏与防身术相关的高水平赛事,对比赛进行归纳与分析。
模块十	学会有效反击自卫,迅速摆脱危险局面的主要原则和知识,运用所学防身技法进行较强的对抗练习的策略与方法,掌握徒手应对凶器的知识和防卫解脱技能。	突发暴力情境下遭受侵犯时,综合运用所学防身知识和技能做出直接、实用、有效的防身自卫动作,形成具个人特色的实用防身技能。	强化防身术专项体能、达到实战比赛的要求。	班级内、班级之间、年级之间的防身术教学实战比赛。	校内防身术对抗比赛的组织、编排与执裁。	欣赏与防身术相关的高水平赛事,并尝试解说防身术运动的比赛。

## (二) 防身术模块教学计划的设计与实施

防身术模块教学计划的设计,遵循运动技能学习由简到难、循序渐进的原则,注重强调防卫技术的运用与体能的发展;注重与生活场景紧密关联,设计防身术的运用情境;防身术基本知识、原理贯穿于不同的课堂教学,健康行为与体育品德的培养也呈递进的态势;以下呈现的是防身术运动模块一的教学计划,仅供参考。

表 6-1-3 防身术运动模块一的教学计划

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解防身术的相关知识、动作内涵和主要学习原则;掌握防身术的拳法、指法、步法等基本动作并能够运用;能够按照基本的规则参与防身术运动的展演和比赛;专项体能与一般体能水平得到初步的提高。</li> <li>基本掌握和运用防身术安全防护知识,能预防和简单处理运动中的损伤;在习练中培养合作竞争意识和情绪调控能力,树立良好的健康锻炼意识。</li> <li>习练中能遵守防身术基本礼仪、不怕困难、勇敢顽强、坦然对待课堂比赛的胜负结果。</li> </ol>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(续表)

主要教学内容	<p>1. 防身术对自我保护、趋利避害以及对生命安全重要性的相关知识。</p> <p>2. 防身术动作的基本原理与安全防护知识,防身术运动礼仪与基本活动规则。</p> <p>3. 防身术的基本站姿与移动,拳法、手法、基本腿法等基本动作,以及直拳、贯拳、上抄拳、推掌、蹬腿动作、基本拳—腿组合连击攻击时的防卫动作与运用技法。</p> <p>4. 面对基本的拳—腿攻击、正面颈部被抓、背后被抓拍肩等侵犯时模拟防卫对抗与情境实战。</p> <p>5. 力量、耐力、灵敏、柔韧、协调、速度等一般体能练习,拳、腿动作、组合打靶练习发展专项体能。</p> <p>6. 引导学生经常观看与防身术有关的高水平武术对抗比赛。</p>		
重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)敢于克服困难:面对拳法、腿法与组合动作连续打靶时,出现体力不支、手脚疼痛酸软、气喘等情况,要学会坚持不放弃,培养吃苦耐劳的精神,(2)克服畏惧心理:防卫模拟对抗与实战中,面对一定力量的拳腿击打时要学会不畏对手、克服畏惧心理,保持情绪的稳定;</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)防身术的基本原理、主要学习原则,(2)面对拳法与组合攻击以及一般强度侵犯时、防卫动作的掌握与有效运用;</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)教学组织队形的变化:在防卫动作讲解示范、分组练习、教学展示与比赛时要设计编排多样组织队形,以方便学生的观察与学练,避免安全事故的发生,(2)分组练习的组织:根据教学内容及流程,设计组织多种分组练习,如2人一组的喂、拆招模拟攻防练习,小组间、班级内的动作展示与比赛等形式,以此提高学生的学练兴趣与效果;</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)合作学习法:防卫动作学习中注重2人一组,同伴间喂靶、打靶,拳、肘、腿法及组合动作模拟对抗的合作与配合,以此促进学生对防卫动作的理解与掌握,提高互助合作能力,(2)情境教学法:根据所学防卫动作创设遭遇不同特定情境侵犯时的模拟防卫对抗与实战,以此提高学生防卫动作与技法的运用能力。</p>		
课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解防身术的特点、价值与基本礼仪;初步掌握基本手型,直拳动作与打靶方法、直拳(结合移动)进攻的防卫动作与技法运用;参与展示与比赛,完成体能练习,发展上下肢和腰腹肌肉力量、速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 发展良好的情绪控制力、表现出乐观开朗,培养基本的协作意识和团队意识。</p> <p>3. 具备遵守防身术礼仪与规则的意识和不畏困难、勇敢顽强、积极进取的精神。</p>	<p>1. 准备活动:“障碍接力”游戏、武术手型、步型组合练习热身。</p> <p>2. 防身术的特点、价值与基本礼仪。</p> <p>3. 防身术基本手型、拳法(直拳)动作与移动技法。</p> <p>4. 左右直拳击打手靶动作与技法(配合步伐的移动)。</p> <p>5. 左右直拳进攻时的防守反击动作与技法(下按拍、外格挡技法)、直拳喂招与拆招动作;模拟直拳进攻情境下的攻防练习。</p> <p>6. 体能练习:跪式俯卧撑、连续蛙跳、仰卧两头起、定点快速折返跑等体能练习。</p> <p>7. 放松活动:弓步单臂撑地上举拉伸、倒挂肘背腰、坐姿大腿后侧拉伸。</p>	<p>1. 教师示范讲解,学生按要求热身。</p> <p>2. 创设问题情境:了解防身术的价值。</p> <p>3~4.教师讲解示范,学生先跟随练习,后分组练习。</p> <p>5. 合作学习:2人一组、模拟直拳攻击的攻防、喂招、拆招练习。</p> <p>6. 教学比赛:分小组进行直拳打靶挑战赛。</p> <p>7~8.教师示范做法,语言提示学生一起完成练习。</p>
2	<p>1. 了解防身术的基本原理和主要学习原则;基本掌握贯拳动作与打靶方法;直拳—贯拳组合进攻时的防卫动作与技法运用;参与展示与比赛,发展上下肢肌肉力量、协调性、速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 发展一定的沟通交流能力和配合意识,表现出包容豁达、乐观开朗。</p> <p>3. 具备尊重对手、遵守规则、自尊自信、勇于进取、挑战自我的品德。</p>	<p>1. 准备活动:热身慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 防身术的基本原理和主要学习原则。</p> <p>3. 贯拳(左右)动作与攻防技法(屈肘上提、上格挡技法)。</p> <p>4. 直拳—贯拳(左右)连击技法与打靶动作;分组练习(2人一组)并展示。</p> <p>5. 直拳—贯拳连击进攻情境下的防卫动作与技法;进行喂招、拆招练习(2人一组、穿戴护具、5次进攻后,互换角色,可进行多组练习)。</p> <p>6. 体能练习:推小车、立卧撑跳、仰卧两头起、30米快速折返跑等体能练习。</p> <p>7. 放松活动:弓步上肢伸展、肱三头肌拉伸、坐姿大腿后侧拉伸。</p>	<p>1. 教师示范讲解,学生按要求热身。</p> <p>2. 问题导入:防身术的基本原理和学习原则有哪些?</p> <p>3~5.合作学习法:教师示范讲解,2人一组配合练习,教师巡回指导。</p> <p>6~7.教师示范做法,语言提示学生一起完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 了解防身术安全防护知识, 提高预防运动损伤的意识; 基本掌握上抄拳动作与打靶方法; 直拳—上抄拳组合进攻时的防卫动作与技法运用; 参与展示与比赛, 发展身体上肢肌肉力量、速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 发展初步的协作能力、点到为止的意识和一定的情绪控制力。</p> <p>3. 具备尊重对手、遵守规则、刻苦顽强、坚持不懈等体育品德。</p>	<p>1. 准备活动: 热身慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 防身术安全防护知识。</p> <p>3. 上抄拳(左右)动作与步伐移动。</p> <p>4. 上抄拳进攻与防守反击技法(肘下压挡一直拳反击)、分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>5. 直拳—上抄拳连击打靶动作与技法; 分组练习(2人一组)。</p> <p>6. 直拳—上抄拳连击攻击时的防守反击动作与技法; 分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>7. 体能练习: 立俯卧撑跳、定点快速折返跑、1分钟跳绳、仆步抡臂拍(左右)等体能练习。</p> <p>8. 放松活动: 弓步单臂撑地上举拉伸、开步前俯触脚拉伸、腓肠肌拉伸。</p>	<p>1. 教师示范讲解, 学生按要求热身。</p> <p>2. 问题导入: 防身术学练中安全注意事项。</p> <p>3~6. 合作学习法: 教师示范讲解, 2人一组配合练习, 教师巡回指导。</p> <p>7~8. 教师示范做法, 语言提示学生一起完成练习。</p>
4	<p>1. 基本掌握防身术的锁掌动作与技击方法; 直拳—锁掌组合连击进攻时的防卫动作与技法运用; 参加教学展示, 完成体能练习, 发展上肢肌肉力量、心肺耐力与身体协调性。</p> <p>2. 发展善于交往、团结协作和较稳定的心理能力, 表现出乐观开朗、沉着冷静。</p> <p>3. 遵守习练与展演规则, 懂得尊重对手, 具备刻苦顽强、坚持不懈的意志品质。</p>	<p>1. 准备活动: 关节操、变向跑。</p> <p>2. 锁掌(左右)动作与技击要点。</p> <p>3. 锁掌一直拳连击动作与移动技法。</p> <p>4. 直拳—锁掌连击攻击时的防卫动作与技法(按拍、格挡、抓拉一直拳反击); 分组模拟喂、拆招练习(2人一组, 可进行多组)。</p> <p>5. 体能练习: 30秒拳击打靶、定点快速折返跑、仆步抡臂拍地、俯卧撑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动: 八段锦功法(双手托天理三焦、调理脾胃需单举)。</p>	<p>1. 教师示范讲解, 学生按要求热身。</p> <p>2. 设置问题情境: 明确运用情境, 学生分组研讨, 教师总结示范。</p> <p>3~4. 合作学习法: 2人一组、进行直拳—锁掌攻防模拟练习。</p> <p>5~6. 教师示范做法, 语言提示学生一起完成练习。</p>
5	<p>1. 基本掌握推掌动作与技击方法; 直拳—推掌组合连击进攻时的防卫动作与技法运用; 参加教学展示, 完成体能练习, 发展上肢肌肉力量、腰腹力量、身体协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 表现出包容豁达、乐观开朗, 发展一定的沟通交流能力和配合意识。</p> <p>3. 具备尊重对手、遵守规则、不畏困难、勇敢顽强的体育品德。</p>	<p>1. 准备活动: “穿越雷区”游戏、关节操。</p> <p>2. 推掌(左右)动作与技击要点。</p> <p>3. 推掌一直拳连击动作与移动技法。</p> <p>4. 直拳—推掌连击攻击时的防卫动作与技法; (下按拍、外格挡一直拳反击)组织分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习: 30秒拳法组合打靶、悬挂举腿、俯卧撑、定点快速折返跑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动: 八段锦功法(左右开弓似射雕、五劳七伤往后瞧)。</p>	<p>1. 教师讲解游戏规则及关节操做法, 指导学生一起完成热身活动。</p> <p>2~3. 教师示范讲解, 学生分组练习, 教师巡回指导。</p> <p>4. 合作学习: 2人一组, 直拳—推掌连击攻防, 喂招、拆招练习。</p> <p>5~6. 教师示范做法, 语言提示学生一起完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 基本掌握砍掌动作与技击方法、直拳—砍掌组合连击攻击时的防卫动作与技法运用;参加教学展示,完成体能练习,发展上下肢和腰腹肌肉力量、身体协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 表现出乐观开朗、善于交往,发展初步的交流合作能力和情绪控制力。</p> <p>3. 具备尊重对手、遵守规则、自尊自信、勇于进取的体育品德。</p>	<p>1. 准备活动:慢跑、高抬腿跑、后踢跑、行进间抬臂提膝、行进间展腕。</p> <p>2. 砍掌(左右)动作与技击要点。</p> <p>3. 砍掌一直拳连击动作与移动技法。</p> <p>4. 直拳—砍掌连击攻击时的防卫动作与技法(上格挡、下按拍—外格挡—拳打反击);分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>5. 贯拳—插掌连击攻击时的防卫动作与技法(屈上提肘—外格挡技法)、分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>6. 体能练习:30秒拳法组合打靶、连续蛙跳、立卧撑跳、定点快速交叉步跑等体能练习。</p> <p>7. 放松活动:倒挂肘背腰、肩关节内收牵拉、大腿屈伸肌牵拉。</p>	<p>1. 教师讲解活动方法,学生分组完成热身活动。</p> <p>2、3.情境导入法:教师通过运用情境激发学生学习兴趣,并进一步讲解示范动作要领,学生分组练习。</p> <p>4、5.合作学习:2人一组直拳—砍掌连击模拟攻防练习。</p> <p>6、7.教师示范做法,语言提示学生一起完成练习。</p>
7	<p>1. 基本掌握煽掌动作与技击方法;直拳—煽掌、贯拳—煽掌组合进攻时的防卫动作与技法运用;参加教学展示,完成体能练习;发展上下肢、腰腹肌肉力量、速度、协调性等体能。</p> <p>2. 具有乐观开朗、善于交往,团队协作意识和较稳定的心理品质。</p> <p>3. 具备不怕困难、坚忍不拔、遵守规则、遵从礼仪等优良品德。</p>	<p>1. 准备活动:变向慢跑、徒手热身操。</p> <p>2. 煽掌(左右)动作与技击要点。</p> <p>3. 直拳—煽掌、贯拳—煽掌连击动作与移动技法。</p> <p>4. 直拳—煽掌连击攻击时的防卫技法(下按拍—上格挡—拳打反击)。</p> <p>分组模拟喂、拆招练习(2人一组)</p> <p>5. 贯拳—煽掌连击攻击时的防卫技法(屈肘上提—上格挡等技法)。</p> <p>分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>6. 体能练习:30秒拳腿组合快速打靶、悬挂举腿、俯卧撑、连续蛙跳等体能练习。</p> <p>7. 放松活动:弓步上肢伸展、肩关节内收牵拉、坐姿大腿后侧拉伸。</p>	<p>1. 教师示范讲解,学生按要求热身。</p> <p>2. 自主学习:看煽掌动作挂图模仿动作,教师总结示范讲解。</p> <p>3~5.合作学习:2人一组,直拳—煽掌、贯拳—煽掌模拟喂、拆招练习。</p> <p>6、7.教师示范做法,语言提示学生一起完成练习。</p>
8	<p>1. 基本掌握左贯拳—右直拳连击动作与打靶方法;左贯拳—右直拳组合连击进攻时的防卫动作与技法运用;参加教学展示与比赛,完成体能练习;发展肌肉力量、心肺耐力、速度和协调性等体能。</p> <p>2. 发展良好的情绪控制力并表现出包容豁达、善于交往,具有协作意识和竞争意识。</p> <p>3. 具备不怕困难、勇敢顽强、勇于进取、遵守规则等品德。</p>	<p>1. 准备活动:“喊数抱团”游戏、徒手关节操。</p> <p>2. 左贯拳—右直拳连击动作与移动技法。</p> <p>3. 左贯拳—右直拳组合连击打靶技法。</p> <p>4. 左贯拳—右直拳连击攻击时的防卫动作与技法(屈肘上格—上格挡—直拳反击);分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习:悬挂举腿、30秒拳法组合快速打靶、定点快速折返跑、俯卧撑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动:(1)开步前俯触脚拉伸;(2)肩关节上举牵拉;(3)腓肠肌拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解游戏规则及做操方法,学生完成热身活动。</p> <p>2. 问题导入:提高拳法攻击力的方法有哪些?</p> <p>3. 合作学习:2人一组,模拟左贯拳—右直拳组合连击攻与防练习。</p> <p>4. 教学展示:小组间,左贯拳—右直拳组合连击打靶展示。</p> <p>5、6.教师示范做法,语言提示学生一起完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 掌握右贯拳—左直拳组合连击与打靶方法；右贯拳—左直拳组合连击进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展上肢和腰腹肌肉力量、速度和协调性等体能。</p> <p>2. 发展一定的情绪控制力，具有协作意识和竞争意识。</p> <p>3. 具备尊重礼仪与规则、不畏对手、勇于进取、诚信自律等品德。</p>	<p>1. 准备活动：变向慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 右贯拳—左直拳连击动作与移动技法。</p> <p>3. 右贯拳—左直拳组合连击打靶动作与技法；分组，打靶练习（2人一组）。</p> <p>4. 右贯拳—左直拳组合攻击时的防卫动作与技法（屈肘上格—上格挡—直拳反击）；分组模拟喂、拆招练习（2人一组）。</p> <p>5. 体能练习：30秒拳法组合打靶、定点快速折返跑、仆步抡臂拍地（左右）、俯卧撑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：八段锦功法——（1）调理脾胃单举；（2）五劳七伤往后瞧；（3）背后七颠百病消。</p>	<p>1. 教师讲解指导，学生按照要求完成热身活动。</p> <p>2、3. 教师讲解示范，学生跟随练习，教师巡回指导。</p> <p>4. 合作学习：2人一组，模拟右贯拳—左直拳组合连击攻与防练习。教学展示：小组间，右贯拳—左直拳组合连击打靶展示。</p> <p>5、6. 教师示范做法，语言提示学生一起完成练习。</p>
10	<p>1. 基本掌握左贯拳—右上抄拳组合连击动作与打靶方法；左贯拳—右上抄拳组合进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展上下肢和腰腹肌肉力量、速度和协调性等体能。</p> <p>2. 发展较好的沟通交流能力和合作配合意识，表现出乐观开朗、精神饱满。</p> <p>3. 具备尊重礼仪与规则、不畏对手、勇于进取、诚信自律等品德。</p>	<p>1. 准备活动：绕圈慢跑、后踢臀跑、行进间冲拳、行进间展髋。</p> <p>2. 左贯拳—右上抄拳连击动作要点与移动。</p> <p>3. 左贯拳—右上抄拳组合连击打靶动作与技法；分组打靶练习（2人一组）。</p> <p>4. 左贯拳—右上抄拳组合连击进攻时的防卫动作与技法（右屈肘上提—左肘下压挡—直拳反击）；分组模拟喂、拆招对抗练习（2人一组）。</p> <p>5. 体能练习：30秒拳腿组合打靶、引体向上、仰卧两头起、定点变速跑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：肱三头肌拉伸、弓步单臂撑地上举拉伸、站立位拉伸股四头肌。</p>	<p>1. 教师布置并讲解热身活动内容，学生按照要求热身。</p> <p>2. 自主学习；观看小视频模仿左贯拳—右上抄拳动作。</p> <p>3、4. 合作学习：2人一组打靶、喂招、拆招练习。</p> <p>5、6. 教师示范做法，语言提示学生一起完成练习。</p>
11	<p>1. 基本掌握正面颈部被抓侵犯时的防卫动作与解脱技法；模拟侵犯情境下的防卫运用与实战；参加教学展示与比赛，完成体能练习；进一步提高身体上下肢肌肉力量、速度和灵敏性等体能。</p> <p>2. 发展较好的团结协作能力，培养点到为止的意识和情绪控制力。</p> <p>3. 具备遵守规则、相互尊重、不畏对手、敢打敢拼、积极进取等优良品德。</p>	<p>1. 准备活动：绕圈慢跑、武术小组合练习。</p> <p>2. 正面颈部被抓侵犯时的防卫动作与解脱技法①（推打反击技法）。</p> <p>3. 正面颈部被抓侵犯时的防卫动作与解脱技法②（格挡直拳反击技法）。</p> <p>4. 模拟对抗练习：分组模拟喂、拆招练习（2人一组）。</p> <p>5. 体能练习：30秒拳腿组合快速打靶、定点快速变向跑、俯卧撑、连续蛙跳等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：开步前俯触脚拉伸、肩关节内收牵拉、站立位拉伸股四头肌。</p>	<p>1. 教师讲解指导，学生按照要求完成热身活动。</p> <p>2、3. 创设问题情境：正面颈部被抓时如何防卫自救？根据学生回答进一步讲解示范，学生认真练习。</p> <p>4. 合作学习：2人一组，模拟（正面）颈部被抓侵犯下的喂招练习。教学展示：班内，小组间，侵害情境模拟防卫对抗展示，看哪组攻防配合最棒。</p> <p>5、6. 教师示范讲解，学生分组练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 基本掌握右贯拳—左上抄拳连击动作与打靶方法；右贯拳—左上抄拳组合连击进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展上肢和腰腹肌肉力量、速度、灵敏与协调性等体能。</p> <p>2. 发展较好的情绪控制力和临场应变力，具有合作意识和竞争意识。</p> <p>3. 具备尊重礼仪与规则、吃苦耐劳、勇于挑战等品德。</p>	<p>1. 准备活动：热身慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 右贯拳—左上抄拳组合连击方法与步伐移动技法。</p> <p>3. 右贯拳—左上抄拳连击打靶动作与技法，分组打靶练习(2人一组)。</p> <p>4. 右贯拳—左上抄拳组合连击进攻时的防卫动作及技法（左屈肘上提—右肘下压挡一直拳反击）；分组模拟攻防练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习：仰卧两头起、快速定点折返跑、双杠屈臂撑，定点交叉步快速跑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：瑜伽放松操(1)弓步望月式；(2)三角下犬式；(3)三角扭转变式。</p>	<p>1. 教师布置并讲解热身活动内容，学生按照要求热身。</p> <p>2. 教师示范讲解，学生跟随练习，教师巡回指导。</p> <p>3. 合作学习：2人一组，右贯拳—左上抄拳拳法组合打靶、模拟攻防练习。教学比赛：(1)小组间、班级内，30秒拳法连击计数打靶挑战；(2)班级内随机挑选学生，进行模拟实战对抗挑战。</p> <p>5. 教师示范讲解，学生分组练习。</p>
13	<p>1. 基本掌握右左贯拳—右直拳连击动作与打靶方法；右左贯拳—右直拳组合连击进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展肌肉力量、速度、协调、灵敏性等体能。</p> <p>2. 发展合作能力，培养点到为止的意识；表现出乐观开朗、精神饱满。</p> <p>3. 具备相互尊重，不畏困难、勇于进取、遵守规则、诚信自律等体育品德。</p>	<p>1. 准备活动：变向慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 右左贯拳—右直拳连击动作与步伐移动技法。</p> <p>3. 右左贯拳—右直拳连击打靶动作与技法；分组打靶练习(2人一组)。</p> <p>4. 右左贯拳—右直拳组合连击进攻的防卫动作及技法（左右屈肘上提格挡—左下格挡技法一直拳反击）；分组模拟攻防练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习：定点快速折返跑、俯卧撑，仆步抡臂拍地，30秒拳腿组合快速打靶等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：弓步上肢伸展、肩关节内收牵拉、坐姿大腿后侧拉伸。</p>	<p>1. 教师对活动做出解释及要求，学生按照要求完成热身。</p> <p>2. 问题导入：拳法组合连击打靶如何保持击打节奏？</p> <p>3. 合作学习：2人一组，右左贯拳—右直拳组合动作喂靶、打靶练习；攻防喂招、拆招练习。</p> <p>4. 教学展示：小组间，右左贯拳—右直拳组合连击打靶展示。教学比赛：随机在每组挑选学生，进行模拟实战对抗。</p> <p>5. 教师示范做法，语言提示学生一起完成练习。</p>
14	<p>1. 基本掌握右左贯拳—右上抄拳连击动作与打靶方法；右左贯拳—右上抄拳组合连击进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展上下肢肌肉力量、速度以及协调、灵敏性等体能。</p> <p>2. 表现出乐观开朗、善于交流，具有较好的协作意识和团队意识。</p> <p>3. 具备尊重对手、遵守规则、勇敢顽强、积极进取等优良品德。</p>	<p>1. 准备活动：慢跑、高抬腿跑、后踢跑、行进间抬臂提膝、行进间展髋。</p> <p>2. 右左贯拳—右上抄拳连击动作与移动技法。</p> <p>3. 右左贯拳—右上抄拳连击打靶动作与技法；分组打靶练习(2人一组)。</p> <p>4. 右左贯拳—右上抄拳组合连击进攻时的防卫动作与技法（左右屈肘上提格挡—左肘下格挡一直拳反击）；分组模拟攻防对抗练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习：定点变向跑、俯卧撑，定点快速交叉步跑，50米短跑等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：八段锦功法——(1)双手托天理三焦；(2)调理脾胃需单举。</p>	<p>1. 教师对活动作出介绍及要求，学生按照要求完成热身。</p> <p>2. 头脑风暴：面对右左贯拳—右上抄拳击打时如何防卫解脱？</p> <p>3. 合作学习：2人一组，右左贯拳—右上抄拳组合动作喂靶、打靶练习；攻防喂招、拆招练习。</p> <p>4. 教学展示：小组间，右左贯拳—右上抄拳组合连击打靶展示；教学挑战赛：随机在班级内挑选学生，进行模拟实战对抗赛。</p> <p>5. 教师示范做法，语言提示学生一起完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 基本掌握右直拳—左贯拳—右上抄拳连击动作与打靶方法；右直拳—左贯拳—右上抄拳组合连击进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展腰腹部、上下肢肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 发展较好的情绪控制力，乐观开朗，具有合作意识和团队意识。</p> <p>3. 具备自尊自信、诚信自律、敢于挑战、积极进取等优良品德。</p>	<p>1. 准备活动：绕圈慢跑、武术小组合练习。</p> <p>2. 右直拳—左贯拳—右上抄拳组合连击动作与步伐移动。</p> <p>3. 右直拳—左贯拳—右上抄拳组合连击打靶动作与技法；分组打靶练习(2人一组)。</p> <p>4. 右直拳—左贯拳—右上抄拳组合攻击时的防卫动作与技法(左下格挡—右屈肘上格—左肘下压—直拳反击)；分组模对抗练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习：200米定点变速跑、30秒拳法组合快速打靶、悬挂举腿、立卧撑跳等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：开步前俯触脚拉伸、倒挂肘背腰放松、坐姿大腿屈伸肌拉伸。</p>	<p>1. 教师示范并作出具体要求，学生按照要求完成热身。</p> <p>2. 讲解示范动作技术，学生分组练习，教师巡回指导。</p> <p>3. 合作学习：2人一组，右直拳—左贯拳—右上抄拳组合连击喂靶、打靶；攻防喂招练习。</p> <p>4. 教学展示：小组间，右直拳—左贯拳—右上抄拳组合动作打靶展示。教学比赛：班级内随机挑选学生，进行模拟实战对抗比赛。</p> <p>5. 教师示范做法，带领学生一起完成体能练习和放松活动。</p>
16	<p>1. 基本掌握正蹬腿动作与踢靶方法；直拳—蹬腿组合连击进攻时的防卫动作与技法运用；参加教学展示与比赛，完成体能练习；发展腿部、腰腹肌肉力量、速度和协调性等体能。</p> <p>2. 发展较好的沟通交流能力和配合意识，表现出较稳定的情绪。</p> <p>3. 具备尊重礼仪与规则、不畏对手、勇于进取、诚信自律等品质品德。</p>	<p>1. 准备活动：热身慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 正蹬腿(左右)动作与技击要点。</p> <p>3. 左直拳—右蹬腿、右直拳—左蹬腿连击动作与移动技法。</p> <p>4. 左右直拳—右蹬腿、右左直拳—左蹬腿打靶动作与技法(2人一组喂靶、踢靶配合或打沙袋)。</p> <p>5. 左右直拳—右蹬腿、右左直拳—左蹬腿进攻时的防卫动作与技法(提拳格挡—提腿膝撞击—进步直拳反击)；分组模对抗练习(2人一组)。</p> <p>6. 体能练习：30秒拳法组合开始打靶、连续蛙跳、仰卧两头起、定点交叉步快速跑等体能练习。</p> <p>7. 放松活动：八段锦功法、双手托天理三焦、调理脾胃需单举。</p>	<p>1. 头脑风暴：正蹬腿运用情境有哪些，是如何发力的？</p> <p>2. 合作学习：2人一组，左直拳—右蹬腿、右直拳—左蹬腿喂靶、踢靶练习。</p> <p>3. 教学比赛：小组间、班级内，30秒左右直拳—右蹬腿连击数打沙袋挑战赛。</p> <p>4. 教学展示：小组间，进行左右直拳—右蹬腿模拟对抗展示。</p> <p>5. 教师示范讲解，学生分组练习。</p>
17	<p>1. 基本掌握背后被抓拍肩侵犯时的防卫动作与解脱技法；在模拟侵犯情境下的防卫运用与实战；参加教学展示与比赛，完成体能练习；进一步提高身体上下肢肌肉力量、速度、协调性和灵敏等性体能。</p> <p>2. 表现出乐观开朗、善于交流，具有良好的合作精神、团队意识和较强的情绪控制力。</p> <p>3. 具有正确的胜负观以及尊重对手、遵守规则、勇敢顽强、积极进取等优良品德。</p>	<p>1. 准备活动：变向热身慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 背后被抓拍肩侵犯时的防卫动作与解脱技法①(转身按压对方抓肩手—反手擒拿)。</p> <p>3. 背后被抓拍肩侵犯时的防卫动作与解脱技法②(转身按压对方抓肩手—反手劈拳)。</p> <p>4. 模拟对抗练习：分组模拟喂、拆招练习(2人一组)。</p> <p>5. 体能练习：30秒拳腿组合快速打靶、定点快折返跑，立卧撑跳、仆步抡臂拍地(左右)等体能练习。</p> <p>6. 放松活动：弓步单臂撑地上举拉伸、倒挂肘背腰、坐姿大腿后侧拉伸。</p>	<p>1. 教师介绍活动内容并做出具体要求，学生按照要求完成热身。</p> <p>2. 创设问题情境：背后被抓肩时将如何防卫解脱？</p> <p>3. 合作学习：2人一组，“背后被抓拍肩”侵犯时的防卫模拟对抗练习。</p> <p>4. 教学展示：看哪组攻防配合最棒，模拟(背后)被抓肩侵害情境进行防卫对抗展示；实战比赛：班级内挑战比赛，模拟(背后)被拍肩侵犯下是实战对抗，看谁的防卫动作最有实效。</p> <p>5. 教师示范讲解，学生分组练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
18	考查学生在防身术阶段学习后，在体能、动作技能与技战术运用（防身术拳法、掌法、腿法等基本动作的掌握与防卫运用）方面的学业质量水平状况。	<p>1. 准备活动：变向热身慢跑、拳击搏击操。</p> <p>2. 体能与运动技能测验：</p> <p>(1) 速度(50米跑)测验；</p> <p>(2) 力量(立定跳远)测验；</p> <p>(3) 专项体能测验：30秒，拳、腿组合动作打靶(有效次数)，教师根据等级给予评分；</p> <p>(4) 动作技评：要求学生完成规定的拳肘、腿法组合连击动作打靶(每人5次)，教师观察动作质量并评分；</p> <p>(5) 实战测验：要求学生完成侵犯情境(正面被拳击、颈部被抓等)时的防卫实战对抗(一击制胜)，教师观察防卫运用的实效性并予评分。</p> <p>3. 放松活动：倒挂肘背腰，肩关节内收牵拉，大腿屈伸肌牵拉。</p>	<p>1. 教师布置准备活动，学生按要求热身。</p> <p>2. 合作展示：2人一组，完成防卫动作的打靶测试；实战展示：模拟侵害情境进行防卫实战测试。</p> <p>3. 教师布置放松活动，学生按照要求认真完成。</p>

## 二、防身术运动模块教材教法

防身术的定位是自卫防身，是通过运用正确的防卫策略和防卫技术，在遭遇不法侵害时有效、迅速、安全地脱离对方的胁迫与控制，达到自卫自救的目的，绝不是和对方去格斗，更不是直接去抓捕歹徒。当面对暴力侵犯伤害时，首先要避其锋芒，不提倡直接受身肉搏，最好的方法就是寻找机会逃脱，能躲则躲、能避就避；面对歹徒的暴力侵犯选择撤退并不可耻，反之才是不明智之选。但如果实在无法闪躲、无法逃离现场，防身术是最后的护卫手段，掌握适宜的防身术技战术与防卫策略并能灵活加以运用，这将有助于沉着应对侵犯，进而达到防身自卫的目的。

### (一) 防身术主要技战术运用及规则

#### 1. 防身术主要技术及其运用

防身术是运用拳打、脚踢、摔打、擒拿等格斗技击方法、制服对方，保护自己的专门技术；其技术、战术复杂多样，这里主要介绍高中阶段会涉及的防身术运动主要技术、易犯错误及纠正方法，以帮助体育教师更好地理解并实施教学。

表 6-1-4 防身术运动主要技术、易犯错误及纠正方法(以左架为例)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
直拳	右脚微蹬地，并以脚前掌向内转，转腰送肩，上体左转。同时右臂由屈到伸、内旋直线向前冲出，力达拳面。直拳主要用于击打敌面部、胸、腹等部位。	出拳时翻肘、上提前倾倒肩，身体发力不协调，没有运用蹬地转腰的力量。	<p>1. 强调以拳领先，勿先动肘，由同伴帮助一手拉拳、一手按肘，慢慢体会要领；</p> <p>2. 面对镜子，做慢动作重复练习。</p>

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
抄拳	右脚蹬地、扣膝合胯，重心略降低、腰微右转、同时肩带动手臂向上出拳，拳心向内，力达拳面。抄拳主要用于击打敌腹部和下颌部，常作为近距离拳法与其他拳法组合使用。	出拳幅度太大，身体发力不协调，出拳后没有制动动作，重心上扬、力点不准。	先分解练习，再完整练习；练习时注意身体协调发力，出拳到口鼻的高度要制动，并要收腹含胸。
贯拳	左脚微蹬地并以前脚掌向内转，合胯并向左转腰，右拳向外、向前、向内成平面弧形横击，同时上体左转、腰胯发力，力达拳面。贯拳主要用于击打敌头部侧面、腰部侧面等部位。	动作幅度过大，翻肘过早，拳到身体正中没有制动，手臂没有与地面平行，身体发力不协调。	1. 出拳幅度要小，手臂的角度要固定，由同伴帮助一手拉拳、一手按肘，克服翻肘的错误； 2. 利用镜子进行慢动作练习，注意身体协调发力。
鞭拳	身体向右后转体 180 度，右脚经左脚后插步、同时左拳与右拳一起回收至胸前，上体继续向右转体 90 度，右拳反臂向右侧横向鞭打，拳眼向上，力达拳背。鞭拳主要用于击打敌面部或颈部，常用于不同拳法组合的最后一击或防守后的突然反击。	转体停顿，站立不稳，前臂没有外甩动作，鞭打力点不准，上下肢配合不协调。	1. 可以重复进行后插步转体练习； 2. 原地进行慢动作分解练习，再完整练习，体会前臂鞭甩的要领。
顶肘	右臂内旋平屈，肘部平抬，屈臂，肘尖向前，身体右转发力，力达肘尖。顶肘多用于顶击对方的胸腹部和腋下。	手臂内旋平屈不充分，顶肘发力不协调，力点不准。	1. 利用镜子进行慢动作练习，注意动作协调、准确； 2. 与同伴合作，利用脚靶完成顶肘练习，体验腰腹与手臂的协调发力。
横肘	身体左转，右臂上抬平屈，用肘尖下端向前横撞对方。横肘多用于肘尖攻击对方的太阳穴、后脑、耳门、颈部和胸肋部。	手臂内旋平屈不充分，蹬地、转腰动作不协调，力点不准。	1. 原地进行重复慢动作练习，注意上臂与前臂夹紧，蹬地、转腰、横肘动作连贯； 2. 与同伴合作，利用脚靶完成横肘练习，体验上下肢的协调发力。
顶膝	身体重心移至左腿，同时右腿屈膝上提，高过于腰，右脚尖自然向下，力达膝尖。顶膝多用于主要用于近身格斗，击打对方的胸肋部，具有攻击力大的特点。	支撑腿重心不稳，屈膝不充分，上提速度慢，发力不顺，力点不准。	1. 手扶肋木或其他支撑物，进行顶膝练习，注意屈膝的角度，协同腰腹上提发力，速度可由慢到快； 2. 与同伴合作利用脚靶，完成顶膝练习，体验动作的协调与发力。
撞膝	右膝外展，重心移至左腿，右膝屈膝内旋由外向里横击对方，膝高过腰，小腿外翻，力达膝尖内侧。撞膝多用于击打对方胸肋、背、腰腹等部位，也可作为防守性动作阻击对方拳、腿的进攻。	跨部外展不充分，抬膝过低，用力方法不正确、不协调、力点不准。	1. 原地手扶肋木或其他支撑物进行练习，注意跨部外展要充分，撞膝时协同腰腹发力，并注意方向； 2. 与同伴合作利用脚靶，完成撞膝练习，体验动作的协调与发力。
弹腿	上体向左拧转，同时右脚屈膝上提，绷脚背；随即挺膝向前弹踢小腿，力达脚背。弹腿多用于攻击对方腹部以下的部位，如裆部等。	上体重心不稳，没有以膝带腿，脚背放松，发力不顺达，力点不准。	1. 原地进行慢动作练习，注意以膝带腿，脚背绷直，力达脚背； 2. 由同伴帮助利用脚靶进行踢靶练习，体会腰腹的协调发力。
蹬腿	身体重心前移至左腿，左腿微屈，身体稍左转，右腿屈膝前抬，勾脚，以脚领先向前蹬出，髋微前送，力达脚掌。蹬腿多用于攻击对方的胸腹等部位，具速度快、力量大的特点。	提膝没有过腰，髋、踝关节放松，发力不顺达，力点不准。	1. 上体直立，多做提膝靠胸练习和左右转换的蹬腿练习，注意挺髋并稍前送； 2. 由同伴帮助利用脚靶进行踢靶练习，体会腰腹的协调发力。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
踹腿	上体左转 180 度, 左脚尖外摆重心移至左腿, 左腿微屈支撑; 右腿屈膝抬起与髋同高, 小腿外摆, 脚尖勾起, 由屈到伸、展髋、挺膝向前踹出, 上体微前倾力达脚底。踹腿多用于在较远距离攻击对方的头部、胸部等, 具有速度快、力量大等特点。	收腹、屈髋、撅臀, 上体与腿不成一条直线, 击打距离短、速度慢、力点不准且力量小。	手扶肋木或其他支撑物, 一腿抬起、脚不落地, 严格按动作要求, 由慢到快反复练习踹腿, 踢腿的高度可随练习的递进而逐渐提高。

## 2. 防身术主要战术及其运用

面对不法侵害需要进行防身自卫时, 不仅要具备防卫技术和勇气, 而且要有谋略的准备, 这里的谋略指的就是防身术的战术, 这部分主要介绍防身术运动中涉及的主要战术及其运用方法, 只有合理运用防身术战术才能达到御敌防身的目的。

表 6-1-5 防身术主要战术

战术名称	战术要求
控制情绪 冷静判断	遇到侵犯时, 首先要保持冷静, 接下来就要发挥机敏与随机应变的能力, 要在瞬间判断出自己所处的形势, 看清对方最初的攻击手段以及自己必须采取的对策。这种战术运用是展开防卫反击的第一步, 成功的判断与能否进行有效反击并快速解脱的关系极大。
快速反应 合理选择	根据遭遇的袭击快速反应、把握反击的时机, 继而要快速地选择合理的防卫动作进行防卫与解脱, 较远距离可使用手法和腿法; 近距离使用肘法、膝法, 环抱时使用摔法和拿法, 并且一击得手后要快速撤离、不纠缠。
反击要害 一击制胜	还击不能“手软”, 机会仅可能就一次, 既然出击, 一定重创, 摧毁对方的攻击能力, 控制局势。打击就要针对人体薄弱环节、要害部位(如咽喉、太阳穴、裆部、腋窝、肋部等), 这样才能有效地保护自己, 阻止对方侵害行为的进一步发生。
保持距离 自制武器	在遭遇不法侵害时, 首先要尽可能地沉着冷静并努力设法与歹徒保持安全距离, 但此时若能灵活地利用身上或周边的物品进行防卫打击, 就能大大提高防卫的效果。身上或周边的物品都可以快速地成为防卫利器, 如拖把、雨伞、笔、钥匙、名片、书包、书本、剪刀、高跟鞋、椅子、凳子、树枝、沙子、泥土、砖块等。
快速撤离 绝不纠缠	遇袭时当应用防卫技法一击成功后, 先行撤离是基本的策略, 虽然有快速撤离的机会, 却仍然与对方死缠烂打, 反而把自己陷于被动和危险的境地, 是绝对不明智的做法。因此, “一击制胜”后快速撤离, 绝不纠缠远离危险并及时报警是极其重要的防身战术。

## (二) 防身术(校园模拟对抗与解脱)主要规则

### 1. 裁判与评分

凡采用有效防守反击动作、解脱技法准确且有实效, 由裁判判定并得分。

### 2. 得分标准与判罚

(1) 得分标准。①不得分: 防卫动作方法不清楚, 效果不明显, 或双方扭抱纠缠, 同时倒地后防卫方束手无策。②得 2 分: 能做出适时的防守反击动作, 反击时机把握较准确, 对击打部位有较好的认知, 有一定的防卫效果。③得 3 分: 能有效运用防身术技术, 反击时机把握准确, 且能连贯地做出防卫反击动作, 对击打部位有准确的认知, 防卫实效性较好。④得 5 分: 能有效运用防守反击动作, 反击时机把握精准, 动作迅快连贯、一气呵成, 打击部位精准, 防卫实效性显著, 一招制敌。

(2) 判罚与处罚。①犯规:有意拖延比赛时间;比赛时队裁判员有不礼貌的行为或不服从裁判;上场不带护具或松脱护具;在裁判员的口令“开始”前或喊“停”后继续进攻对方。②处罚:每出现一次犯规,裁判及时劝告一次,并扣1分。防卫方或守方在比赛中不按比赛规则进行,存在故意伤人的情况,直接取消比赛资格。

### 3. 场地

8米宽的正方形平台或练习场,上面铺有软垫,四周有5厘米宽的红色边线。

## (三) 武术对抗类运动赛事组织与欣赏

### 1. 武术对抗类运动竞赛组织

#### (1) 明确比赛类型,制订竞赛规程

明确竞赛类型:武术对抗类运动(校园内开展的,如短兵、散手、推手等)竞赛类型有个人赛、团体赛;竞赛办法可采用分级循环赛、单败淘汰赛、双败淘汰赛。

制订竞赛规程:学校要结合武术对抗类运动开展的基础、校园运动场地、运动氛围、教学作息时间等情况确定比赛的类型,制订具体的比赛规程,要涵盖必要的流程及要素,如比赛的名称、目的任务、日期和地点、项目、比赛方法、报名、检录、比赛规则、安全预案等要素。在实施方案中,还要考虑经费预算、赛前培训、宣传、德育、后勤保障、奖励等。

竞赛规程成文之后,不要随意改动。竞赛规程最迟需在赛前3个月左右发给各有关参赛年级、班级,使其有足够的时间作好参赛准备。竞赛规程内容包括竞赛名称、目的任务、比赛日期和地点、比赛项目、比赛方法、报名办法、奖励办法、注意事项等。

#### (2) 培训组建裁判队伍,明确职责

进行赛前培训,培养一批能从事武术对抗类运动赛事(活动)组织的学生和裁判队伍。武术对抗类运动赛事工作人员主要包括裁判组、编排组和场地组。可设副裁判长1人;评分裁判员3~5人;编排组设编排记录长1人,检录长1人,记录员、检录员若干;场地组负责场地布置与维护,设播音员1人,摄像员、宣传、后勤人员若干。比赛前要对裁判员和工作人员进行培训,明确各自职责和要求。

#### (3) 组织评分裁判员进行裁判规则的培训

为了有效地举办武术对抗类运动赛事,积极组织评分裁判员进行裁判规则的培训是非常重要的。要求每名裁判员必须认真学习竞赛规则,只有在全面掌握评判规则的基础上,比赛时方能有章可循,裁判员要熟记规则中有关犯规和判罚的每一条规定,并能熟练地运用裁判口令与手势,做到判断准确,口令清晰,声音洪亮,手势清楚,动作规范;以方法清楚、进攻得当有效为原则,正确评判运动员得分。

#### (4) 确认比赛场地及安全,合理布置各裁判点

为了确保武术对抗类运动比赛的顺利进行,首先赛前要根据参赛人数、项目运动特点、天气、观众人数、现场等情况,对场地进行必要的检查、维护并合理使用;其次要对比赛场上的工作和裁判点进行合理的布置,并确认场地的安全。例如:各比赛场地的中央设置比赛裁判组,医务组可设在比赛场地的僻静处,既不影响比赛又能进行及时地进行医护。

比赛时运动员应准备符合比赛的器械与穿戴相应的护具,如拳套、头套、护齿、护胸、护裆、护腿,赤脚穿护脚背等,比赛护具颜色通常为红、黑两种,运动员必须穿与比赛护具颜色相同的背心和短裤,护裆必须穿在短裤内。

### 案例:xxx学校短兵年级挑战赛比赛规程

#### 一、主办单位

xxx。

**二、参加单位**

高二各班级。

**三、竞赛时间、地点**

(一) 比赛时间:2019年5月23日~5月24日;

(二) 比赛地点:校体育馆。

**四、竞赛项目**

短兵对抗,1. 男子对抗,2. 女子对抗。

**五、参加办法**

(一) 参赛单位:以高二各班级为单位参赛;

(二) 运动员资格:必须具备xxx学校正式学籍的学生;

(三) 报名队数:各班限报1队(分男子组、女子组);

(四) 报名人数:每班可报领队1人,教练员1人,男、女运动员各6人;

(五) 5月20日晚7点30分在体育组101会议室召开领队、教练员会议;

(六) 各参赛队打印运动员报名表,于2019年5月15日之前交体育组101办公室。

联系人:xxx,电话:xxxxxxxx。

**六、竞赛办法**

(一) 本次比赛男、女运动员均进行个人单项比赛,实战对抗采用单败淘汰赛的方式进行;

(二) 采用xxx学校短兵年级挑战赛制订的得分标准与判罚标准进行评分。

**七、录取名次、奖励**

(一) 男子组、女子组分别录取名次,各取前6名;

(二) 年级团体名次,取前三名(按各年级参赛的男、女运动员比赛的得分总合计)。

**八、监委会、裁判**

竞赛监督委员会人员、仲裁、总裁判长均由体育部选派。

**九、其他**

(一) 运动员必须提前准备比赛器械、服装与护具,比赛中要求武术礼仪规范;

(二) 比赛开始前必须将运动员学生证交裁判组验证,如不符合则不能参赛;

(三) 比赛无故弃权者(扣团体总分1分),因伤病不能参与比赛者成绩为零;

(四) 其他未尽事宜,另行通知。

xxx学校体育组

2019年4月15日

**2. 武术对抗类运动赛事欣赏****(1) 体验比赛中的“技击”美**

武术对抗类运动比赛时,双方没有固定的动作顺序,而是根据对方技击动作随机转移、斗智、较技,互相捕捉对方的弱点以所长制所短,它不仅要求运动员熟练掌握“远踢近打贴身摔”等对抗技术,还要有敏捷的应变能力。拳谚:“拳打人不知”要求进攻动作要隐蔽;“百打百解、快打无懈”要求出拳要快,先发制人;“八米小擂台,谋深广似海”即格斗对抗时要巧运心力,灵活多变、妙招迭出得以出奇制胜。太极推手比赛时运动员把柔劲和刚劲巧妙地融合在一起,时而刚,时而柔,时而刚柔并济,虚实变化,令对手陷迷谷

而不知返,防不胜防,看似一个简单的扶云手,却暗含了惊人的杀伤力,太极的对抗技法运用也充分体现了武术对抗类运动的“技击”美。

### (2) 感受比赛中的“精神”美

格斗对抗类项目在武术类运动中最具实战价值,赛场上激烈的对抗和比赛,场上场下互为一体。例如:观看武术散打比赛时,比赛进程、输赢转换,跌宕起伏,那种搏力、较智的情景令观看者不自觉地融入其中,为运动员赛场上永不气馁的气势,顽强拼搏、争取胜利的精神所感染,观看了比赛,体验了气氛,感受中华民族自强不息、拼搏的意志,给人以精神的激励。

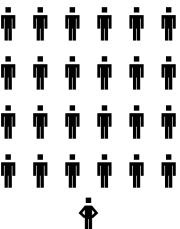
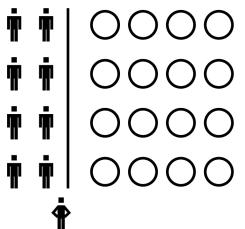
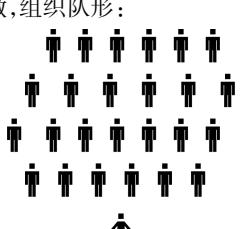
## (四) 防身术运动课堂教学设计与实施

按照中国健康体育课程模式的要求,以培养学生体育与健康学科核心素养为目的进行教学设计。在教学课时计划中,教师应把防身术的运动能力、健康行为和体育品德的培养,清晰地呈现在课堂教学的不同环节,并且要设计运用多样的教学策略、组织教学手段与方法来完成课堂教学,以下呈现防身术运动模块一第1课时的教学计划,仅供参考。

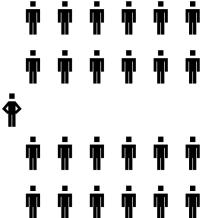
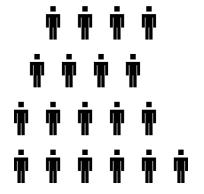
表6-1-6 防身术模块一第1课时的教学计划

模块	一	课时	第1课时	学生人数	40人
学习目标			1. 了解防身术的特点、价值与基本礼仪,初步掌握基本手型,直拳动作与打靶方法、直拳(结合移动)进攻的防卫动作与技法运用,参与展示与比赛;完成体能练习,发展上下肢、腰腹力量、灵敏、速度、耐力等体能水平。 2. 发展良好的情绪控制力,表现出乐观开朗,培养基本的合作意识。 3. 具备遵守防身术礼仪与规则的意识以及不畏困难、勇敢顽强、积极进取的精神。		
主要教学内容			1. 准备活动:障碍接力游戏、武术手型、步型组合练习。 2. 防身术的特点、价值与基本礼仪。 3. 防身术基本手型、拳法(直拳)动作与移动技法。 4. 左右直拳击打手靶动作与技法(配合步伐的移动)。 5. 左右直拳进攻时的防守反击动作与技法(移动躲闪、下按拍、外格挡技法)、直拳喂招与拆招动作;模拟直拳进攻情境下的攻防练习。 6. 体能练习:标准俯卧撑(跪式俯卧撑)、连续蛙跳、仰卧两头起、定点快速折返跑等体能练习。 7. 放松活动:弓步单臂撑地上举拉伸、倒挂肘背腰、坐姿大腿后侧拉伸。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)敢于克服困难,面对学习中的种种困难,学生应该设法解决,并逐步适应不同环境,(2)克服畏惧心理,防卫模拟对抗与实战中,面对一定力量的拳腿击打时要学会不畏对手、克服畏惧心理,保持情绪的稳定; 2. 教学内容的重难点:(1)防身术的特点、价值与基本礼仪,(2)基本手型、直拳进攻的防卫动作与技法运用; 3. 教学组织的重难点:(1)教学组织队形的变化,在防卫动作讲解示范、分组练习、教学展示与比赛时要设计编排多样组织队形,以方便学生的观察与学练,避免安全事故的发生,(2)分组练习的组织,根据教学内容及流程,设计组织多种分组练习,如2人一组的攻防对抗,班级内小组间的动作展示与比赛等形式,以此提高学生的学练兴趣与效果; 4. 教学方法的重难点:(1)合作学习法:防卫动作学习中注重2人一组,同伴间喂靶、打靶,以此促进学生对防卫动作的理解与掌握,提高互助合作能力,(2)竞赛法:从基本动作的习成阶段,就必须安排适当的竞赛内容,培养学生的竞争意识。		

(续表)

安全保障	充分热身,尤其是腕、肩、踝关节部位;提示穿戴拳套的安全以及击打时力量的控制和手腕的保护。		场地器材	武术练习场地一片、拳套、头套、手靶若干。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	1. 课堂常规。 2. 教学引入。	教师: 1. 鸣哨、整队,检查学生人数与服装,安排见习生。 2. 提问,激发学生学习兴趣,导入授课内容。  学生: 听到哨声,做到快、静、齐,精神饱满,认真听讲。	教师组织,学生成四列横队,组织队形: 	0分钟	90~100次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (6分钟)	热身活动: 1. 障碍接力游戏;  2. 基本手型练习: 单冲拳—双冲拳—单推掌—上中下格挡;  3. 步型变化压腿练习:马步—左右弓步—左右仆步—左右歇步。	教师: 1. 讲解游戏的规则、要求、方法并示范。 2. 组织学生游戏分四组竞赛,基本手型小组学练,适时运用语言激励。 3. 维持课堂秩序,担任裁判,提示注意安全。 4. 安排小组长示范并领做武术手型、步型变化压腿练习,巡回指导与纠错。  学生: 1. 明确游戏方法、遵守游戏规则(哨音响后绕障碍物跑动到终点直线跑回,与同伴击掌后,同伴出发,依次类推,先结束的组取胜)。 2. 热情参与,与小组内同伴间配合合作,积极进取。 3. 跟随小组长口令指挥进行武术专项热身,做到手型步型准确到位、幅度大、有力度。 4. 基本手型练习 10 次/组,步型压腿练习 2×8 拍/组。	1. 教师安排分组练习,口令提示,组长带领,组织队形:  2.3. 小组长组织示范与领做,组织队形: 	1.5~2分钟 1.5~2分钟 1.5~2分钟	140~150次/分钟 130~140次/分钟 130~140次/分钟

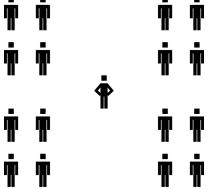
(续表)

基本部分 / 提升素养 (30分钟)	<p>1. 基本手型、步伐、基本拳法(左右直拳)结合步伐移动与防卫运用。</p> <p>(1) 左右直拳进攻与打靶技法运用: ① 基本手型、拳法:直拳手型动作方法;持拳与步伐移动(前后左右); ② 原地与移动中的进攻打靶动作与技法运用。</p> <p>(2) 直拳攻击时的防卫动作与技法运用。 ① 原地直拳(左右)进攻时的防卫动作与运用;② 移动中的防卫动作与运用。</p> <p>(3) 直拳喂招与拆招动作应用。 ① 分别模拟左直拳、右直拳攻击(结合步伐移动)情境下的防卫动作应用;</p>	<p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 场景演示:在学生的配合下,完成正面头发被抓受到侵犯的防卫动作演示,激发学生的学习兴趣。</li> <li>2. 创设问题情境;导入对防身术特点与价值的知识传授。</li> <li>3. 讲解、示范基本手型、拳法动作要领和步伐配合的方法;提示练习方法与领做。</li> <li>4. 讲解、示范直拳打靶动作方法与要领,讲授防身术礼仪的要求与打靶安全提示,安排学生进行分组、合作完成打靶练习。</li> <li>5. 讲解、示范左右直拳进攻与防卫反击动作方法(移动闪躲、下按拍、外格挡技法);安排学生分组练习,要求与纠错。</li> <li>6. 讲解喂—拆招的方法与安全提示;安排分组、合作完成直拳喂招—拆招演练,鼓励学生包容豁达、乐观开朗,善于交流合作;提示学生相互观察与评价。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集中注意,认真听讲,理解防身术的特点与价值。</li> <li>2. 明确动作的方法与技法特点;模仿教师,集体进行拳法与步伐移动练习。</li> <li>3. 了解直拳打靶动作技法与分组练习方法;正确穿戴拳套,2人一组进行打靶体验;练习中做到礼仪规范、善于与同伴合作,体会控制击打力量与力点。20秒每组,每人3~4组。</li> <li>4. 了解直拳进攻时的防卫反击动作,2人一组进行直拳攻防模拟练习,分别运用3种不同的防卫动作进行模仿体验,进攻方6次/组,互换攻防,每人5~6组。</li> </ol>	1. 教师组织,场景演示、讲解示范,集体练习、组织队形:		2.5~3分钟	140~160次/分钟
			2. 教师安排分组练习,2人一组、打靶;模拟防卫练习组织队形:		3~4分钟	140~160次/分钟
					3.5~4分钟	140~160次/分钟
			3. 教师组织安排分组练习。喂—拆招练习队形。		3.5~4分钟	150~170次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (30分钟)	② 模拟左右直拳连续攻击(结合步伐移动)情境下的防卫动作应用。	5. 了解喂—拆招动作技法与习练方法,模拟真实直拳连续攻击情境时的喂招与拆招攻防练习(2人一组),移动攻防中,双方动作的速度、力量可由小到大,做到点到为止。进攻10次/组,互换攻防,每人5~6组。			
	2. 教学比赛活动:左右直拳快速击打手靶(直拳动作快速击打技法运用)。	<p>教师:</p> <p>1. 讲解比赛礼仪、规则,要求比赛前后互行抱拳礼,30秒间运用左右直拳连续击打手靶,配合步伐移动,击打手靶有速度、力度才判为有效并计数,击靶数多者为赢,安排小组间4~6组挑战赛。</p> <p>2. 比赛中语言激励学生全力以赴,并进行有关安全提示,当学生出现体力不支时,鼓励学生主动克服困难,体现勇敢顽强的精神;能正确对待胜负。</p> <p>学生:</p> <p>1. 集中注意力,明确比赛规则与要求,积极参与比赛(每位学生合理穿戴好护具,2人一组完成后互换,喂靶同学持稳手靶,配合对方并计数)。</p> <p>2. 比赛中做到遵守比赛规则、礼仪规范,同伴间相互协作,勇敢顽强、积极进取;正确对待比赛胜负。</p>	<p>教师组织,分小组进行打靶挑战赛,组织队形:</p>	3.5~4分钟	150~170次/分钟
	3. 补偿性体能练习 (1) 标准俯卧撑(跪式俯卧撑); (2) 连续蛙跳; (3) 仰卧两头起; (4) 收腹举腿。	<p>教师:</p> <p>1. 安排补偿性体能练习,并进行集中讲解、演示。</p> <p>2. 口令指挥,安排场地与分组练习。</p> <p>3. 练习中讲解上下肢、腰腹力量对拳法动作、技能发展的知识并提示安全事项。</p> <p>4. 语言鼓励学生在体能循环练习中克服困难、勇敢拼搏,保持乐观开朗。</p>	<p>教师组织,分小组进行体能练习,循环练习组织队形:</p>	9~10分钟	160~180次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (30分钟)	<p>学生：</p> <p>1. 根据任务单，自主认真完成练习任务。</p> <p>2. 了解上下肢、腰腹力量、速度、灵敏、耐力等补偿性体能练习的方法，练习中情绪饱满。</p> <p>3. 练习任务单：(1) 俯卧撑，男生标准俯卧撑，女生跪式俯卧撑，20个/组+慢跑10秒；(2) 连续蛙跳，持续10个/组+慢跑10秒；(3) 仰卧两头起，男生20个/组，女生15个/组+慢跑10秒；(4) 50米快速折返跑，300米/组+慢跑10秒；(5)(1)~(4)循环进行2~3组练习。</p>		
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	<p>1. 放松活动</p> <p>(1) 弓步单臂撑地上举拉伸；</p> <p>(2) 倒挂肘背腰；</p> <p>(3) 坐姿大腿后侧拉伸。</p> <p>2. 学生自评、互评。</p> <p>3. 教师小结。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 领做，用口令指揮放松练习。</p> <p>2. 点评与互动了解教学效果。</p> <p>3. 集中整队，小结；师生互行抱拳礼，师生道别。</p> <p>学生：</p> <p>1. 积极参与，身心放松，缓解疲劳。</p> <p>2. 积极自评与互评，互相学习。</p> <p>3. 收拾器材。</p>	<p>教师组织，集体放松练习组织队形：</p>  <p>0.5~1分钟</p> <p>100~120次/分钟</p>
预计负荷	平均心率	142~160次/分钟	
	运动密度	约75%~90%	
课后反思	<p>1. 本课按照中国健康体育课程模式的要求，以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。通过导入情境案例，提高学生认识学习防身术的重要性。采用讲解、示范、集体练习、动作技能小比赛、合作学习等教学方式，引导学生学习和运用防身术的知识与技能，培养学生的配合意识、协作能力和遵守礼仪、克服困难、敢打敢拼、坚持不懈的体育品德。通过补偿性体能练习，发展了学生力量、速度与灵敏等身体素质。本次课堂学生学习积极性很高，运动负荷和运动密度达到了中国健康体育课程模式的运动负荷要求。</p> <p>2. 需改进之处：(1)进一步关注学练中学生的情绪变化，加强对不同学生学练水平的指导，以此发展学生应对变化的心理能力和提高学习的能动性；(2)进一步加强对学练间动作配合度的指导，积极引导学生对练习效果进行评价，帮助学生提高分析问题与解决问题的能力；(3)进一步关注习练中的安全教育，仔细检查拳套、头套的合理穿戴并及时纠正，关注学练中的情绪和心理状态，激励学生面对学练困难，坚持不懈，培养顽强拼搏的意志品质。</p>		

### 三、防身术模块学业质量评价

#### (一) 防身术模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中防身术的学业质量标准制订,应结合防身术课程授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以防身术运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体防身术模块阶段性学业质量标准,详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和《课程标准(2017年版2020年修订)解读》,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据具体的学业质量制订可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

#### (二) 防身术模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

以防身术模块一学习评价为例,评价内容主要针对运动能力、健康行为和体育品德三个方面。其中,体能部分主要选择了防身术速度、力量和防卫动作(拳、腿)组合打靶专项体能与一般体能;运动技能部分除了评价学生防身术技术动作的掌握外,还注重对学生在实战情境中的防卫动作技法运用以及学生参与展示与比赛情况的评价。健康行为部分主要侧重于学生对防身术的基本原理、安全防护健康知识的掌握,以及防身术练习中的安全行为、情绪控制以及团结协作等情况的评价。体育品德部分则主要涉及防身术学练过程中表现出的诚信自律、尊重对手、遵守规则、不畏困难、顽强拼搏、敢于挑战、积极进取等行为品质。

##### 2. 评价方法

以防身术模块一的学习评价为例,设计了如表6-1-7所示的评价表,用以评价学生在该模块的学习情况,该表中一些具体的评价可参照6-1-8。体育教师完全可以根据《课程标准(2017年版2020年修订)》和实践经验设计更好的评价方案。

表6-1-7 防身术模块一学习评价表

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力(50%)	体能(12分)	项目	立定跳远(3分)	50米短跑(4分)	30秒,拳、腿、组合动作有效打靶次数(5分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动技能与技战术运用(26分)	项目	积极参与展示与比赛(课堂记录)(6分)	防卫动作(拳肘、腿法)与组合打靶(动作技评)(8分)	防卫动作运用对抗实战(12分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动知识(12分)	项目	理解防身术的基本原理(4分)	掌握学练中有关疲劳与积极恢复的知识(4分)	了解防身术的礼仪与活动规则(4分)	
		测试成绩(课堂记录、问卷、App)				
		分数				

(续表)

核心素养	类别	评价内容				综合评分	
健康行为 (20%)	健康知识掌握与运用 (13分)	项目	学练中合理穿戴护具、认真对待热身活动,会合理处理运动中的损伤(4分)	乐观开朗、具有协作意识和竞争意识(4分)	课外能运用防身术进行体育锻炼(5分)		
		测试成绩 (课堂记录、问卷、App)					
		分数					
	心理调控 (7分)	项目	学练中的精神饱满度、情绪稳定(7分)				
		测试成绩 (课堂记录)					
		分数					
体育品德 (30%)	体育精神 (10分)	项目	能主动克服困难,坚持不懈,自尊自信,敢于挑战、积极进取				
		测试成绩 (课堂记录)					
		分数					
	体育道德 (10分)	项目	遵守规则、诚实守信、在执裁或评价过程做到公正公平				
		测试成绩 (课堂记录)					
		分数					
	体育品格 (10分)	项目	文明礼貌、勇于担当、有角色意识、有正确的胜负观				
		测试成绩 (课堂记录)					
		分数					
总分			合计				

说明:

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法:

(1) 体能的评价

① 速度(50米跑):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》50米测试规则要求进行并录取有效成绩。

② 力量(立定跳远):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》立定跳远测试规则要求进行并录取有效成绩。

③ 30秒,拳、腿、组合动作打靶(有效次数):学生根据所学的基本拳、腿法及组合配合步法技术,进行(30秒)连续击打目标靶的中靶次数测试;有效次数为,完成规定的一组(拳、腿)动作连续打靶且有力,以此累计,如果打靶动作有缺少或打靶无力度,则判为无效。

(2) 运动技能与技战术运用评价

① 学生展示所学防身术拳、肘、腿法动作与组合连击,考查学生对所学动作的掌握程度,要求学生运用规定的拳法、肘

法与腿法组合连击动作打靶(每人5次),教师通过对学生所展示动作的准确度、连贯性、协调性以及击打速度、力量、击打点等方面给予技战术运用评价,并记录有效成绩。

(2) 设置防卫实战情景考查学生对所学防身术动作与技能的灵活、有效运用;

测试方法:每组2名学生,其中1名助测者为攻方,1名被测者为守方。由攻方正面发起,如手掐对方的咽喉、抓拍对方的肩等突袭侵犯,要求守方能够快速运用所学防身术动作进行有效的防卫与解脱(一招制胜),教师通过观察守方学生所做出的防卫动作的反应速度、合理性、有效性进行技战术运用评价,并记录有效成绩。

(3) 展示与比赛的评价。通过在防身术学习过程中观察、记录学生参与课堂比赛与展示情况进行评价。

(4) 运动知识的评价:可采用试卷或问卷App等方法进行测试。

(5) 健康行为的评价:可采用课堂行为观察和问卷App等相结合进行评价。

(6) 体育品德:通过在学习过程中的观察得出等级和分数。

(7) 总分=运动能力(满分50分)+健康行为评分(满分20分)+体育品德(满分30分)。

(8) 评价等级:

防身术 (模块一)	等级	水平5 (90~100分)	水平4 (80~89分)	水平3 (70~79分)	水平2 (60~69分)	水平1 (60分以下)
--------------	----	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------

表6-1-8 运动技能(部分)、健康行为以及体育品德的行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
运动能力	1. 体能(30秒,拳、腿、组合动作有效打靶次数5分)。	30秒击靶测试中,能坚持连续的有效击打手靶6~8次。	1分
		30秒击靶测试中,能坚持连续的有效击打手靶9~12次。	2分
		30秒击靶测试中,能坚持连续的有效击打手靶13~17次。	3分
		30秒击靶测试中,能坚持连续的有效击打手靶18~21次。	4分
		30秒击靶测试中,能坚持连续的有效击打手靶22次及以上。	5分
	2. 运动技能与技战术运用。 (1) 防卫动作(拳、肘、腿法)与组合打靶动作技评(8分)。	防卫动作击靶时,手法、腿法、肘法动作不规范,有明显错误,连击方法不正确、脱靶,身体上下肢动作有配合,但发力不顺畅。	2分
		防卫动作击靶时,手法、腿法、肘法动作方法基本正确,但有个别错误,身体上下肢动作配合有序,发力较顺畅,但重心不稳定。	4分
		防卫动作击靶时,手法、腿法、肘法动作方法较正确,无明显错误,上下肢动作配合得当,快速,重心平稳,击打力点清晰,发力顺畅。	6分
		防卫动作击靶时,手法、腿法、肘法动作方法准确,稳定,身体上下肢动作流畅,重心平稳,发力顺畅,一气呵成。	8分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
运动能力	(2) 防卫动作运用对抗实战(12分)。	面对头发被抓或正面遭到掐喉、拍肩侵犯防卫实战时,能做出一些防卫反击动作,反击时机把握不准确。不能做出连续防守反击动作,对击打部位不能有效地认知,防身术运用不甚合理。	3分
		面对头发被抓或正面遭到掐喉、拍肩侵犯防卫实战时,能做出适时的防守反击动作,反击时机把握较准确,对击打部位有较好的认知,防卫的实效性较好。	6分
		面对头发被抓或正面遭到掐喉、拍肩侵犯防卫实战时,能有效运用防身术技术,反击时机把握准确,且能连贯地做出防卫反击动作,对击打部位有准确的认知,防卫实效性较强。	9分
		面对头发被抓或正面遭到掐喉、拍肩侵犯防卫实战时,能有效运用防守反击动作,反击时机把握精准,动作迅速连贯、一气呵成,部位打击精准,防卫实效性显著。	12分
	3. 参与体育展示与比赛(课堂记录)(6分)。	较勉强地参与防身术动作的展示与击靶、实战演练与比赛,临场表现力较弱。	2分
		能参与防身术动作的展示与击靶、实战演练与比赛,临场表现力不够强。	3分
		能参与防身术动作的展示与击靶、实战演练与比赛,临场表现力较强。	4分
		能积极参与防身术动作的展示与击靶、实战演练与比赛,临场表现力强。	5分
		积极参与防身术动作的展示与击靶、实战演练与比赛,临场全神贯注,表现力极强。	6分
健康行为	1. 健康知识掌握与运用。 (1) 运动中护具穿戴合理、认真对待热身活动,具有安全防护意识(4分)。	防身术学练时着装不符合防身术练习要求,实战演练时有穿戴护具,但不符合实战要求;不认真对待热身活动,安全防护意识不强。	1分
		防身术练习时着装基本符合要求,实战演练时护具穿戴基本符合要求,练习与实战前能完成准备热身活动,有必要的安全防护意识。	2分
		防身术学练时着装符合防身术练习要求,实战演练时护具穿戴符合实战演练要求,练习与实战前能较认真地对待准备活动。安全防护意识较强。	3分
		防身术学练时,着装完全符合防身术练习的要求,护具穿戴非常得体,重视热身活动,安全防护意识强。	4分
	(2) 乐观开朗、与同伴团结合作(4分)。	学练中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。	1分
		学练中能较好地与同伴交流,合作协调完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识。	2分
		学练中善于交往,能与同伴协同合作,具有一定的协作意识和竞争意识。	3分
		学练中包容豁达、乐观开朗,能与同伴精诚合作,具有良好的协作意识和竞争意识。	4分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
健康行为	(3) 课外能运用防身术进行体育锻炼,通过多媒体观看武术对抗类比赛(5分)。	每周能用所学的防身术动作进行1次课外体育锻炼。 每月观看1次与防身术相关的高水平对抗比赛。	1分
		每周能用所学的防身术动作进行2次课外体育锻炼。 每月观看2次与防身术相关的高水平对抗比赛。	2分
		每周能用所学的防身术动作进行3次课外体育锻炼。 每月观看3次与防身术相关的高水平对抗比赛。	3分
		每周能用所学的防身术动作进行4次课外体育锻炼。 每月观看4次与防身术相关的高水平对抗比赛。	4分
		每周能用所学的防身术动作进行5次课外体育锻炼。 每月观看5次与防身术相关的高水平对抗比赛。	5分
	2. 心理调控力(7分)。	习练中精神不够饱满,情绪不太稳定,能根据临场的变化做出一些防卫动作,但反应迟缓。	2分
		习练中精神较为饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快应对。	3分
		习练中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速做出应对。	5分
		习练中精神饱满,情绪高涨,全神贯注。能根据临场的变化迅速做出有效的反应。	7分
体育品德	1. 体育道德(10分)。	学练中不够遵守规则,行动拖延,规则意识较弱,多数评价不够公正公平。	2分
		学练中能遵守规则,服从判罚但自律性欠缺,部分评价能做到公平公正,有时评价较随意。	4分
		学练中遵守规则,具有公平竞争意识,大部分评价能够做到公平公正。	6分
		学练中遵守规则,服从裁判判罚,整个评价过程能做到公平公正。	8分
		学练中具有极好的规则意识,尊重裁判,公平竞争意识强,整个评价过程做到公平公正且积极主动。	10分
	2. 体育精神(10分)。	面对学练中的困难时,有时有畏难表现,缺乏克服内外困难的自信心。	2分
		能够应对防身术学练中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈,不放弃。	4分
		敢于面对防身术学练中的困难,面对袭击不畏强手,敢于拼搏,敢于担当,表现出顽强的意志。	6分
		积极主动克服防身术学练中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较高的挑战意识和良好的角色意识与担当。	8分
		面对学练中的困难,敢拼敢打,勇于挑战自己,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当。	10分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
体育品德	3. 体育品格(10分)。	学练中团队合作能力差、责任心不强,不能很好地对待比赛胜负。	2分
		学练中能尊重他人,能完成自己的本职但团队领导力一般,对比赛的胜负偶尔会推卸责任。	4分
		学练中做到文明礼貌、能够参与团队合作,有一定的责任心,能够正确对待比赛胜负。	6分
		学练中做到文明礼貌、尊重他人,团队合作能力较强,有一定的责任心,正确对待比赛的胜负。	8分
		学练中做到文明礼貌,尊重他人,表现为强烈的团队合作能力,具有较强的责任心,正确对待比赛的胜负。	10分

说明:表6-1-8呈现的是一部分运动能力(31分)的行为表现的评分参照;另一部分运动能力(19分)包括运动知识(12分需要进行纸笔测试)、立定跳远(3分)以及50米短跑(4分)的成绩评分,因这部分是常规测试且评分标准较客观,故没有在表中呈现。

## 第二节 剑术运动模块教学

剑是中国古代人民常用、喜爱、崇尚的兵器。它由箭镞和矛头演进而成,是一种平直、细长、尖锋、两刃、中部有脊、底部有茎或柄的短兵械。剑术,即击剑之法,是剑器与人体的结合,是人们对剑的使用方法和运动形式的统称。现代武术运动还将剑的各种套路运动泛称为“剑术”。剑早在商代之前即被使用,剑术技艺初盛于春秋战国时期,直至中华人民共和国成立以后,剑术成了剑的演练套路的代称,被列为中国武术比赛项目,增加了各种花法、平衡、翻腾、造型等动作,这使得剑术有了很大的发展。剑术在中国传统武术中有着很高的地位,具有轻快、敏捷、潇洒、飘逸等特点,有君子之风。经常参与剑术套路练习有助于发展速度、力量、灵敏、协调、柔韧和耐力等体能素质,培养勇猛、顽强、坚忍不拔的意志品质。

### 一、剑术运动模块教学设计

#### (一) 剑术运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 剑术运动模块的目标体系

剑术运动模块的目标制订,应根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的理念,遵从“健康第一”的指导思想,结合剑术运动项目的学习规律和高中学生身心发展特点和运动基础,合理构建高中三年剑术模块总的学习目标。根据运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养划分,经过高中三年专项化学习所应达到的要求为:运动能力方面,应该了解剑术运动的发展状况和文化内涵,掌握剑术运动基本技术、组合技术和初级成套动作,具备参加个人、团体剑术表演或比赛的能力,掌握专项体能与一般体能练习的手段和方法,体能水平得到提升,能够胜任基层剑术活动的竞赛组织与裁判工作;学会欣赏和评价剑术运动表演和比赛,有自己独特的见解。健康行为方面,能经常参与剑术锻炼,养成良好的体育锻炼习惯,能对剑术锻炼进行科学分析和指导,拥有积极的心态,具有较强的情绪调控和社会适应能力。体育品德方面,具有良好的武德修养,在剑术运动中遵守礼仪和规则,具有坚忍不拔、积极进取的意志品质,展示出良好的社会责任感和担当精神,形成良好的民族传统体育运动素养。

表 6-2-1 剑术运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解剑术的历史沿革,理解剑术的文化内涵与当代价值,知晓剑术运动的基本原理和运动法则;掌握剑术运动的基本动作、组合动作和初级套路技术等内容,能够正确运用剑术方法安全地进行习剑活动,具备参加个人、团体剑术表演和比赛的能力;掌握专项体能与一般体能练习的手段和方法,体能水平得到提升;能够胜任基层剑术活动的组织和裁判工作;学会欣赏和评价剑术表演与比赛,对剑术运动有自己独特的见解。	模块一	了解剑术形成与发展简史,理解武德内涵和剑术礼仪,掌握武术基本步型、基本步法,较准确地做出刺、撩、劈、斩、穿、云、截剑等基本剑法;提高腕关节、肩关节灵活性、柔韧性等专项身体素质,发展灵敏、协调、速度和肌肉力量等体能。
		模块二	了解剑术运动的一般技法特点,突出基本剑法的规范性;能掌握基本剑法连接在一起形成的组合动作,积极参加剑术锻炼,发展协调、速度和力量等体能。
		模块三	初步掌握和运用剑术运动中疲劳与恢复的知识与方法;学会三段剑术套路动作,参加课堂展示或比赛,能初步对剑术动作学练水平进行评价,观看武术类比赛;发展速度、协调、灵敏和力量等体能。
		模块四	理解剑术的文化内涵;进一步提高剑术动作组合质量,掌握初级剑术套路动作;专项体能与一般体能水平明显提高。
		模块五	提高基本剑法组合动作的完成质量,掌握初级剑术套路;能将所学的剑术方法运用于日常锻炼,发展灵敏和协调等体能。
		模块六	掌握段位剑术四段套路动作,提高基本剑法与武术身法的配合能力;主动观看剑术高水平比赛或表演,能初步运用剑术规则分析演练水平并做出合理评价。
		模块七	理解剑术动作的攻防含义,掌握段位剑术四段对练套路;能主动参加剑术展示和比赛,并主动运用所学知识分析比赛中遇到的问题。专项体能与一般体能显著提高。
		模块八	熟练掌握段位制剑术五段套路单练方法,有较强的剑法控制能力,剑术演练水平得到进一步提高,能够完成较复杂的剑术组合练习,积极参加校级以上展示和比赛。
		模块九	掌握段位制剑术五段套路对练技术,对动作攻防含义的理解更加全面,运用剑术技法的能力进一步提高;进一步强化剑术运动专项体能与一般体能;能够对剑术演练水平做出比较全面的分析与评价,积极参与校园剑术比赛和表演的组织、宣传、裁判等工作。
		模块十	掌握剑术动作创编的基本原理和方法,综合运用所学剑法进行自选剑术组合创编;剑术运动专项能力达到三级运动员水平。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	能经常参与剑术运动锻炼，养成良好的体育锻炼习惯；掌握运动安全防护与保健知识，学会常见运动损伤的处理及运动疲劳恢复的方法，能够对剑术运动锻炼进行科学分析和指导；在小组、团队中有和谐的人际关系，拥有积极的心态，具有较强的情绪调控能力和应对环境变化的社会适应能力。	模块一	初步掌握剑术运动中的安全防护知识，会预防和简单处理运动中的损伤；初步理解剑术的人文内涵，激发剑术学习的兴趣；在剑术学练中培养团结协作、互帮互助的团队意识。
		模块二	进一步提高剑术学习兴趣，掌握剑术运动中安全防护知识及其运用，学会处理常见的运动损伤，有适应环境变化的能力。
		模块三	积极参加剑术学习，初步树立习剑强身的健康意识，掌握剑术运动中消除疲劳的知识和方法，学会分析与处理剑术运动中产生的疲劳问题；乐于交流，有合作精神。
		模块四	进一步强化习剑强身的健康意识，能主动运用掌握的剑术技能进行合理的体育锻炼，面对困难和挫折，能有效调控自己的情绪，珍惜生命，热爱生活。
		模块五	具有良好的健康意识，能根据自己的身体健康状况合理安排锻炼项目和运动量，形成锻炼的习惯。
		模块六	积极参加校内外的体育活动，乐于将所学的剑术技能传授给同伴，心胸开阔，心态良好，有良好的人际关系。
		模块七	对剑术运动有全面的理解，具有主动探究剑术运动促进健康提升的热情和行为表现，坚持运用剑术参加锻炼，表现出积极乐观的心态、情绪稳定。
		模块八	能主动将所学剑术知识和技能运用到日常锻炼中，形成健康文明的生活方式；习练中应对变化情境的心理调控能力、情绪调控能力和抗挫能力、团结合作能力不断增强。
		模块九	能够因地制宜地进行剑术习练活动，自觉坚持有规律的体育锻炼；在习练中表现出良好的合作能力、团队精神和适应环境变化的能力。
		模块十	能够将所学健康知识综合运用到生活中，能积极有效地调控情绪、抗挫心理能力强，具有卓越的协作意识、公平竞争意识和团队意识，心胸开阔，珍爱生命。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	具有良好的武德修养,在剑术展示和比赛活动中遵守礼仪与规则,诚实守信,尊重同伴,服从裁判;在学练剑术和高强度练习中表现出吃苦耐劳、坚忍不拔、积极进取的意志品质;正确对待比赛胜负,能有效应对和化解运动中的矛盾冲突;有社会责任感和担当精神。	模块一	初步理解剑术运动对培养体育品德的作用,在剑术习练中树立尚武崇德、崇德明礼的思想意识,培养吃苦耐劳、不怕困难的意志品质。
		模块二	进一步理解剑术历史传统,增强民族自豪感,树立传承传统文化的责任感,不畏困难,积极进取。
		模块三	正视挑战,以积极的心态参加剑术展示和比赛,克服胆怯心理,培养克服困难、勇于进取、挑战自我的精神。
		模块四	了解剑术运动的评判规则,形成规则意识,在剑术运动中积极进行探究学习、合作学习,关注同伴,团结友爱。
		模块五	在剑术运动中积极克服困难,表现出迎难而上、勇敢果断、顽强拼搏的体育精神。
		模块六	能正确对待剑术展示和比赛结果,有公平竞争的意识和行为,养成在体育运动中尊重同伴、尊重裁判的良好品质。
		模块七	在高强度练习中表现出努力克服困难、挑战自我、顽强拼搏、不断攀登的优秀意志品质。
		模块八	在剑术运动中养成自律自制、遵规守纪的良好品质,表现出负责任、有担当的社会行为。
		模块九	在剑术展示和比赛中自觉遵守运动规范和比赛规则,尊重对手,服从裁判,积极处理比赛中产生的问题。
		模块十	将体育运动中形成的良好品德迁移到日常生活中,文明礼貌,尊重他人,表现出良好的个人品格和道德修养。

## 2. 剑术运动模块的内容构建

剑术 10 个模块内容主要包括基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价 6 个方面。各个模块的内容构建应遵循由易到难,从简单、基础逐步向多元、复杂递进的原则,相互衔接,体现出连贯性和层级性。模块一~模块三是奠定基础阶段,引导学生掌握剑术基础知识、基本技术、组合技术和简单套路,为后续学习夯实基础;模块四~模块七是巩固和提升阶段,通过剑术基本知识和技能的进一步学习,掌握剑术运动的竞赛规则和裁判方法,发展专项体能与一般体能,初步形成剑术运动专项化的能力;模块八~模块十注重运用,在进一步提高剑术运动技能水平中,强化剑术技法综合运用和组合创编的能力,促进学生向形成剑术运动专长的方向发展。

表 6-2-2 剑术 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	剑术的起源与发展;握持剑方法、安全防护知识与持剑礼仪;武术步型、步法、身法等基本技术;基本剑法、剑法简单组合动作。	学习和初步掌握武术基本动作与技术、基本剑法、组合剑法等技术。	发展专项体能与一般体能。	小组展示、表演与比赛。	初步了解剑术运动的竞赛规则和裁判的概念与术语、手势等。	观看剑术等武术类项目比赛、表演,尝试对课内同伴的展示进行简单评价。
模块二	剑术的运动特点与价值;剑术运动中运动损伤的预防与处理;武术步法、身法、跳跃等基本技术;剑术基本技法与组合练习。	学习和初步掌握武术基本动作与技术、基本剑法、组合剑法等技术。	发展专项体能与一般体能。	课堂内展示、表演与比赛。	基本了解剑术运动的竞赛规则和裁判知识。	观看剑术等武术类项目比赛、表演,尝试对动作规格做出初步评价。
模块三	剑术运动中疲劳与恢复知识及其运用;武术步法、身法、跳跃、平衡等基本技术;剑术基础组合练习、段位制三段剑术套路。	学习和基本掌握武术基本动作与技术、基本剑法、组合剑法等技术。	发展专项体能与一般体能。	班级内展示、表演与比赛。	较全面了解剑术运动的竞赛规则和评价标准。	观看剑术等武术表演或比赛,尝试对动作完成质量做出评价。
模块四	剑术运动的传统文化内涵;剑术进阶组合练习、初级剑套路。	提高剑术基本技法运用能力,掌握较复杂的剑法组合和初级套路。	提高专项体能与一般体能。	年级内展示、表演与比赛。	学习组织班级内剑术比赛,并初步运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对演练中的劲力、协调进行简要的评价。
模块五	剑术进阶组合练习、初级剑套路。	提高剑术基本技法运用能力,掌握较复杂的剑法组合和初级套路。	提高专项体能与一般体能。	年级内展示、表演与比赛。	学习组织班级间剑术比赛,并运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对演练中的劲力、协调进行较为全面的评价。
模块六	段位制四段剑术套路(单练)。	提高剑术难度动作组合运用能力,熟练掌握较复杂的剑术套路的演练技巧。	提高专项体能与一般体能。	校内活动展示、表演与比赛。	学习组织年级间剑术比赛,并运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对胜负表现、演练节奏、风格进行初步分析和评价。
模块七	段位制四段剑术套路(对练)。	提高剑术难度动作组合运用能力,熟练掌握较复杂的剑术套路的演练技巧。	提高专项体能与一般体能。	校内外展示、表演与比赛。	学习组织校内剑术比赛,并运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对胜负表现、演练节奏、风格进行较为全面的评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块八	段位制五段剑术套路(单练)。	熟练掌握并能灵活运用剑术各种技法动作,剑术演练具有个人特点和风格。	提高和强化专项体能,达到表演与比赛要求。	校内外展示、表演与比赛。	策划与组织校园剑术比赛活动,并运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对动作编排、配乐、服饰、胜负表现等做出较为全面的评价。
模块九	段位制五段剑术套路(对练)。	在复杂情境下灵活运用剑术各种技法动作,剑术演练个人风格明显。	提高和强化专项体能,达到表演与比赛要求。	校内外展示、表演与比赛。	策划与组织校园剑术比赛活动,并运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对比赛、表演做出全面评价。
模块十	学会自选剑动作组合与运用、自编套路。	综合运用剑术各种技法进行组合创编,具有较高的剑术套路演练水平。	提高和强化专项体能,达到表演与比赛要求。	校内外展示、表演与比赛。	策划与组织校园剑术比赛活动,并运用裁判法进行执裁。	欣赏剑术类武术比赛、表演,能对比赛、表演做出全面而深入的评价。

## (二) 剑术运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念,明确每个模块的学习目标后,就可以根据教学内容之间的相互关系,结合项目的特点和教学实际,制订10个模块的教学计划。每个模块的教学计划设计要符合学生的发展需求,多创设以解决问题为导向的多种练习情境,将剑术运动的基本知识与技能、运动参与、体能和展示比赛、技能欣赏与评价等进行有机融合,以此培养学生的学科核心素养,促进学生身心全面发展。剑术运动的模块教学计划设计与防身术运动模块教学计划设计类似,体育教师可结合防身术运动的模块教学计划案例,有针对性地设计剑术运动的模块教学计划。

## 二、剑术运动模块教材教法

### (一) 剑术运动主要技战术运用及规则

剑术运动风格独特,技法丰富多彩。剑术运动的技战术是以剑法为核心要素,在剑理的指导和制约下所形成的运用剑进行攻防格斗的一系列技巧和方法的集合。剑术技法丰富多彩,有着刺、劈、挂、撩、云、架、点、崩等许多的剑法,这些剑法各有各的运使部位和方位,且各有各的着力点。每一种剑法都有其严谨的规格,必须符合攻防的法则。因此,掌握各种剑法的规格要领和技法规律,并且操练娴熟,运用自如,是练好剑术的根本所在。下面就剑术运动中主要的技战术运用分而述之,为广大教师提供参考。

#### 1. 剑术运动主要技术及其运用

##### (1) 剑术运动的基本把法

把法是持剑握柄的方法。要练好剑术,除了正常掌握剑法之外,还必须运用好把法。许多剑法往往

是在把法的操纵下才能做得更加准确、有力。随着不同剑法的变化,把法也是有多种多样的,基本的把法有以下五种:

① 满把:手握剑柄,拇指屈压于食指第二节指骨上面,其余四指并拢握紧剑柄,虎口正对剑格靠紧,腕关节正直。

② 螺把:手握剑柄,拇指与其余手指相对握拢剑柄前部,腕关节微下屈,以食指第二节指骨靠拢剑格,小指、无名指、中指、食指依次微凸起形如螺壳状。

③ 压把:由满把握住剑柄将无名指和小指放开,以无名指的第一节指骨和小指压于剑柄后端上面,勿使剑尖在前下坠。

④ 钳把:专以食指、拇指和虎口的挟握之劲将剑柄钳住,其余三指自然地松附于剑柄。

⑤ 刁把:专以虎口的挟握之劲将剑柄叼牢,拇指、食指和中指自然伸直虚附于剑柄,其余两指松离开剑柄。

## (2) 剑术运动主要技术运用、易犯错误及纠正方法

剑术名目繁多,流派纷呈,各门各派都有其沿袭相传的演练技巧和方法,风格特点各异。但由于剑的形制结构决定了它的使用方法,因此,在基本剑法上各门派的运使方法和要求大致相同。下面主要介绍剑术练习中常涉及的技术及其运用,为广大教师提供参考。

表 6-2-3 剑术运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
持剑	持剑时,左手臂内旋成手心向后紧靠剑格,食指伸直附于剑柄上,拇指和其余手指分别紧扣于剑格两侧,使剑脊贴靠前臂后侧。	1. 剑身不垂直; 2. 剑刃触及身体。	1. 食指压住剑柄,使剑脊贴住前臂后侧; 2. 强调剑刃不能触碰身体任何部位。
握剑	虎口靠近剑格(护手),拇指与其余手指相对握拢剑柄。根据剑法的攻防用法,握剑的方法有多种。总的运用原则是,握剑要腕松指活,时握时放,时紧时松,灵活变换,顺其自然。	1. 脊刃不分; 2. 虎口远离剑格(护手); 3. 食指扣握剑格前沿触及剑刃。	1. 明确剑法含义,加强单个基本剑法和握剑方法的练习; 2. 要求虎口贴靠护手,根据不同方法,以虎口和手指将剑柄钳住; 3. 强调身体任何部位不能触及剑刃。
剑指	中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指压在无名指第一指节上。	1. 中指与食指分开; 2. 拇指未压在无名指上。	1. 食指与中指伸直并拢,力贯指尖; 2. 拇指微用力扣压无名指第一指节骨,小指屈收贴附无名指。
刺剑	进攻性剑法。立剑或平剑向前直出为刺,力达剑尖。剑刃分朝上下为立剑,剑刃分向两侧为平剑。学练要点:出剑迅速,用力短促、顺达。臂与剑成一直线,力达剑尖。	1. 剑与臂未成一直线; 2. 力点不在剑尖。	1. 出剑时肘要贴肋运行,肘关节不可外展,直臂、直腕刺出,使剑身平直; 2. 反复做刺剑练习。运用先柔后刚,爆发用力的“寸劲”。
撩剑	攻守兼备型剑法。立剑,剑由身后向前上方贴身划弧,以剑刃为力点直臂撩出。撩剑分正撩剑和反撩剑。学练要点:立圆,贴身、弧形撩出,腰带臂,协调一致,力达剑身前部。	1. 剑离身体较远; 2. 力点不在剑刃前部。	1. 离墙一脚距离,错步站立,拧腰、旋臂,握把松活,剑沿体侧由下向上撩出,不要碰到墙。慢速,反复练习; 2. 讲清撩剑用法,加强撩击时的探身意识,突出以剑身前部向外撩击的力量。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
劈剑	进攻性剑法。立剑由上向下挥剑为劈，臂与剑成一条直线，力达剑身。抡劈剑沿身体右侧或左侧或后转体绕圆一周后劈出。目视剑的方向。学练要点：动作连贯、剑走立圆，劲猛迅疾，力达剑身。	1. 剑与臂不成直线； 2. 力点不在剑刃。	1. 反复做弓步劈剑、插步劈剑练习，固定挥劈路线，要求顺肩、伸臂、直腕，使剑柄末端贴靠前臂成一直线； 2. 加强挥劈动作练习，手腕挺直，使力达剑身。
挂剑	防守性剑法。手臂内旋，立剑，剑尖由前向下、向后或向上走立圆，力达剑端。实战中是防守对方持械正面来袭的剑法，分左挂剑、右挂剑和抡挂剑。学练要点：腰部配合转动，立圆、贴身，弧形挂出，力达剑身前部。在剑尖向下运动时，要注意屈腕，使剑尖上翘，避免戳地。	1. 剑与臂成一直线； 2. 剑不走立圆； 3. 力点不在剑刃前部。	1. 握剑要扣腕，剑与臂保持合适的角度，使剑尖不要下垂； 2. 靠近墙一脚距离，错步站立，原地做左右画立圆的挂剑练习，使剑尖贴近身体绕动，不要碰到墙，由慢到快反复练习； 3. 扣腕和转腰要配合一致，模拟弧形挂开头部和下肢旁的障碍物，体会用力方式和部位。
云剑	攻守兼备型剑法。举剑，以腕关节为轴，剑在头部上方或头前上方平圆绕环为云，力达剑身。实战中用剑刃从对方右臂的下方向上云割对方持剑的手腕。学练要点：云剑时要旋臂、屈肘，快速发力，平剑经过头顶上方平绕，剑尖不可下垂。	1. 挥臂云剑，未以腕为轴； 2. 剑在头顶绕环不平； 3. 剑离头部远。	1. 握把要松活，不要满把握死，腕部放松，以腕的转动带动肘关节随动，由慢到快，反复练习； 2. 加强腕关节灵活性练习。剑在头顶做平圆绕环，要仰腕，剑尖不能下垂，手指要加速发力催动剑的旋转； 3. 旋臂抡剑，要仰头，使剑保持在额头上方绕环。反复做原地仰头云剑练习。
绞剑	攻守兼备型剑法。平剑，剑尖沿顺时针或逆时针方向做小立圆绕环，力达剑身前部。学练要点：以腕为轴，肘微屈，腰与绞剑协调配合。	1. 肩、臂、腕僵硬，剑尖绕环不成立圆； 2. 剑尖绕环过大。	1. 反复做原地绞剑练习，当剑尖弧形上下绞动时，要调整肩、肘、腕放松，不可死把握剑，以腕动带动剑动，用力柔和，使剑尖走立圆； 2. 在墙面上设置一个小圆点，以此为中心反复做原地绞剑练习。控制手腕绕动幅度。
架剑	防守性剑法。立剑横架于头部上方的动作作为架。实战中用于格挡开对方劈剑。学练要点：剑身位于头前上方，须与地面平行，力达剑身。	肘关节过于弯曲，剑身不平。	强调肘关节伸直，使剑身横架于头上方。
点剑	进攻性剑法。立剑，提腕，使剑尖由上向下啄击的动作作为点，力达剑尖。实战中适用于攻击对方的指、腕、肩、臂等部位。学练要点：出剑迅速，提腕、啄击要突然，力达剑尖，轻快有力。	1. 剑柄抵住前臂，提腕不够； 2. 力点不在剑尖。	1. 拇指与食指扣住剑柄，其余三指松握，使剑柄贴靠桡骨一侧； 2. 加强腕部力量，反复做原地向前点剑练习，扣腕动作要快速迅猛。
崩剑	攻防兼备型剑法。立剑，手腕下沉，臂伸直，朝向虎口一侧的剑刃猛力上挑，力达剑尖。实战中主要用来崩开对方的器械或崩击对方腕、臂等部位。学练要点：沉腕上屈，崩起剑尖，发力迅速。	沉腕不够有力，爆发力不够，力点不在剑尖。	加强腕关节灵活性和力量练习。做崩剑时肩部要放松，肘关节微屈，手腕突然快速下沉，使力量达至剑尖。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
截剑	攻守兼备型剑法。剑身斜向上或斜向下为截，力达剑刃前部。实战中主要使用剑下刃斜向阻拦对手的动作。学练要点：避正取斜、侧向迎击，要求快速突然，力达剑刃前部。	1. 力点未达剑刃前部； 2. 剑身未成斜线。	1. 加强腕部灵活性，反复做原地上、下截剑练习，旋腕要快速，以短促的爆发力使剑向斜上或斜下猛击； 2. 结合步型、步法做转腰带剑练习，直腕，使剑身前端跟前臂在斜上或斜下方成一直线。
穿剑	进攻性剑法。立剑或平剑，以剑尖领先，剑身沿身体某一部位向外引申穿出，力达剑尖。意在自身闪躲的同时将剑穿出，指向对方。可分为平穿和反穿。学练要点：臂由屈而伸，动作连贯快速。	1. 动作不连贯； 2. 穿剑不贴身。	1. 放慢速度练习，柔和用力，提高动作连贯性； 2. 进行原地穿剑练习，穿剑时要注意扣腕充分，使剑贴近所穿部位，把握含胸、拧腰、闪身的时机。
扫剑	进攻性剑法。平剑，剑向左或向右横扫，力达剑身。实战中用于攻击对方的踝关节和小腿部位。学练要点：剑身要平，动作轻快，高不过膝。	1. 剑身不平； 2. 力点不在剑外刃。	1. 转体挥臂，要以腰带臂、带剑扫出，手腕要保持平直，不能屈腕； 2. 挥臂扫剑，要注意甩腕使剑平行，力达剑外刃。
腕花	攻守兼备型剑法。以腕为轴，剑在手臂两侧做立圆绕环的动作，在防守中伺隙攻击对方手腕。腕花包括剪腕花和撩腕花。学练要点：握剑松活，贴臂绕圆，手腕用劲，力达剑尖。	1. 手腕僵硬不灵活，剑不能绕立圆； 2. 脊刃不分。	1. 加强腕关节灵活性练习，反复做腕花练习，以拇指和食指控制剑，腰、肩、肘、腕要放松，使剑在臂两侧贴身快速绕环； 2. 明确正确的握剑方法。
斩剑	进攻性剑法。平剑，剑身向左或向右平摆，瞬间发力击出，力达剑刃中部或前部。学练要点：平剑横击，手腕不可屈，剑与臂成一线。	1. 剑臂不成一线； 2. 斩剑发力不脆，力未达剑刃。	1. 反复做原地斩剑练习，强调伸臂、直腕，使剑柄末端贴靠前臂； 2. 做斩剑时要以腰带臂，以肩带臂，以臂带手，在接近动作完成时，手腕迅速平甩，以增强斩剑的力量。
挑剑	防守性剑法。立剑，剑身由下向上运行，力达剑尖。实战中主要使用剑的上刃自下而上挑击对方持剑手腕，分里挑剑和外挑剑。学练要点：力达剑尖，剑与臂成一直线。	剑与臂不成一直线。	强调肘关节伸直。
带剑	防守性剑法。平剑或立剑，由前向左、右、侧后或侧后上方抽回为带，力达剑身。实战中属防守剑法，即顺势引进，随之还击。学练要点：转腰带臂，剑身回抽，力达剑身。	转腰不够，动作刚猛。	强调以腰的拧转带动剑身的回带，动作要连贯，用力要柔和。
抹剑	攻守兼备型剑法。平剑，以剑身中部由前向左或向右弧形抽回，高度在胸腹之间，力达剑身。可分为左抹剑、右抹剑和旋转抹剑。学练要点：平腰拉动，动作平稳，速度均匀。	直臂左右平摆。	转腰、旋臂、屈肘，满把握剑柄，弧形回带。

## 2. 剑术运动主要战术及其运用

根据剑特有的形制构造,前人在实践中创编出了各种剑法。为了充分发挥剑的攻防效用,在运用剑法进行剑术演练或对战中必须遵循一定的剑理,即战术原则,以剑理指导技术动作运用,做到“运之有理,动之有法”。以下介绍剑术运动中主要的战术及其运用,仅供广大教师参考。

表 6-2-4 剑术运动主要战术及其运用

战术名称	具体要求
步伐灵活, 轻快敏捷	剑器轻薄小巧,两面有刃,因此,用剑之道贵在轻灵。剑术演练不能动作刚猛、大劈大砍、大开大合,而应该以点、崩、刺等小幅度动作为主,讲究步伐矫健、轻快洒脱、闪转敏捷,不拖泥带水。由于剑法的力点多在剑尖或剑前端,演练时纵横击刺,运劲要轻巧、准确,动作点到为止,不过分发力,以充分体现出“剑器轻清”的特点。
护中直刺, 巧闪旁扼	剑以尖锋最利,护中直刺,是剑沿体前正中方向向前直刺,既是进攻对手的捷径,也是保护了自己的正中,这是剑术的主要进攻类动作。巧闪旁扼,是以剑防守时,应尽量不用剑去格架对方兵械,要以闪让避开对方攻势,并趁闪势以剑锋崩、点对方手腕,扼制其进攻。这样闪躲防守,即使对方进攻落空,又能避免轻薄的剑器被重兵械硬碰击残。
疾步紧逼, 以短乘长	剑为短兵,要胜长兵,必须拼命进逼,死中求生,通过步快、身快,逼近对手,以加长剑的攻击距离。在剑术演练中,为了体现出剑术“短兵长用”的技法规律,必须步疾剑快,剑随身动,一步一剑,甚至行数步只一剑,动作与动作之间的连接要迅捷快速,一气呵成。
六法相合, 身剑合一	剑术中的六法,是指用于攻防的剑尖、剑锋、剑刃、支配剑动的把法、协调动作的配手和一定的击法。在剑术运用中,首先要明此六法,要以剑的击法要求,作为规范剑身的运行路线、攻防目标、着力点的标准,以适宜的把法,使剑尖、剑锋、剑刃和配手按照击法要求进行配合运动。只有做到击刺得法,且六法相合,剑法运用才算合规中矩,才能充分发挥剑的攻防效用,展现身剑合一的运动特色。

## (二) 剑术运动的主要竞赛规则

剑术运动竞赛从属于武术套路竞赛大类。武术套路竞赛规则是由中国武术协会审定并修改,是正规武术套路比赛所必须遵守的规则。武术套路竞赛规则精细而复杂,包括竞赛组织、竞赛通则、评分方法与标准、场地、器材规定等,体育教师可查阅《武术套路竞赛规则与裁判方法》(2012)进行了解学习,下面呈现剑术项目部分常用规则:剑术比赛的满分为 10 分。其中自选项目动作质量的分值为 5 分,演练水平的分值为 3 分,难度的分值为 2 分(包括动作难度分值 1.4 分和连接难度分值 0.6 分)。传统项目或无难度的自选项目、规定、对练和集体项目动作质量的分值为 5 分,演练水平的分值为 5 分。

1. 动作质量的评分标准:动作与规格要求不符,每出现一次扣 0.1 分;其他错误每出现一次扣 0.1~0.3 分。

表 6-2-5 裁判员执行的其他错误内容及扣分标准

错误种类	错误内容及扣分标准		
	扣 0.1 分	扣 0.2 分	扣 0.3 分
服装、饰物影响动作。	1. 剑穗掉地或缠身; 2. 服装开纽或撕裂; 3. 服饰、头饰掉地; 4. 鞋脱落。	—	—

(续表)

错误种类	错误内容及扣分标准		
	扣 0.1 分	扣 0.2 分	扣 0.3 分
器械触地、脱把、碰身、变形、折断、掉地。	1. 器械触地、脱把； 2. 身体任何部位碰及剑刃； 3. 器械弯曲变形(是指器械弯曲变形角度超过 45 度)。	器械折断。	器械掉地。
出界。	身体任一部位触及线外地面。	—	—
失去平衡。	上体晃动、脚碾动、移动或跳动；平衡静止时间不足 2 秒。	手、肘、膝、足、器械的附加支撑。	倒地(双手或肩、头、躯干、臀部触地)。
遗忘。	遗忘一次。	—	—

2. 演练水平的评分标准: 演练水平的评分, 包括演练水平等级分的评定和编排扣分。演练水平等级分的评定分为三档 9 级, 其中自选项目演练水平等级分的标准为: 2.51~3.00 分为好, 1.91~2.50 分为一般, 1.01~1.90 分为不好。无难度的自选项目或规定、对练和集体项目、传统项目的演练水平等级分的标准为: 4.21~5.00 分为好, 3.01~4.20 分为一般, 1.51~3.00 分为不好。

表 6-2-6 自选项目演练水平档次、级别、分数段及评分标准

档次	级别	分数段	评分标准
好	1 级	2.91~3.00	劲力充足, 用力顺达, 力点准确, 手眼身法步及身械配合协调, 节奏分明, 风格突出, 动作与音乐和谐一致。
	2 级	2.71~2.90	
	3 级	2.51~2.70	
一般	4 级	2.31~2.50	劲力较充足, 用力较顺达, 力点较准确, 手眼身法步及身械配合较协调, 节奏较分明, 风格较突出, 动作与音乐较和谐一致。
	5 级	2.11~2.30	
	6 级	1.91~2.10	
不好	7 级	1.61~1.90	劲力不充足, 用力不顺达, 力点不准确, 手眼身法步及身械配合不协调, 节奏不分明, 风格不突出, 动作与音乐不和谐一致。
	8 级	1.31~1.60	
	9 级	1.01~1.30	

表 6-2-7 剑术演练水平的常见错误

功力	劲力的错误	1. 用力不顺达, 僵硬； 2. 发力松懈； 3. 不是整体用力； 4. 力点不准确。
	协调的错误	1. 上下肢动作脱节； 2. 手眼身法步配合不好； 3. 身械配合不协调。

(续表)

	精神的错误	1. 神态松懈； 2. 神态紧张、龇牙咧嘴； 3. 故作姿态。
	节奏的错误	1. 动静快慢不分明； 2. 全套动作一快到底； 3. 前紧后松。
	风格的错误	1. 未表现出剑术项目的基本技法； 2. 未表现出剑术项目的技术特点； 3. 没有明显的个人风格特点。
编排	内容的错误	1. 基本技术的内容不全面； 2. 攻防动作不够充实； 3. 重复动作过多； 4. 跑动过多。
	结构的错误	1. 动作衔接不顺； 2. 动作结构松散； 3. 段落内容的安排前紧后松。
	布局的错误	1. 动作分布不匀称，场地使用不充分； 2. 动作的运行路线无变化。

### (三) 剑术运动赛事组织与欣赏

#### 1. 剑术运动竞赛组织

剑术运动的竞赛组织,主要包括竞赛组织者对比赛的策划、组织和调控,确定竞赛业务部门的主要工作内容,竞赛规程的制订等方面,具体流程可参见防身术运动竞赛组织。

#### 2. 剑术运动赛事欣赏

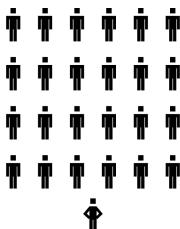
剑术运动赛事欣赏可从赏析剑术比赛演练中的形式美、感受剑术演练中流动变化的节奏美、体悟剑术表演中的意境美等角度进行,具体欣赏细节可参见防身术运动赛事欣赏。

### (四) 剑术运动模块课堂教学设计与实施

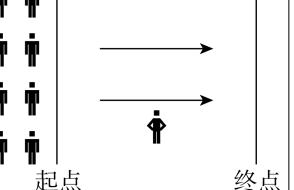
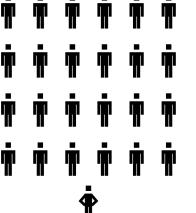
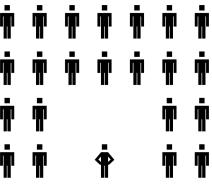
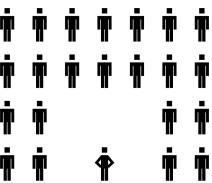
在剑术课堂教学实践中,应充分尊重学生的主体地位,根据其心理与行为特点以及已有的运动技能水平,按照模块教学计划要求设计教学方案,力求实现课堂教学效果的最优化。下页呈现剑术运动模块一第1课时的教学计划,仅供参考。

该课时的教学计划主要通过以问题为导向,引导学生主动思考剑术的用法,提高学生对掌握基本剑法技术重要性的认识,结合不同步型、步法下的刺剑运用,设计结构化的知识和技能链接,以此激发学生学习剑术、探究剑术的兴趣。教学中采用集体练习、自主探究、刺剑技能小比赛和体能强化练习等教学手段与方法,既促进学生对剑术方法要领的理解和运用,发展学生体能,又培养了学生合作学习的能力,同时,贯穿于课堂中的武术礼仪实践,有助于学生潜移默化地树立尚武崇德、文明礼貌的思想意识。

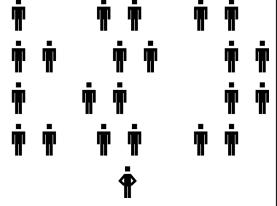
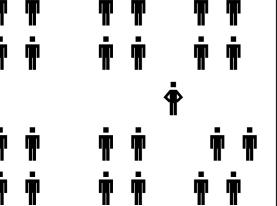
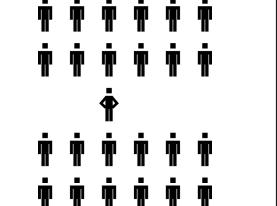
表 6-2-8 剑术运动模块—第 1 课时的教学计划

模块	一	课时	第 1 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 了解武术基本步型,掌握刺剑的方法,发展身体协调性和上下肢肌肉力量等体能; 2. 了解剑的部位名称、持握方法、手型和安全知识,激发剑术学习的兴趣; 3. 遵守剑术礼仪,培养文明礼貌、尚武崇德的意识。				
主要教学内容	1. 准备活动:游戏、武术基本功; 2. 剑的部位名称及持握剑的方法; 3. 武术基本步型:弓马步虚歇步练习; 4. 基本剑法:刺剑; 5. 结合步型进行刺剑练习; 6. 教学比赛:30 秒连续刺剑; 7. 体能练习:开合跳、深蹲起、跪撑臂屈伸、俯卧两头起、仰卧起坐等; 8. 整理活动:肩部、腿部柔韧拉伸练习。				
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)积极参与基本步型、剑法及其结合技术学练,(2)主动展示自己的刺剑技术; 2. 教学内容的重难点:(1)持剑礼的正确方法、刺剑动作的运使方法与力点、刺剑动作与武术不同步型的灵活组合运用,(2)结合步型刺剑时上下肢协调发力; 3. 教学组织的重难点:(1)集体学练、分组学练、教学比赛,(2)分组学练中小组长能否带领小组进行合作探究学习; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范法、分组教学法、教学比赛法,(2)通过小组合作、比赛法激发学习兴趣。				
安全保障	1. 课前检查场地、器材安全情况; 2. 安全教育,正确使用器材,练习时保持安全的间距。	场地器材	1. 武术场地 1 片; 2. 音响 1 台; 3. 锥形小标志桶 42 个; 4. 剑 41 把。		
课的结构	教学内容	教师的教学组织	学生的学与练	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激起导学 (2 分钟)	课堂常规: 1. 集合整队; 2. 报告出勤人数; 3. 师生问好; 4. 宣布本次课教学内容和要求; 5. 安排见习生。	教师: 1. 师生问好; 2. 宣布本次课内容,提出学习要求; 3. 安排见习生和检查着装。  学生: 1. 听到哨声,行动迅速; 2. 认真听讲,明确课的内容; 3. 见习生认真观摩,进行适当活动。	四列横队,体育委员负责整队集合: 	0 分钟	90~100 次/分钟

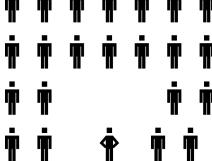
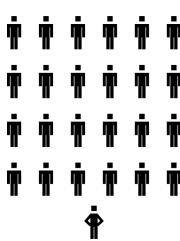
(续表)

准备部分 / 增趣促学 (6分钟)	<p>“石子剪刀布”游戏：两脚左右开立是布，两脚并立是石头，两脚前后开立是剪刀。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解游戏的规则、方法并示范；</li> <li>组织学生活动；</li> <li>维持课堂秩序，担任裁判。</li> </ol> <p>学生：</p> <p>积极参加游戏活动；遵守规则，注意安全。</p>	<p>学生自主组合，两人一组比赛。谁赢了就向终点跨一大步，先到终点者为比赛胜利者：</p> 	2.5~3分钟	130~150次/分钟
	<p>2. 专项热身活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>单、双臂绕环；</li> <li>弓步压腿；</li> <li>仆步压腿；</li> <li>前后甩腰；</li> <li>原地快速前踢腿。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解动作并示范；</li> <li>口令指挥，分四列横队集体练习。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集中注意力，认真观察老师示范并集体练习；</li> <li>每个练习30秒。</li> </ol>	<p>四列横队成体操队形散开：</p> 	2.5~3分钟	140~150次/分钟
基本部分 / 提升素养 (29分钟)	<p>1. 介绍剑的各部位名称、基本持握方法、持剑礼方法。</p> <p>2. 学习基本剑法——刺剑</p> <p>(1) 不同方向的刺剑动作练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平刺剑；</li> <li>上刺剑；</li> <li>下刺剑；</li> <li>后刺剑。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解剑的各部位名称；</li> <li>讲解并示范持握剑的基本方法；</li> <li>讲解并示范持剑礼行礼方式。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集中注意力，聆听教师讲解；</li> <li>积极进行模仿练习。</li> </ol>	<p>学生面向教师成倒“V”形散点站立：</p> 	1~2分钟	120~130次/分钟
		<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提出问题，刺剑是防守还是进攻剑法，引导学生进行思考；</li> <li>完整示范法：讲解动作要领并示范；</li> <li>口令指挥法：指挥学生集体模仿练习。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极回答问题，发表自己观点；</li> <li>集中注意力，认真观察教师的示范；</li> <li>积极进行模仿练习；</li> <li>刺剑每组练习20次/人</li> </ol> <p>要求：出剑要迅速、力达剑尖，注意练习的安全距离。</p>	<p>学生面向教师成倒“V”形散点站立：</p> 	2.5~3分钟	130~150次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (29分钟)	(2) 结合步型进行刺剑练习: ① 上步刺剑; ② 上步弓步刺剑; ③ 弓步刺剑—转身弓步刺剑; ④ 弓步刺剑—转身歇步下刺剑; ⑤ 学生自主探究各种刺剑练习。	教师: 1. 完整示范法:讲解动作方法与方向路线,并示范; 2. 提出练习要求及规范,口令指挥集体练习; 3. 对学生进行分组,自主练习,探究各种刺剑方式; 4. 巡回指导,纠正错误。  学生: 1. 集中注意力,认真观察教师的示范; 2. 听口令集体学练; 3. 两人一组自主练习,相互观摩、相互指导; 4. 积极思考,合作探究刺剑动作; 5. 每个练习 20 次/人×2 组,自主探究练习 2 分钟。	先集体练习,后分组,两人一组,分组练习: 	8.5~9分钟	140~160 次/分钟
	(3) “声东击西”刺剑小比赛:两人一组,持剑背向站立,进行上步刺剑(触及标志桶)—转身弓步刺剑(触及标志桶)比赛。转身先触及标志桶者得一分,30 秒得分多者为胜。三局两胜制。	教师: 1. 讲解比赛方法与要求; 2. 口令指挥法; 3. 强调游戏安全。  学生: 两人一组,听口令进行对战,看看谁刺剑又好又快。	两人一组,背向站立,挑战比拼: 	3.5~4分钟	140~160 次/分钟
	3. 体能练习: (1) 原地高抬腿 30 次×3 组; (2) 跪撑臂屈伸 20 次×3 组; (3) 仰卧两头起 15 次×3 组; (4) 波比跳 15 次×3 组。	教师: 1. 讲解体能练习要求; 2. 播放音乐,与学生一起练习体能动作; 3. 合理安排中途调整时间; 4. 强调体能练习动作到位,鼓励学生坚持。  学生: 1. 认真投入体能练习; 2. 积极鼓励同伴,坚持不懈。	组织形式: 	9~10分钟	160~180 次/分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (3分钟)	1. 自编放松操(音伴):肩部拉伸;体侧拉伸;背及腿部肌肉拉伸; 2. 集合讲评总结; 3. 布置下节课内容; 4. 师生道别; 5. 收回器材。	教师: 1. 口令指挥,带领学生集体放松练习; 2. 小结:表扬先进,总结不足。 学生: 1. 积极参与,放松身体关节、肌肉,缓解疲劳; 2. 认真倾听,积极思考; 3. 集中整队,师生道别; 4. 收回器材。	组织:放松整理,学生成半圆形散点站立。  组织:课堂小结,学生整体集合,成四列横队。 	0.5~1分钟	120~130次/分钟				
			平均心率 139~156次/分钟 运动密度 约75%~87.5%						
预计负荷									
课后反思	1. 本课按照中国健康体育课程模式的要求,以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。通过结构化的教学设计,将基本剑法与不同步型、步法进行连接组合,创设多样化的任务学习单,如上刺剑、下刺剑、弓步平刺剑、回身刺剑等,以便提高学生习练剑术基础剑法动作的兴趣和积极性。在准备活动中,采用武术专项基本功进行热身,为剑法学习夯实步型基础。在刺剑技术学练中,通过讲解、示范、集体练习、分组合作探究学习以及动作技能小比赛等教学方式,引导学生学习和掌握刺剑动作的技术要领、发力顺序和力点,培养学生的配合意识、协作能力和遵守礼仪、不怕困难、敢于尝试的体育精神。学生在掌握基本剑法动作中进一步增强了体能,通过补偿性体能练习,发展了力量、协调等身体素质。运动负荷和运动密度达到中国健康体育课程模式的运动负荷要求。整堂课学习过程学生积极参与,遵守课堂纪律,表现出良好的学习态度和团队创新学习意识。 2. 需改进之处:需进一步加强小组自主探究学练中的安全指导和管理,避免练习中剑具相互磕碰撞击;加强差异化指导,根据不同学生学练水平进行有针对性的个体指导,关注学生学练中的情绪变化,积极引导和鼓励学生大胆尝试,主动展示;在体能练习中,要进一步关注学生体质的个体差异,合理安排分组和练习间隔时间,积极发挥语言激励作用,培养学生克服困难、不松懈、不放弃、坚持就是胜利的意志品质。								

### 三、剑术运动模块学业质量评价

#### (一) 剑术运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中剑术运动学业质量标准制订,应结合剑术课程授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以剑术运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体剑术模块阶段性学业质量标准,详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和课标解读,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据具体的学业质量制订可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

## (二) 剑术运动模块学习评价案例

剑术运动可以通过实测、观察、问卷调查、日志等方式进行评价。在评价中需要遵循定量与定性相结合、过程性评价与总结性评价相结合的原则来全面评价学生的学习结果。评价时,还应该考虑学生的学习进步幅度,充分关注学生的个体差异,使不同基础的学生都能获得合理评价,从而激发继续学习剑术运动的积极性,促进学生通过努力不断提高运动技能水平。

### 1. 评价内容

剑术运动的学习评价内容,主要是评价学生在剑术运动模块学习之后,在运动能力、健康行为和体育品德三方面学科核心素养的具体表现。在运动能力方面应主要围绕剑术基本技术、组合技术以及成套技术的掌握和运用,参加剑术运动的活动和比赛、剑术运动的基础理论知识、相关规则和安全防护以及专项体能发展等方面展开。在健康行为方面应围绕学生积极参与剑术学习和课外剑术锻炼活动的情况,参与剑术运动的自我保护意识,养成良好的运动行为和习惯,关注自己的身心健康与安全等表现展开。在体育品德方面应围绕学生在剑术运动中坚忍不拔、勇于拼搏、尚武崇德、刚健自强、遵守规则、勇于担当等表现展开。需要注意的是,模块教学中评价内容应具有代表性和针对性。下面以剑术运动模块一的学习评价为例,设计了评价方案以供参考。

表 6-2-9 剑术运动模块一综合评价内容

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	等级
运动能力 (50 分)	运动技能 与技战术 运用 (30 分)	基本剑法动作技评 演练(15 分)						
		3~5 个基本剑法的 组合运用(10 分)						
		参与技能展示与比 赛(5 分)						
	运动认知 (10 分)	剑术运动发展简史、 武德内涵与剑术礼仪规范(5 分)						
		剑术运动中的安全 防护知识和运动规 则(5 分)						
	体能 (10 分)	体质测试内容(立定 跳远、50 米、800 米、 1000 米等)(10 分)						

(续表)

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	等级
健康行为 (20分)	健康知识的掌握与运用 (10分)	自我健康管理(5分)						
		安全意识与防护能力(5分)						
	情绪调控 (5分)	心理调控力(5分)						
	合作能力 (5分)	协作意识和竞争意识(5分)						
体育品德 (30分)	规则意识 (10分)	执行能力(5分)						
		遵守规则(5分)						
	进取精神 (10分)	面对挫折(5分)						
		展演与竞争(5分)						
	责任意识 (10分)	服务他人(5分)						
		担当责任(5分)						

## 2. 评价方法

剑术运动的模块学习评价内容主要是针对学生在剑术学习过程和展演、剑法小组合动作创编情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括剑术运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、组合动作技术、技战术运用和展演比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪状态和调控、合作意识和团队精神、勇敢顽强、坚忍不拔、正确的胜负观、遵守规则与武术礼仪等方面。

此外,剑术的学业评价,还应注重学生学习的过程性评价,注重学生在剑术学习过程中的进步情况,可以用小组日志、个人成长记录袋等方式来记录,把学生的平时表现(如参与课堂演练、比赛、帮助同伴、做教师小帮手等)记录下来,对应不同的行为表现予以评分,使不同基础的学生都能获得合理评价,从而激发继续学习剑术运动的积极性,促进学生通过努力不断提高运动技能水平。

表 6-2-10 运动技能、健康行为、体育品德行为表现评定表

## (1) 运动能力评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
运动技能与战术运用	基本剑法动作技评演练(15分)	剑法动作运行路线清晰、正确,用力顺达,力点准确,手眼身步及身械配合协调,实效性好;1分钟连续有效刺剑次数不低于30次。	剑法动作运行路线清晰、正确,用力较顺达,力点较准确,手眼身步及身械配合较协调,实效性较好;1分钟连续有效刺剑次数不低于25次。	剑法动作运行路线较清晰、正确,用力尚顺达,力点尚准确,手眼身步及身械配合尚协调,有实效性;1分钟连续有效刺剑次数低于20次。	剑法动作运行路线基本正确,用力基本顺达,力点基本准确,手眼身步及身械配合基本协调,实效性一般;1分钟连续有效刺剑次数低于20次。	剑法动作运行路线不正确,用力僵硬,力点不准确,手眼身步及身械没有协调配合,实效性差;1分钟连续有效刺剑次数低于10次。	
	3~5个基本剑法的组合运用(10分)	剑法间衔接顺序合理,连接方法新颖,步法转换灵活,身械配合协调,攻防意识明确,精神饱满。	剑法间衔接顺序较合理,连接方法较新颖,步法转换较灵活,身械配合较协调,攻防意识较明确,精神较饱满。	剑法间衔接顺序尚合理,连接方法基本顺畅,步法转换尚顺畅,身械尚配合协调,有攻防意识,精神尚饱满。	剑法间衔接顺序基本合理,连接方法基本顺畅,步法转换较迟缓,身械尚配合协调,攻防意识不明确,精神不饱满。	剑法间衔接顺序不合理,连接方法生硬,步法不顺,上下肢动作脱节,没有攻防意识,精神松懈。	
	参与技能展示与比赛(5分)	能主动积极地参与剑术技法动作的展示和技能比赛,临场表现力极强,能表现出剑术运动特有的精、气、神。	能够积极参与剑术技法动作的展示和技能比赛,临场表现力较强,能较好地表现出剑术运动特有的精、气、神。	能参与剑术技法动作的展示和技能比赛,临场表现力一般,能基本表现出剑术运动特有的精、气、神。	能偶尔参与剑术技法动作的展示和技能比赛,临场表现力较弱,偶尔能体现出剑术运动的精、气、神。	极少参与剑术技法动作展示和技能比赛,缺少临场表现力,不能表现出剑术运动的精、气、神。	
运动认知(可采用试卷等方法测试)	剑术运动发展简史、武德内涵与剑术礼仪规范等理论知识。(5分)	能扎实地掌握剑术运动历史发展知识、武德内涵、礼仪规范等理论知识。	能比较扎实地掌握剑术运动历史发展知识、武德内涵、礼仪规范等理论知识。	能掌握剑术运动历史发展一般知识、武德内涵、礼仪规范等基础理论知识。	基本掌握剑术运动历史发展一般知识、武德内涵、礼仪规范等基础知识。	不能掌握剑术运动历史发展知识、武德内涵、礼仪规范等理论知识。	
	剑术运动中的安全防护知识和运动规则等。(5分)	能扎实掌握剑术运动中的安全防护知识和一般规则,能够熟练地运用于剑术实践。	能比较扎实掌握剑术运动中的安全防护知识和一般规则,能够较熟练地运用于剑术实践。	能掌握剑术运动中的一般安全防护知识和基本规则,能运用于剑术学练实践。	能基本掌握剑术运动中的一般安全防护知识和简单规则,能基本运用于剑术学练实践。	不能掌握剑术运动中的一般安全防护知识和规则,不能运用于剑术学练实践。	

## (2) 健康行为评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
健康知识的掌握与运用	自我健康管理 (5分)	深刻理解体育锻炼对于健康的重要性,积极主动将所学的健康知识运用于运动、学习和生活中,自觉坚持有规律的课外体育锻炼。	全面理解体育锻炼对于健康的重要性,能将所学的健康知识有意识地运用于运动、学习和生活中,自觉坚持有规律的课外体育锻炼。	理解体育锻炼对健康的重要性,具有较好的健康意识,能比较自觉地进行课外体育锻炼,形成一定的锻炼习惯。	能认识体育锻炼对健康的重要性,具有一定的健康意识,但缺乏自我健康管理的主动性,不能自觉地进行课外体育锻炼。	了解体育锻炼对于健康的重要性,但健康意识薄弱,没有自我健康管理的意识,不愿意参与课外体育活动和锻炼。	
	安全意识与防护能力 (5分)	运动中具有自我保护意识、不做危险动作,出现运动损伤,懂得处理方法。	运动中具有一定的自我保护意识、不做危险动作,出现运动损伤,懂得损伤处理方法。	运动中具有一定的自我保护意识、偶尔做出无意识危险动作,出现运动损伤,只能描述处理方法。	运动中自我保护意识欠缺、时常做出无意识危险动作,出现运动损伤,只能描述处理方法。	运动中自我保护意识欠缺、经常做出无意识危险动作,出现运动损伤,没有任何处置行为。	
情绪调控	心理调控力 (5分)	学练中能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不埋怨、指责,能够提出有效建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	学练中能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不指责,能够提出建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误偶尔有埋怨,提出建议不够明确,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	基本能够与同伴良好相处,对于同伴的失误时常有埋怨,不会提出建议,出现争议能劝解同伴消除不良情绪。	能够与同伴良好相处,对于同伴的失误经常有埋怨,偶尔指责,出现争议不能主动劝解同伴消除不良情绪。	
合作能力	协作意识和竞争意识 (5分)	在小组学练、展示和比赛中能够发扬团结合作的精神,与同学相处非常融洽,能够圆满地相互学习,相互帮助,共同提高。	在小组学练、展示和比赛中能够发扬团结合作的精神,与同学相处比较融洽,能够较好地相互学习,相互帮助,共同提高。	在小组学练、展示和比赛中基本能够发扬协同合作的精神,能同学相处融洽,能够相互帮助,相互提高。	在小组学练、展示、比赛中偶尔有凸显自我,忽略同伴的倾向,但与同学相处基本融洽,基本能够合作学习,相互帮助。	在小组学练、展演、比赛中经常以自我为中心,忽略同伴,协作意识较差,不能够相互学习,相互帮助。	

## (3) 体育品德评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (89~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
规则意识	执行能力 (5分)	能够按照老师要求积极主动参与活动，并理解学练内容目的，能够按质、按量、按时完成，从不质疑老师的安排。	能够按照老师要求主动参与活动，基本理解学练内容目的，能够按质、按量完成，从不质疑老师的安排。	能够按照老师要求参与活动，基本理解学练内容目的，能够按量、按时完成，对老师的安排存在疑惑。	能够按照老师要求参与活动，对于学练内容目的理解不够，能够按量、按时完成，对老师的安排存在疑惑。	不能完全按照老师要求参与活动，对于学练内容目的基本不理解，勉强按量、按时完成，质量不高。	
	遵守规则 (5分)	在学练和比赛中具有极强的规则意识，尊重裁判，能够自觉遵守比赛规则，公平竞争意识强，不有意犯规，不随意行事。	具有较强的规则意识，在剑术展演和比赛中能够尊重裁判，自觉遵守规则，不有意犯规，不随意行事。	具有规则意识，在学练、展演和比赛中能够遵守规则，服从裁判。有时无意犯规，不随意行事。	基本能够按照剑术规则参与学习和比赛，对竞赛规则了解模糊，在比赛中能够遵守规则，有时无意犯规，偶尔随意行事。	基本能够按照剑术规则参与学习和比赛，对竞赛规则不了解，在比赛中时常无意犯规，偶尔随意行事。	
进取精神	面对挫折 (5分)	在剑术学练中遇到技术难度不放弃，能够坚持不懈地自我练习。在体力不支或受轻伤时能够积极调整并坚持到底。	在剑术学练中遇到技术难度不放弃，能够坚持自我练习。在体力不支或受轻伤时能够调整并坚持到底。	在剑术学练中遇到技术难度偶尔不能坚持自我练习。在体力不支或受轻伤时能够调整并坚持。	在剑术学练中遇到技术难度经常不能坚持自我练习。在体力不支或受轻伤时偶尔能坚持。	在剑术学练中遇到技术难度不能克服困难，经常有畏难表现，基本不能坚持自我练习。	
	展演与竞争 (5分)	在剑术展演、比赛中表现出从容、自信的气度，面对压力，勇于挑战自己，追求卓越，比赛中具有公平竞争的意识和行为。	在剑术展演、比赛中表现出较强的自信心，面对压力，敢于迎难而上，挑战自己，比赛中具有公平竞争的意识和行为。	在剑术展演、比赛中表现出一定的自信心，面对压力，能够自我调整，积极进取，比赛中具有公平竞争的意识。	在剑术展演、比赛中表现出自信心不足，面对压力，偶尔能表现出顽强拼搏的精神，具有公平竞争的意识。	在剑术展演、比赛中表现出不自信，面对压力，缺乏克服内外困难的自信心和意志品质，没有公平竞争的意识。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (89~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
责任意识	服务他人(5分)	积极主动借还教学器材,能够主动牵头组织课外技能学练和展示比赛,愿意承担班级其他相关任务工作。	能够主动借还教学器材,能够牵头组织课外技能学练和展示比赛,如果教师委派,愿意承担班级其他相关任务工作。	不能主动借领教学器材,但能够主动归还器材,如果教师委派,能够组织小组学练和展演活动,愿意承担班级其他相关任务工作。	基本不主动借还教学器材,不具有组织小组课内外技能学练和展演能力,如果教师委派,愿意承担班级其他相关任务工作。	基本不借还教学器材,不具有组织小组课内外技能学练和展演能力,即使教师委派,也不太情愿承担班级其他相关任务工作。	
	担当责任(5分)	愿意承担任何角色,并完成个人角色,在学练、展演和比赛中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成失误不推诿,愿意主动承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,在学练、展演和比赛中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成失误不推诿,愿意承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,在学练、展演和比赛中时常放弃自己的责任,对于自己造成失误不推诿,能够承担。	不情愿承担任何角色,勉强完成个人角色,在小组学练和展演中经常放弃自己的责任,对于自己造成失误不推诿,但不主动承担。	不情愿承担任何角色,在小组学练和展演中经常放弃自己的责任,对于自己造成失误偶尔推诿,不情愿承担。	

剑术模块的学业评价总分,按运动能力、健康行为和体育品德得分的不同的权重计人总分,例如:总分=①[运动能力得分]×50%+②[健康行为得分]×20%权重+③[体育品德]×30%权重,各权重之和为1。

本剑术运动模块学习评价只是一个案例,不是标准的模式,仅供参考。教师可以根据学校和学生的实际情况制订更切合实际的剑术运动模块学习评价方案。

### 第三节 拳术运动模块教学

拳术是中国武术中徒手技法的总称,简称拳,最早记载于明朝戚继光《纪效书·拳经提要篇》。拳术是徒手练习的套路运动,主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意、八卦、八极、通背、劈挂、翻子、地躺、象形拳等。拳术运动是以技击动作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。拳术内容包括基本功、单练套路、对练套路。参与拳术运动,有利于改善和增强体质,提高防身自卫能力,磨炼意志,培养良好的道德情操,丰富业余文化生活。

## 一、拳术运动模块教学设计

### (一) 拳术运动模块的目标体系和内容构建

#### 1. 拳术运动模块的目标体系

拳术运动模块教学计划应依据总学习目标、拳术运动特点、学生的实际情况以及高中阶段学生应达

到的学业质量要求,遵循系统性、循序渐进性及可操作性的原则,设计三年的模块学习目标。每个模块的内容应符合学生的发展需求,能够促使学生逐步掌握和提高拳术运动的知识和技能,具备在生活或比赛的情境中运用所学知识与技能的能力,帮助学生养成良好的体育品德和运动习惯,促进学生身心全面发展,形成良好的民族传统体育运动素养。

表6-3-1 拳术运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	理解拳术运动的技法特点与动作基本原理,以及拳法、掌法、肘法、腿法、手型和步型等基本功;掌握三套拳术动作,学会攻防拆招,简单组合创编;掌握常见的专项体能与一般体能的练习方法,保障《国家学生体质健康标准》监测数据达到合格及以上水平;积极参与展示和比赛,具备较好的比赛组织、执裁、欣赏和评价能力。	模块一	了解拳术运动的拳法、掌法、肘法,以及手型和步型等基本动作与运用;了解动作攻防技击的相关知识、动作含义和主要实战应用;了解一般体能的练习方法,积极参与体能练习。
		模块二	学会看图解、视频自主学习;理论与实践相结合,夯实武术基本功,巧妙选取教学辅助器材,提高练习密度,突破教学重难点;运用已学攻防技术和基本组合技法,初步做出相应的对抗、攻防动作;了解专项体能的练习方法,积极参与体能练习。
		模块三	知道并学会基本拳法、掌法与步型的组合动作;了解拳术运动肘法以及拳、肘、腿法的攻防特点;运用已学拳术运动动作和技法,初步尝试进行动作组合创编;提高力量、速度等体能水平。
		模块四	能够掌握自主创编组合动作方法,学会看图解、视频自主模仿练习;理解动作评价标准,懂得自评和互评;在阶段性学习中,以体能与技能共同发展为目标,专项体能与一般体能相结合,保障《国家学生体质健康标准》监测数据达到合格及以上水平;提高协调性、柔韧性等体能水平。
		模块五	学会运用评价标准,懂得自评和互评;在阶段性学习中,以体能与技能共同发展为目标,专项体能与一般体能相结合,通过不同形式展示,结合学生的自我评价、小组评价及教师的评价对比;提高力量、柔韧性等体能水平。
		模块六	学会合理使用弹力带的方法,充分运用弹力带、脚靶、多媒体等辅助器材来解决教学重难点;在基本功、拳术练习、专项体能等练习中,起到了“一带多用,一用到底”的高效训练手组与方法;提高速度、协调性等体能水平。
		模块七	掌握拳术运动的主要运动特点及方法,能够合理创编基本动作组合,具备一定的简单创编能力;以情景教学来掌握运用组合动作攻防含义,进一步提高动作技术价值;提高速度、耐力、协调等体能水平。
		模块八	学会看图解、视频自主学习;理解动作评价标准,懂得自评和互评;在阶段性学习,以体能与技能共同发展为目标,专项体能与一般体能相结合;提高力量、耐力、速度、协调等体能。
		模块九	理解动作评价标准,懂得自评和互评;在阶段性学习,以体能与技能共同发展为目标,专项体能与一般体能相结合,通过不同形式展示,结合学生的自我评价、小组评价及教师评价对比;提高力量、耐力、速度、协调等体能。
		模块十	掌握基本动作以及学练方法,明白动作主要运动原理和知识要点。利用优差对比教学法,关注学生的个体差异,通过不同形式展示和比赛,结合学生的自我评价、小组评价及教师的评价对比,获得正确的动作表象,提高速度、力量、耐力、协调、柔韧等体能水平。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	在拳术学练过程中保持情绪稳定、机智果敢；教学展演表现出乐观开朗、包容豁达、善于交往，具有协作意识和团队意识，具有较好的环境适应能力；掌握安全防护与保健知识，养成用拳术进行锻炼的习惯。	模块一	在学练过程中树立安全防范意识，提高情绪控制力，具有合作精神和竞争意识。
		模块二	在学练过程中培养健康意识和体育锻炼的习惯，常见的运动损伤处理能力得以锻炼，心理调控能力进一步提高。
		模块三	在学练过程中进一步掌握安全防护知识，具备安全防护意识，在情景教学中，情绪调控能力明显提高，机智果敢；具有较强的合作能力和公平竞争的意识。
		模块四	在学练过程中强化体育锻炼的习惯和安全意识，合作与竞争意识进一步提高。
		模块五	在学练过程中进一步强化运用健康知识处理运动损伤和消除运动疲劳的能力，应对变化情境的心理调控能力、情绪调控能力和抗挫折能力、团结合作能力不断增强。
		模块六	在学练过程中巩固健康锻炼的习惯，比赛中情绪调控能力和抗挫折的能力进一步增强，合作沟通能力显著提高。
		模块七	在学练过程中表现出较高的体育锻炼的热情、包容豁达、乐观开朗、情绪稳定等心理状态，具有良好的竞争意识处理运动损伤的能力。
		模块八	在学练活动中养成良好的健康意识和体育锻炼的习惯，表现出具有较好的合作精神和心理调控能力，社会适应能力进一步提升。
		模块九	在学练中养成良好的体育锻炼习惯，关注健康生活，表现出乐观的学习态度、极佳的情绪控制能力和强烈的合作与竞争意识。
		模块十	在学练中养成极佳的体育锻炼习惯，健康知识的掌握和运用能力强，表现出抗挫心理能强、合作与竞争意识卓越。
体育品德	在情境攻防与实战演练教学相结合，积极参与课堂展示与比赛，遵守礼仪与规则，勇于挑战自我，不断追求进步；表现出沉着冷静、勇敢果断的精神。进一步提高在模拟变化情境下的实战防身自卫中的武德品行的体现。	模块一	培养不怕困难、顽强拼搏、积极进取等体育品德。
		模块二	培养遵规守矩、诚信自律、自尊自信等体育品德。
		模块三	积极参与课堂展示与比赛，培养良好的竞争、规则意识与自信展演的能力。
		模块四	小组合作积极参与成果展演与比赛，培养精诚合作、遵守礼仪，自信自强、临危不惧的心理品质。
		模块五	以攻防教学，培养君子之拳、止戈为武、谦虚礼让、防身自卫、保护他人、服务社会的良好品质。
		模块六	积极参与模拟实战演练或小比赛，培养精诚合作、遵守规则礼仪、自信自强、机智果敢等优良品质。
		模块七	在情景模拟攻防演练中理解综合运用所学防身技法，逐步归纳出防身自卫特点与规律，懂得尊重对手和裁判。
		模块八	在各小组拳术展演环节中表现出自强自信、遵守规则、公平竞争等优良体育品德。
		模块九	结合拳术技术特点进行专项体能及放松练习，进一步养成精诚合作、勇敢顽强、勇于挑战的优良品质。
		模块十	表现出积极进取、诚信自律、遵守规则、尊重他人、文明礼貌、超越自我、敢打敢拼、勇于担责等体育品德。

## 2. 拳术模块的内容构建

10个模块内容包括了拳术运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展演与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面。在具体的内容编排上,10个模块之间有机衔接,各个模块之间遵循循序渐进、目标导向合理提高的原则,通过螺旋式上升的内容编排,引导学生逐步掌握、不断提高,最终在比赛的情境中学会运用所学知识和方法。

表 6-3-2 拳术 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	1. 拳术基本步型、手型练习; 2. 少林八步连环拳第一、二组动作。	1. 单一技术攻防拆招; 2. 拳法攻防演练。	发展速度、力量、柔韧等一般体能及反应、动作速度与动作频率等专项体能。	1. 个人、两人、多人或分组展演; 2. 单一技术、组合动作挑战赛。	初步了解拳术比赛的规则和裁判术语与手势。	1. 观看视频或现场赛事进行赏析评价; 2. 培养审美赏析能力。
模块二	1. 拳术基本步型、手型练习; 2. 少林八步连环拳第三、四组动作。	1. 组合技术攻防拆招; 2. 腿法攻防演练。	发展速度、力量、柔韧等一般体能及多肢体协调配合用力的专项体能。	1. 个人、两人、多人或分组展演; 2. 单一技术、组合动作挑战赛。	熟悉拳术比赛的规则和裁判决，在教师的指导下能运用裁判知识组织班级间竞赛。	1. 观看视频或现场赛事进行赏析评价; 2. 互相展演评价，提高观赏性; 3. 对演练水平评价。
模块三	1. 拳术基本步型、手型练习; 2. 少林八步连环拳全套动作。	1. 组合技术攻防拆招; 2. 拳、腿法攻防演练。	速度、力量、柔韧等一般体能发展及与肌肉协调发力、灵敏及速度耐力等专项体能发展。	小组合作德育拳谱创编与展示。	基本掌握拳术比赛的规则和裁判法，在教师的指导下能运用裁判知识组织年级间竞赛。	1. 分组集体展示，互相欣赏与评价; 2. 提高对动作质量的审美能力。
模块四	1. 拳术基本组合动作练习; 2. 少年初级长拳(一)第一段动作。	1. 实战打靶练习; 2. 组合技术攻防演练。	发展速度、力量、柔韧等一般体能及协调性、准确性等专项体能。	展演少年初级长拳(一)第一段。	进一步掌握拳术比赛的规则和裁判法，在教师的指导下能运用裁判知识组织校级竞赛，并能做出合理的裁判打分。	1. 提升互相赏析水平，把握核心技术要领; 2. 技术动作到位，队伍整齐; 3. 在赏析评价中运用规则对技术动作进行评分。
模块五	1. 拳术基本组合动作练习; 2. 少年初级长拳(一)第二段动作。	1. 实战打靶练习; 2. 两人虚拟对抗练习。	发展速度、力量、柔韧等一般体能及协调性、准确、反应等专项体能。	展演少年初级长拳(一)第二段。	进一步掌握拳术比赛的规则和裁判法，能运用裁判知识在基层的拳术竞赛中独立进行裁判工作。	1. 突出动作质量，提高审美水平; 2. 教师引导赏析点评。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块六	1. 基本腿法练习； 2. 柔韧性与协调性练习； 3. 少年初级长拳(二)第一段动作。	1. 实战打靶练习； 2. 两人虚拟对抗练习。	发展一般体能及专项肌肉协调用力、准确性、快速反应等体能。	各小组成果创编展示交流。	较全面地掌握拳术比赛的规则和裁判法，能运用裁判知识在基层的拳术竞赛中独立进行裁判工作。	1. 观看视频或现场赛事进行赏析评价； 2. 掌握赏析技术要点； 3. 培养审美赏析能力。
模块七	1. 基本腿法练习； 2. 柔韧性与协调性练习； 3. 少年初级长拳(二)第二段动作。	1. 组合对抗打靶练习； 2. 模拟对抗情景演练。	发展一般体能和专项协调、专项灵敏等素质。	小组展演与组合创编。	熟练掌握拳术比赛的规则和裁判法，能运用裁判知识在基层的拳术竞赛中独立进行裁判工作。	1. 把握节奏凸显观赏性； 2. 教师点评、学生互评； 3. 观看视频或现场赛事进行赏析评价。
模块八	1. 基本功课课练； 2. 基本动作拳法组合； 3. 新编长拳第一、二段动作。	1. 情景攻防演练； 2. 基本组合创编与应用。	发展一般体能和专项协调、专项灵敏、专项速度耐力等素质。	以小组为单位组织“微比赛”。	熟练掌握拳术比赛的规则和裁判法，能运用裁判知识在基层的拳术竞赛中独立进行裁判工作。	1. 观看视频或现场赛事进行赏析评价； 2. 轮换成立裁判小组，模拟互评打分。
模块九	1. 基本功课课练； 2. 基本动作腿法组合； 3. 新编长拳第三、四段动作练习。	1. 模拟对抗情景演练； 2. 组合对抗打靶练习。	发展一般体能和专项协调发力、准确反应等专项体能。	以小组为单位组织“微比赛”。	熟练掌握拳术比赛的规则和裁判法，能熟练运用裁判知识在基层的拳术竞赛中独立进行裁判工作。	1. 观看视频或现场赛事进行赏析评价； 2. 轮换成立裁判小组，模拟互评打分。
模块十	1. 基本功课课练； 2. 基本拳法与腿法组合； 3. 新编长拳全套动作演练。	1. 基本组合创编与应用； 2. 模拟对抗情景演练。	发展速度、力量、柔韧、耐力等一般体能及专项灵敏和速度耐力等体能。	个人、小组全套动作演练。	熟练掌握拳术比赛的规则和裁判法，能熟练运用裁判知识在基层的拳术竞赛中独立进行裁判工作，且准确无误。	1. 观看、欣赏、评价小组或个人展示； 2. 加强攻防模拟演练，提升技击观赏性。

## (二) 拳术运动模块教学计划的设计与实施

高中三年拳术运动 10 个教学模块的内容设计和模块计划的制订，应以培养学生的体育与健康学科核心素养为出发点。探索拳术运动在课堂教学中价值和特点，充分发挥学生的主体作用，循序渐进、合理安排负荷、逐步提高学习难度，并遵循将基本动作技术、组合动作技术、成套动作技术、比赛、展演、动作创编与实战融为一体的设计原则为目标，引导学生不断掌握、提高和运用所学各项知识和技能。体育教师可参照防身术运动的模块教学计划案例，有针对性地设计拳术运动的模块教学计划。

## 二、拳术运动模块教材教法

拳术运动风格独特,技法丰富多彩;拳术展演与比赛时不但强调在功架、劲力、节奏、精神、形象等方面的要求,而且要着力突出技击特点,体现“体用兼备”的独特风格。拳术技法丰富多由踢、打、摔、拿、跳跃等各类动作构成,且遵循一定的“攻与守”法则。因此,熟练演练各种拳术的技法动作并能运用自如,是练好拳术的根本所在。下面就拳术运动中主要的技战术运用及规则分而述之,为广大教师提供一定的参考。

### (一) 拳术运动主要技战术运用及规则

#### 1. 拳术运动主要技术及其运用

拳术运动技术由各种手型、手法、步型、步伐、跳跃等技击动作而组成,这些技法各有各的技法要领与独特的运用方法,这里主要介绍拳术运动的主要技术、易犯错误及纠正方法,以帮助广大体育教师更好地理解并实施教学。

表 6-3-3 拳术运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
拳	拳的组成部分包括:拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮;动作说明:五指卷紧,拇指压于食指、中指第二指节上,拳握紧、拳面平、直腕。	1. 拳面不平; 2. 握拳无力,出现空心拳; 3. 冲拳易屈腕。	1. 打靶练习,体验力达拳面; 2. 利用握力器或软式小球进行反复抓握; 3. 垂直向下或平冲拳打靶练习,关注击打点要拳面平、直腕。
掌	掌的组成部分包括:掌心、掌背、掌指、掌根、掌外沿;动作说明:四指伸直并拢,拇指弯曲紧扣于虎口处,掌心开展、竖指。	1. 五指松开,拇指不紧扣于虎口; 2. 推掌时手腕不能够立掌,指尖向前; 3. 掌背外凸。	1. 进行五指间夹纸片,练习五指并拢; 2. 利用墙面进行掌根的拉伸; 3. 自主或两人进行掌指、掌根、掌心的拉伸。
勾	勾手的组成部分包括:勾尖、勾顶;动作说明:五指撮拢成勾,屈腕。	1. 五指不能撮拢; 2. 屈腕不够到位。	1. 五指第一指关节进行撮纸团练习; 2. 反复进行勾手、压腕练习。
弓步	前脚微内扣,全脚掌着地,屈膝半蹲,大腿成水平,膝部约与脚面垂直;另一腿挺膝伸直,脚尖内扣斜向前方,全脚掌着地,上体正对前方,两手抱拳于腰间。	1. 后脚拔跟或外掀脚掌; 2. 后腿屈膝; 3. 上体前倾; 4. 两脚呈一条线。	1. 强调脚跟蹬地; 2. 对墙拉伸,强调挺膝后蹬; 3. 强调沉髋,结合手法做原地或行进间左右弓步转换; 4. 利用两条平行标志线,在条件作业下练习。
马步	两脚左右开立约为脚长3~4倍,脚尖正对前方,屈膝半蹲,大腿成水平,眼看前方,两手抱拳于腰间。	1. 脚尖外撇; 2. 两脚距离过大或太小; 3. 弯腰跪膝。	1. 强调脚跟外蹬; 2. 量出三脚距离后,再下蹲成马步; 3. 背靠墙,强调挺胸、立腰后再下蹲,膝盖不得超过脚尖。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
仆步	一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚掌着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣。	1. 平铺腿不直，脚外侧掀起，脚尖上翘外展； 2. 全蹲腿未蹲到底，脚跟提起； 3. 上体前倾。	1. 平铺腿的脚外侧抵住固定物，拉伸脚踝外侧韧带； 2. 增加踝关节柔韧性，强调腿平铺时沉髋、拧腰； 3. 挺胸、立腰后再下蹲。
虚步	后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。	1. 虚实不清； 2. 支撑腿蹲不下去； 3. 重心过高。	1. 等支撑腿下蹲后，前脚尖再着地； 2. 脚尖外展，多做腿部练习； 3. 在臀部下方设置不同高度的标志物，进行诱导性练习。
歇步	两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚跟离地，臀部外侧紧贴小腿。	1. 两腿贴不紧，后腿膝盖地； 2. 重心不稳。	1. 强调后腿膝关节穿过前膝腘窝； 2. 前脚尖充分外展、立腰、两腿贴紧。

## 2. 拳术运动主要战术及其运用

拳术运动的战术运用，一定是由“进攻”和“防守”两种动作而构成，其中的拳法、腿法以及拳腿“攻守进退”组合等动作则充分体现其战术意图。在武术教学中“攻与防”的教学与运用，全面诠释了拳术运动的技击意义，凸显其技术价值。

表 6-3-4 拳术运动主要战术及其运用

战术名称	战术运用	战术要求
攻防战术	拳法组合 进步快捷、拳击迅猛、节奏分明，拳法组合是为了连续有效地攻击对方，所以进行技法组合时，必须考虑它的合理性。	实战中，与对手的距离是不断变化的，均要依靠步法来维持自身的平衡，并破坏对手的平衡。主动进攻，在近距离上以组合拳法攻击头、胸、面部、腹部为主。
	腿法组合 在实战时，腿法连贯，衔接有序，踢腿迅猛、重心平稳。	防守反击或主动进攻，在远距离以组合腿法攻击背部、裆、胸、腹、肋部。
	肘、膝法组合 肘膝结合、肘击迅猛、提膝有力。	肘膝属于近距离击打的技法，防守反击或主动进攻，在贴近敌时以肘法击头部，再以膝法冲撞腹、裆部。
	攻防组合 反应迅速、闪躲到位、拳腿有力、动作迅猛。	防中带攻，攻防兼备，在闪躲成功的基础上，以拳腿组合技法攻击头、肋部。
	扫腿组合 动作迅速，低重心前横扫、后横扫，对于柔韧性和协调性有较高的要求。	在实战运用中，主要应用主动或被动反击扫打对方的下盘部位。
	腾空战术 要具有一定的跳跃能力，对下肢爆发力要求较高。	在远距离，或对方处于高位时，运用短距离助跑腾空来攻击对方的胸部、背部、头部等。

## (二) 拳术运动的主要竞赛规则

### 1. 裁判小组人员组成与职责

- (1) 评判组由 1 名裁判长、2 名裁判员、1 名记录员和辅助工作人员组成。
- (2) 评分组由裁判长和裁判员三人组成，应按照武术考试成绩评价标准进行评分。

(3) 裁判长当场宣布学生最后得分。

表 6-3-5 (个人)比赛名次成绩表

姓名	展示内容	成绩	名次	备注

裁判长：

记录员：

表 6-3-6 团体(小组)展演录取名次成绩表

小组名称	展示内容	成绩	名次	备注

裁判长：

记录员：

## 2. 裁判与评分

- (1) 运动员上场比赛时,衣冠端正,着合适的运动服或武术竞赛服,不允许佩戴耳环、项链、手镯等装饰品及手表,如有不按照规则要求的选手,一经发现给予相应的扣分,严重者应取消比赛资格。
- (2) 在个人项目比赛中,以完整套路演练一遍为测试内容,每人测试一次。
- (3) 运动员在比赛中,因客观原因造成测试中断,经裁判长同意可从重做一次,不扣分。
- (4) 运动员在比赛中,因主观原因造成的测试中断,经裁判长同意可重做一次。裁判长在其应得分的基础上,扣1分。(重测只限一次)
- (5) 裁判长与裁判员评分满分为10分,评判人员的评判分数可到小数点后2位。
- (6) 运动员最终得分,应是裁判长与裁判员三个分数之和的平均值,即为最后得分,分值可到小数点后2位。

表 6-3-7 拳术运动主要规则

名称	主要指标	扣分要点
演练水平	劲力	1. 拳术的手法、劲力不充足或不顺达。
		2. 屈伸性、击响性腿法劲力不充足或不顺达。
		3. 套路动作中发声与发力不一致。
		4. 劲力刚柔不相济。

(续表)

名称	主要指标	扣分要点
演练水平	节奏	1. 动静不分明。
		2. 快慢相间不明显。
		3. 由于失误造成局部节奏的破坏或出现不合理的停顿。
	协调	1. 上下动作脱节。
		2. 眼神与动作配合不协调。
		3. 身体发力不协调。
动作质量	步型	1. 弓步前腿膝部未达脚背或超出脚尖。
		2. 弓、马、虚步脚跟离地或屈蹲腿未达水平。
		3. 马步两脚间距过小或上体明显前倾。
		4. 仆步屈蹲腿未全蹲或平仆腿未伸直或全脚掌未内扣着地。

### 3. 场地与器材

(1) 场地。个人项目的比赛场地为长 14 米、宽 8 米,其周围至少有 2 米宽的安全区。集体项目的比赛场地为长 16 米、宽 14 米,其周围至少有 1 米宽的安全区。

(2) 器材。武术毯长 14 米、宽 8 米,厚 25 毫米,防滑、固定,其周围至少有 2 米以上的安全区域,配备记录板、记录表、打分牌、水笔、秒表、哨子等。

### (三) 拳术运动赛事组织与欣赏

校园拳术运动赛事组织,以赛前、赛中、赛后的各项管理工作进行展开。主要由学校分管部门牵头组织实施,课教部、学生发展部、体育教研组落实具体工作,包括竞赛规程制订下发、各班级报名、项目分组、秩序册编排、赛场布置、裁判及工作人员分工等。具体细节可参照防身术运动竞赛组织。

(1) 竞赛规则主要采用完整套路演练进行测试,可根据报名人数进行分组考试,每组一般不超过 4 人;

(2) 学生在检录区等待检录,然后由引导员带领进入赛场,听到裁判长点名方可入场,并按照地标指示号码,立正站在指定位置;

(3) 裁判长等待所有运动员就位后,示意比赛开始;

(4) 运动员比赛结束后,有序退出赛场,并在指定区域等待公布成绩;

(5) 运动员应在裁判长当场宣告成绩并予以确认无误,运动员方可离开;

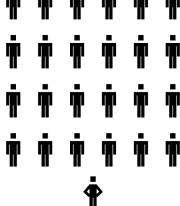
(6) 运动员在上场比赛开始前、练习结束后以及宣读最终成绩时,应向裁判长行抱拳礼。

拳术运动的赛事欣赏主要包括:闪展腾挪,欣赏空间美;进退自如,欣赏距离美;内外兼修,欣赏精神美等,具体细节可参照防身术运动赛事欣赏要求。

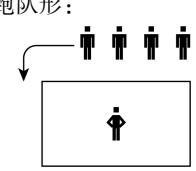
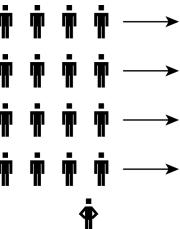
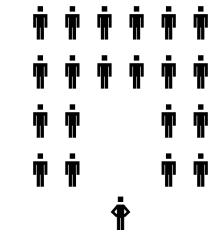
### (四) 拳术运动模块课堂教学设计与实施

拳术运动课时计划的制订,教师应根据模块教学计划的要求,主要以培养学生学习拳术运动的兴趣,逐步探索拳术运动的奥妙,以掌握基本功、组合动作与套路,提高学生的体能为主要内容。根据每个板块拳术内容设置的特点,采用讲解示范、纠错和合作学习等方法,利用分解与完整、教授与自主学习、集体与分组练习相结合的教学手段,促进学生对不同拳术套路动作的掌握。以下呈现拳术运动模块一第 12 课时的教学计划,仅供参考。

表 6-3-8 拳术运动模块—第 12 课时的教学计划

模块	一	课时	第 12 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 了解少林八步连环拳的概念与术语、体能、技术动作原理；初步掌握少林八步连环拳第二组动作、移动中拳击打靶动作与技法运用，参与展示与比赛；完成体能练习，发展上下肢、腰腹力量、灵敏、速度等体能水平。 2. 发展良好的情绪控制力，表现出乐观开朗，具有较好的协作意识和竞争意识。 3. 遵守武术礼仪与规则，培养互相尊重、不怕困难、顽强拼搏、积极进取等体育品德。				
主要教学内容	1. 开始与准备部分：慢跑；专项准备练习：正踢腿、里合腿、蹬腿推掌、冲拳弹踢。 2. 基本部分： (1) 少林八步连环拳第二组动作； (2) 平衡性练习：提膝平衡、俯身平衡； (3) 展演比赛，攻防演练； (4) 体能练习：俯卧击靶、跨下击靶、深蹲跳、仰卧两头起。 3. 结束部分：腿部与腹部拉伸放松练习。				
重难点	1. 学生学习的重难点：(1) 敢于克服困难，设法解决学习中的种种困难，并逐步适应不同环境，(2) 克服畏惧心理，防卫模拟对抗与实战中，面对一定力量的击打时要学会不畏对手、克服畏惧心理，保持情绪的稳定； 2. 教学内容的重难点：(1) 少林八步连环拳第二组动作技术，(2) 拳术运动的基本礼仪； 3. 教学组织的重难点：(1) 根据教学内容的需求，合理选择队形，讲解示范、分组练习、教学展示与比赛时要设计编排多样组织队形，以便学生观察与学练，避免安全事故的发生，(2) 分组练习的组织，根据教学内容及流程，设计组织多种分组练习，如 2 人一组的攻防对抗、班级内小组间的动作展示与比赛等形式，以此提高学生的学练兴趣与效果； 4. 教学方法的重难点：(1) 合作学习法：通过两人或多人合作学习，完成技术理解和掌握，(2) 竞赛法：从基本动作的习成阶段，就必须安排适当的竞赛内容，以培养学生的竞争意识。				
安全保障	1. 课前检查场地器材的安全情况，学生做好相关准备活动； 2. 安全教育，正确使用器材，留出必要的练习空间； 3. 关注学生的身体状况以及运动时生理负荷反应。	场地器材		1. 武术场地 1 片； 2. 音响 1 台； 3. 踏板 4 块； 4. 脚靶 42 个。	
课的结构	教学内容	教学组织与方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激起导学 (2 分钟)	课堂常规： 1. 体育委员整队； 2. 报告出席人数； 3. 师生问好； 4. 宣布本课内容； 5. 检查服装安排见习生。	1. 整队集合； 2. 师生问好； 3. 介绍本节课内容； 4. 安排见习生。	组织队形，四列横队：  1. 听到哨声，动作迅速； 2. 观察教师，注意听讲。	0 分钟	90~100 次/分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (5分钟)	1. 慢跑热身: 绕武术场地慢跑。	教师: 1. 讲解跑步路线与方法, 口令调动队伍成一路纵队慢跑; 2. 在队伍旁口令指挥, 进行安全提示; 3. 口令引导, 提示学生做相应动作要求。  学生: 成一路纵队慢跑, 注意队形、保持安全间距。	慢跑队形: 	1~2分钟	130~150次/分钟
	2. 武术专项热身 (1) 行进间正踢腿; (2) 行进间里合腿; (3) 行进间蹬腿推掌; (4) 行进间冲拳弹踢。	教师: 1. 讲解并示范动作; 2. 口令组织学生练习。  学生: 成四路纵队完成练习, 上、下肢动作相配合。  要求: 注意力集中, 手型、步型到位, 幅度大、有力度。 每个练习 15 米×2 组。	队列队形: 	2~3分钟	150~170次/分钟
基本部分 / 提升素养 (30分钟)	1. 少林八步连环拳 第二组 (1) 弓步连环三冲拳; (2) 回身冲拳; (3) 翻身抡劈; (4) 马步架打。	教师: 1. 结合多媒体视频、示范动作讲解动作要领; 2. 口令组织学生分 8 组进行练习; 3. 小组间巡回指导, 及时纠正错误动作。  要求: 讲解精炼, 多媒体视频循环播放。  学生: 1. 观看多媒体教学视频; 2. 体验空中动作造型; 3. 模仿教师动作路线; 4. 结合视频分组自主练习。  要求: 每组学生认真练习, 小组内(间)相互讨论、指导。 每个练习 2 分钟。	组织队形:  1. 集中注意力, 聆听教师讲解; 2. 积极思考, 及时提问; 3. 积极参与模拟击打体验; 4. 与同伴积极合作, 完成攻防打靶练习。	8.5~9分钟	140~155次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (30分钟)	2. 完整组合练习 (1) 第一、二组合练习; (2) 小组合作、探究德育拳谱; (3) 教学小比赛: ① 固定靶位练习; ② 移动靶位练习; ③ 小组展演; ④ 攻防演练。	教师: 1. 示范第一、二组组合动作; 2. 讲解小比赛的要求与规则, 口令指挥学生分组练习。 学生: 1. 仔细观察教师示范; 2. 认真完成组合练习; 3. 熟悉小比赛方法, 模拟实战演练。 要求: 1. 动作要规范、速度要快、击打要有力度, 保持呼吸与节奏, 每个学生全力以赴; 2. 遵守比赛规则, 注意“以礼始、以礼终”的武德礼仪; 3. 小组积极展示与评价。	组织队形: 	9~10分钟	150~160次/分钟
	3. 专项体能(音伴) (1) 马步双推靶; (2) 正踢腿; (3) 弹踢打靶; (4) 正踢击靶; (5) 俯卧收腹; (6) 仰卧踢靶。	教师: 1. 讲解练习的要求及规范, 口令指挥; 2. 语言鼓励学生全力参与小组比赛, 并提示安全; 3. 引导学生分组进行身体素质练习。 学生: 1. 听口令, 认真完成练习; 2. 同伴间团结协作; 3. 全力以赴, 积极完成每一组体能动作, 每个练习30次/人×2组。	组织队形: 	9~10分钟	160~180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (3分钟)	1. 自编放松操(音伴); 2. 集合讲评总结; 3. 布置下节课内容; 4. 师生再见; 5. 收回器材。	1. 教师示范, 用口令指挥, 集体练习; 2. 点评与互动, 给与同伴积极配合的同学点赞。	组织队形, 四列横队: 1. 积极参与, 身心放松, 缓解疲劳; 2. 认真观看、倾听, 积极合作; 3. 集中整队, 师生互行抱拳礼, 师生道别; 4. 收拾器材。	0.5~1分钟	120~130次/分钟
预计负荷	平均心率	144~158次/分钟			
	运动密度	约75%~87.5%			

(续表)

课后反思	<p>1. 本教学设计思路是围绕健康体育课程模式进行的,以培养学生武术拳术运动的学科核心素养为目的。《少林八步连环拳》拳术由多个动作组合而成,有动作繁多、方向路线多变、手眼配合等技术要求,增加了动作的记忆难度,学生在学练过程中,不仅要记住每一个动作的专业名称,还要熟悉运动路线,更重要的是记得每一动作与动作之间的衔接顺序。本节课主要通过情境案例的方式来导入课堂教学,夯实基本功,提高动作质量,掌握动作路线、顺序、节奏,提高学生对学习《少林八部连环拳》重要性的认识。在准备活动中,采用专项基本功进行热身、讲解示范、集体练习、动作技能小比赛、体能练习等教学方式,渗透了拳术知识与技能的学习与运用,并进一步增强了学生的体能,以此培养学生拳术的运动能力。通过攻防演练小比赛形式,锻炼了学生的合作与竞争意识、动作要求的理解及公正公平的评价,专项体能部分,培养了学生的相互信任、积极配合意识。</p> <p>2. 需改进之处:需进一步加强根据不同学生学练水平进行有针对性的个体指导,关注学生学练中的情绪变化,更加合理安排分组和练习间隔时间,积极发挥语言激励作用,鼓励学生克服困难、勇于进取,鼓励学生主动参与拳法动作展示。</p>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 三、拳术运动模块学业质量评价

#### (一) 拳术运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中拳术运动学业质量标准制订,应结合拳术课程授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征,以拳术运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度,对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体拳术模块阶段性学业质量标准,详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和《课程标准(2017年版2020年修订)解读》,在此不做赘述。此外,体育教师对学生进行评价时,应根据具体的学业质量制订可测量、可评价的标准与条目,并依此展开评价。

#### (二) 拳术运动模块学习评价案例

以拳术运动模块一为例,呈现了具体的评价内容和方法,供体育教师参考。

##### 1. 评价内容

在运动能力方面,关注学生了解拳术运动的技法特点和基本原理,夯实基本动作组合技术与战术的综合运用能力,能够熟练运用所学技战术、规则等;对拳术运动具有良好的欣赏能力。对学习热情高,主动参与练习和组合创编活动,在自主合作练习环节勇于创新,敢于展示自我、敢于评价。

在健康行为方面,关注学生能否运用所学的拳术运动技术动作和练习方法,主动进行体育锻炼,能独立制订和实施体育锻炼计划,能有效组织和指导同伴和家人进行体育锻炼;能运用拳术动作提升自卫技能,降低日常生活中可能的伤害;学会控制自己的情绪,乐观开朗,具有良好的交往和合作能力,社会适应能力不断增强。

在体育品德方面,关注学生在小组合作学习中承担不同角色,分工明确,有担当,尤其是在学习过程中能否集思广益,相互协作,共同提高。最终以个人或团队的形式展示,具有各守其职、团结一心的责任意识。

##### 2. 评价方法

以拳术运动模块一的学习评价为例,设计了如表6-3-9所示的评价表,用来对学生在该模块的学习情况进行评价,该表中一些具体要求可参照表6-3-9。体育教师完全可以根据《课程标准(2017年版2020年修订)》和实践经验设计更好的评价方案。

表 6-3-9 拳术运动模块一学业评价表

核心素养	类别	评价内容				综合评分	
运动能力 (50%)	体能 (12分)	项目	立定跳远(3分)	50米跑(4分)	1000米跑(男)/800米跑(女)(5分)		
		测试成绩					
	运动技能与 实战运用 (26分)	分数					
		项目	积极参与展示与比赛(课堂记录)(6分)	少林八步连环拳第一、二组动作(动作技评)(12分)	拳术动作小组合(5个动作)创编(8分)		
		测试成绩					
	运动知识 (12分)	分数					
		项目	理解拳术运动的基本原理(4分)	懂得有关运动中疲劳并积极恢复的知识(4分)	了解拳术运动的礼仪与活动规则(4分)		
		测试成绩 (课堂记录、问卷、App)					
健康行为 (20%)	健康知识 掌握与运用 (13分)	分数					
		项目	在拳术练习中,注意针对性的热身活动,学会预防和处理运动损伤(4分)	能运用所学的拳术运动技术动作和练习方法,可以主动进行体育锻炼(4分)	课外能运用拳术进行体育锻炼,通过多媒体观看拳术类比赛(5分)		
		测试成绩 (课堂记录、问卷、App)					
	心理调控 (7分)	分数					
		项目	学练中的精神饱满度、情绪稳定(7分)				
		测试成绩 (课堂记录)					
体育 品德 (30%)	体育精神 (10分)	分数					
		项目	自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我、挑战极限等				
		测试成绩 (课堂记录)					
		分数					

(续表)

核心素养	类别	评价内容			综合评分
体育 品德 (30%)	体育道德 (10分)	项目	遵守规则、诚信自律、公平正义等		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			
	体育品格 (10分)	项目	文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			
总分		合计			

说明：

1. 本评价表由体育教师填写。

(1) 体能的评价：

- ① 速度(50米跑):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》50米跑测试规则要求进行并录取有效成绩;
- ② 力量(立定跳远):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》立定跳远测试规则要求进行并录取有效成绩;
- ③ 耐力(1000米跑、800米跑):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》1000米跑或800米跑测试规则要求进行并录取有效成绩。

(2) 运动技能与技战术运用评价：

① 学生展示所学的少林八步连环拳第一组、第二组完整动作。考查学生对所学动作的掌握程度,要求学生运用长拳的动作规范来演练套路动作,教师通过对学生所展示动作的准确度、连贯性、协调性以及精气神的表现给予技战术运用评价,并记录有效成绩;

② 根据所学的拳术,要求每一位学生自主创编拳术动作小组合(5个动作),考查学生对所学技术动作与技能的灵活、有效运用;

③ 展示与比赛的评价。通过在拳术学习过程中观察、记录学生参与课堂比赛与展示情况进行评价。

(3) 运动知识的评价:可采用试卷或问卷App等方法进行测试。

(4) 健康行为的评价:可采用课堂行为观察和问卷App等相结合进行评价。

(5) 体育品德:通过在学习过程中的观察得出等第和分数。

(6) 总分=运动能力(满分50分)+健康行为评分(满分20分)+体育品德(满分30分)。

(7) 评价等级:

拳术 (模块一)	等级	水平5 (90~100分)	水平4 (80~89分)	水平3 (70~79分)	水平2 (60~69分)	水平1 (60分以下)

表 6-3-10 运动技能、健康行为以及体育品德的行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
运动能力 (50%)	1. 体能(12分)。	立定跳远。	3分
		50米跑。	4分
		耐力跑。	5分
	2. 运动技能与技战术运用(12分)。	动作不规范,方法、路线不正确、不清楚,不能把整套动作演练下来。	5分
		动作比较规范、连贯一般,方法基本正确,路线基本清楚,遗忘动作不超过一次。精神较饱满,手眼基本相随。	8分
		动作较规范、基本连贯,方法正确,路线基本清楚,精神饱满,全神贯注,手眼相随,节奏比较明显,有一定气势。	10分
		动作规范正确、连贯协调,路线清楚,精神饱满,全神贯注,手眼相随,动静结合,形神兼备,风格突出。	12分
	3. 拳术动作小组合(5个动作)创编(10分)。	拳术动作衔接顺序不合理,连接方法生硬,步法不顺,上下肢动作脱节,没有攻防意识,精神松懈。	4分
		拳术动作衔接顺序基本合理,连接方法基本顺畅,步法、身法转换较迟缓,上下肢配合协调,攻防意识不明确,精气神表现力较弱。	6分
		拳术动作衔接顺序较合理,连接方法较新颖,步法转换较灵活,上下肢配合较协调,攻防意识较明确,精气神表现力较强。	8分
		拳法动作衔接顺序合理,连接方法新颖,步法转换灵活,上下肢配合协调,攻防意识明确,精气神表现力强。	10分
	4. 参与体育展示与比赛(课堂记录)(16分)。	参与小组与个人动作的展示,演练与比赛时,临场表现力较弱。	4分
		积极参与小组与个人动作的展示,演练与比赛时,临场表现力较强。	8分
		积极参与小组与个人动作的展示,演练与比赛时,临场全神贯注,临场表现力强。	12分
		积极参与小组与个人动作的展示,演练与比赛时,临场全神贯注,表现力极强。	16分
健康行为 (20%)	1. 健康知识掌握与运用(5分)。	着装不符合拳术练习要求,运动中自我保护意识欠缺,经常做出无意识危险动作,出现运动损伤没有任何处置行为。	1分
		拳术练习时着装基本符合要求,运动中自我保护意识欠缺,时常做出无意识危险动作,出现运动损伤只能描述处理方法。	2分
		拳术学练时着装符合拳术练习要求,运动中具有一定的自我保护意识,不做危险动作,出现运动损伤懂得损伤处理方法。	3分
		拳术学练时着装完全符合拳术练习的要求,运动中具有自我保护意识、不做危险动作,出现运动损伤处理方法得当。	4分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
健康行为 (20%)	2. 乐观开朗、与同伴团结合作 (5分)	学练中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。	1分
		学练中能较好地与同伴交流,合作协调完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识。	2分
		学练中善于交往,能与同伴协同合作,具有一定的协作意识和竞争意识。	3分
		学练中包容豁达、乐观开朗,能与同伴精诚合作,具有良好的协作意识和竞争意识。	5分
	3. 课外能运用拳术进行体育锻炼,通过多媒体观看武术拳术比赛视频(5分)	每周能用所学的拳术动作进行1次课外体育锻炼。 每月观看1次与拳术相关的高水平对抗比赛。	1分
		每周能用所学的拳术动作进行2次课外体育锻炼。 每月观看2次与拳术相关的高水平对抗比赛。	2分
		每周能用所学的拳术动作进行3次课外体育锻炼。 每月观看3次与拳术相关的高水平对抗比赛。	3分
		每周能用所学的拳术动作进行4次课外体育锻炼。 每月观看4次与拳术相关的高水平对抗比赛。	4分
		每周能用所学的拳术动作进行5次课外体育锻炼。 每月观看5次与拳术相关的高水平对抗比赛。	5分
	4. 心理调控力 (5分)。	习练中精神不够饱满,情绪不太稳定,能根据临场的变化做出一些防卫动作,但反应迟缓。	1分
		习练中精神较为饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的应对。	2分
		习练中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速做出应对。	3分
		习练中精神饱满,情绪高涨,全神贯注。能根据临场的变化迅速做出有效的反应。	5分
体育品德 (30%)	1. 体育道德(10分)。	学练中不够遵守规则,行动拖延,规则意识较弱,多数评价不够公正公平。	2分
		学练中能遵守规则,服从判罚但自律性欠缺,部分评价能做到公平公正,有时评价较随意。	4分
		学练中遵守规则、具有公平竞争意识,大部分评价能够做到公平公正。	6分
		学练中遵守规则、服从裁判判罚,评价过程都能做到公平公正。	8分
		学练中具有极好的规则意识,尊重裁判,公平竞争意识强,评价过程做到公平公正且积极主动。	10分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
2. 体育精神(10分)。  体育品德 (30%)	2. 体育精神(10分)。  3. 体育品格(10分)。	面对拳术学练中的困难,有时有畏难表现,缺乏克服内外困难的自信心。	2分
		能够应对拳术学练中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈,不放弃。	4分
		敢于面对拳术学练中的困难,面对袭击,不畏强手,敢于拼搏,敢于担当,表现出顽强的意志。	6分
		积极主动克服拳术学练中的困难,有较强的自信心,勇于进取、具有较高的挑战意识和良好的角色意识与担当。	8分
		面对拳术学练中的困难表现出敢拼敢打、勇于挑战自己、追求卓越、全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当。	10分
3. 体育品格(10分)。	3. 体育品格(10分)。	学练中团队合作能力差、责任心不强,不能很好地对待比赛胜负。	2分
		学练中能尊重他人,能完成自己的本职但团队领导力一般,对比赛的胜负偶尔会推卸责任。	4分
		学练中做到文明礼貌,能够参与团队合作,有一定的责任心,能够正确对待比赛胜负。	6分
		学练中做到文明礼貌、尊重他人,团队合作能力较强,有一定的责任心,正确对待比赛的胜负。	8分
		学练中做到文明礼貌,尊重他人,表现为强烈的团队合作能力,具有较强的责任心,正确对待比赛的胜负。	10分

## 第四节 舞龙运动模块教学

舞龙运动是我国民族民间传统类体育代表性项目之一,在我国与东南亚一带比较普及。舞龙运动历史悠久,老少皆宜,简便易行,深受人民群众欢迎。舞龙运动是演练者通过支配龙杆的形式,在鼓乐的伴奏下,在相传“神龙”的动作形式上,创造出“8”字、游龙、穿腾、翻滚等各种“道具”龙的动作、形态及组图造型的集体性运动项目。据史书描述,舞龙始于汉代,唐代以后进入发展阶段。中华人民共和国成立后,国家重视民族民间体育的发展,引导舞龙等民俗活动进入规范化发展。1995年,国家体委将舞龙列为全国正式比赛项目,并批准成立了“中国龙狮运动协会”,编制了国家舞龙竞赛规则、规定套路。1994年,在福建举行了第一届全国舞龙邀请赛。1996年,在上海举行了第一届国际舞龙比赛。2014年,在上海举行了首届学生龙文化全能赛。经过不断的发展和创新,舞龙已成为一项集健身、竞技、观赏为一体,兼具传统与现代精神的综合体育运动,习练舞龙,可以提升多种健身技能,增添体育人文情怀。舞龙运动的主要特点是形式多样、内容丰富、形神兼备。从仪式、服饰、赛具到鼓乐伴奏,蕴含着丰富的传统文化元素。参与舞龙运动,有助于培养学生的健身技能、运动毅力、团队协作精神。

### 一、舞龙运动模块教学设计

#### (一) 舞龙运动模块的目标体系与内容构建

舞龙运动模块目标体系与内容体系应积极落实和体现《课程标准(2017年版 2020年修订)》关于学

科“核心素养”课程目标要求,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面的发展进行具体设计。

### 1. 舞龙运动模块的目标体系

舞龙模块高中学段总目标集中体现高中舞龙运动模块总的学习要求和发展要求,体现高中舞龙运动课程学习的内涵和价值,指导各模块学习目标制订的原则、方式、层阶等。舞龙运动各模块学习目标,应紧密围绕高中舞龙模块学段总目标要求,统领本模块舞龙知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等具体的学习内容,10个模块的学习目标应按照阶梯性、螺旋上升的内在关系进行设计,充分体现舞龙模块化教学的特征。

表 6-4-1 舞龙运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握舞龙的历史演变、运动原理、竞赛规则等理论知识;掌握舞龙的基本技术和套路编排方法,具备2种以上的套路演练能力;掌握舞龙运动专项体能与一般体能的练习方法,一般体能和专项明显提高,达到《国家学生体质健康标准》的相关要求;积极参与课堂展示与比赛,具备组织校级舞龙竞赛的能力;养成观看舞龙运动竞赛的习惯,并具备较好的欣赏和评价高水平竞赛的能力。	模块一	了解龙文化及舞龙运动的起源与发展、概念与术语、舞龙运动原理等基础理论知识;掌握舞龙八字步、矮步等基本步型和步法;掌握龙杆握法、原地“8”字舞龙、直线游龙、穿龙尾等舞龙单一动作技术;发展速度、耐力等专项体能与一般体能。
		模块二	了解龙具的构造、舞龙服饰的民族特性等基础知识;掌握行进间“8”字舞龙、起伏行进、龙翻身、“垛龙”组图造型等舞龙单一动作技术;发展耐力、灵敏、力量等专项体能与一般体能。
		模块三	了解中国民俗文化的主要内容、形式等基础知识;掌握原地“8”字快舞龙、单侧起伏小圆场、龙穿身、逆向跳龙、组图“中”字造型等舞龙单一动作技术;发展力量、灵敏等专项体能与一般体能。
		模块四	了解舞龙运动的注意事项等基础知识;掌握中国民乐基础知识;初步了解舞龙竞赛裁判人员分工及职责;初步掌握舞龙竞赛欣赏和评价的方法;掌握龙脱衣、连续逆向跳龙行进、组图“龙”字、“龙出宫”造型单一动作技术;校本自编套路第一、二段动作技术;发展力量、速度等专项体能与一般体能。
		模块五	了解舞龙竞赛类型、套路时长、竞赛项目等规则;掌握舞龙音乐伴奏的基本方式;掌握跳龙接摇船舞龙、卧龙飞腾、曲线快腾进等舞龙单一动作技术及校本自编套路第三、四段动作技术;发展耐力、力量等专项体能与一般体能。
		模块六	了解舞龙比赛场地、器材、龙具、参赛服饰等规格要求;掌握舞龙竞赛动作规格常见错误和扣分;掌握大力圆螺旋转行进、绕身舞龙等舞龙单一动作技术及规定套路第一、二段动作技术;发展速度、力量、柔韧、灵敏等基本体能与舞龙专项体能。
		模块七	了解掌握舞龙自选套路编排常见错误和扣分规则;了解舞龙动作规格要求、演练风格;初步掌握高水平舞龙竞赛欣赏和评价的能力;掌握“大横‘8’字花慢行进”造型、快速顺逆连续跑圆场等舞龙单一动作技术及规定套路第三、四、五、六段动作;发展耐力、力量等专项体能与一般体能。
		模块八	了解舞狮、毽球、龙舟、武术等民族民间传统类体育的发展历史、赛事活动;了解戏曲等非体育类民族民间艺术的发展历史、表演形式等;掌握跳龙接直躺舞龙、快速左右螺旋跳龙等舞龙单一动作技术;发展速度、灵敏、耐力等专项体能与一般体能。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块九	具备校园舞龙比赛、活动的方案设计能力,初步体验、实践舞龙比赛的操作过程;掌握靠背蹬腿舞龙、螺旋跳龙磨转、“龙门”组图造型等舞龙单一动作技术;发展耐力、速度、灵敏等专项体能与一般体能。
		模块十	初步掌握人体运动、健身的基本原理、形式等理论知识;掌握国际性舞龙竞赛欣赏的能力;巩固、提高舞龙单一动作技术、套路演练技术;发展柔韧、耐力等专项体能与一般体能。
健康行为	掌握舞龙运动的安全防护知识,树立良好的安全运动意识;养成运用舞龙运动进行体育锻炼的习惯和健康良好的生活方式,能够运用所学知识缓解或消除运动疲劳;具有良好的情绪调控能力和环境适应能力,展现出包容豁达、关注他人的心灵状态;善于与人沟通交流,展现出良好的合作与竞争意识。	模块一	了解健康行为的概念与术语、基本原理。基本掌握和运用舞龙运动安全防护知识,能预防和简单处理运动中的损伤;学练中表现出理智、果敢、灵活;能与同伴开展交流,能在运动中调控情绪等。
		模块二	掌握通过舞龙运动进行锻炼的要素、内涵与方法;学练中能够调控对抗练习和比赛中的情绪,做到沉着冷静、勇敢果断,具有一定的合作精神。
		模块三	能积极将舞龙运动运用于自主健身等活动;学会处理舞龙运动中的疲劳问题并积极恢复;学练中善于交往、情绪稳定,与同伴团结合作共同完成舞龙运动。
		模块四	建立运动伤害防护意识,针对舞龙运动中可能遇到的运动损伤,掌握热敷、冷敷、包扎等简单的运动伤害处理方法;学练中乐观开朗、情绪稳定、善于沟通;在舞龙过程中积极与同伴合作。
		模块五	养成对舞龙练习组数、次数、时长、心率等数据进行采集的习惯,及时掌握舞龙中的身体状况;学练中包容豁达、合作互助、竞争意识明显增强,积极主动进行情绪调控。
		模块六	能全程参与分组展示、研讨、比赛,具备较强的沟通、交流能力;情绪调控能力明显提高,能够主动适应舞龙中的各种环境。
		模块七	在舞龙运动中相互鼓励、自我激励、自我调节,保持稳定、积极、乐观的练习情绪和练习状态;能够主动适应舞龙中的特殊环境。
		模块八	坚定实施课前检查龙具、练习场地、辅助器械、服饰等预检制度,课后妥善放置龙具等,养成安全运动的习惯;应对变化情境的心理调控能力、情绪调控能力和抗挫折能力、团结合作能力不断增强。
		模块九	以舞龙步法、杆法、翻跳、越障碍等专项技能、体能练习内容与方法为参照,制订一份适切的自主健身计划,并能每周坚持实施。
		模块十	关注与舞龙同类的其他民族民间体育类运动,借鉴、融合其独特的运动方式、健身价值,不断提高自主健身能力,增强运动观、健身观;能够快速适应各种学练环境。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	培养舞龙必要的整体意识、团队精神和协作意识；队员之间能互相尊重、文明礼貌、团结协作、互帮互助；具备良好的规则意识，尊重裁判，体现良好的竞赛素养；积极发扬坚持不懈、顽强拼搏、敢于竞争的体育精神；积极进取、肯于钻研，努力创新舞龙单一动作、套路及其他运动形式，推动舞龙运动发展。	模块一	了解体育品德的概念与术语、基本内涵。理解舞龙运动对培养体育品德的作用，在练习中能体现基本的自信，在舞龙习练中树立尚武崇德、崇德明礼的思想意识，培养吃苦耐劳、不怕困难的意志品质。
		模块二	习练中能遵守舞龙的基本规则、相互尊重，树立勇敢顽强的体育精神和良好团队合作意识。
		模块三	基本做到公平、公正比赛，尊重对手和队友；具备正确的比赛胜负观，胜不骄败不馁。
		模块四	习练中表现出良好的运动礼仪意识，逐步强化勇敢顽强、积极进取的体育精神，竞赛中表现出遵守规则、尊重裁判判罚以及正确对待比赛结果的胜负观。
		模块五	习练中进一步强化自尊自信、刻苦顽强、坚持不懈的体育精神；表现出遵守规则、尊重对手、正确对待比赛胜负。
		模块六	习练中表现出遵守规则礼仪，互帮互助、不畏困难、积极进取、敢于拼搏等体育品德。
		模块七	尊重裁判，尊重他人；表现出主动克服困难、自尊自强、顽强拼搏、勇于挑战自我、不断进取等体育品德。
		模块八	尊重队友与同伴，体现谦让、友爱、关心；具有不畏困难、敢于拼搏、敢于挑战、遵规守纪等体育品德。
		模块九	具有良好的集体意识，养成主动补位、前后协作的良好作风；表现出意志顽强、敢于挑战、超越自我、尊重对手与规则等体育品德。
		模块十	积极应对学习瓶颈和困难；习练中表现出规则意识强、刻苦顽强、精诚合作、敢打敢拼、勇于挑战与敢于担当等体育品德。

## 2. 舞龙运动模块的内容构建

舞龙运动模块的内容构建应根据本模块的学习目标，按照模块化叠加、并联式、同步发展的学习思路、学习体系和学习方式，从舞龙基本知识与技能、技战术运用等6个方面进行具体的设计。

表 6-4-2 高中舞龙 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	1. 龙文化精神、舞龙运动起源与发展、舞龙运动原理、龙具结构等理论性知识； 2. 成立舞龙运动课题研究小组，启动系列专题研究，研练并举； 3. 掌握舞龙运动服饰、器材、道具的穿戴、操作及使用技能。	1. 台步、矮步、矮等基本步法和龙杆基本握法； 2. 原地“8”字舞龙、直线游龙、穿龙尾等舞龙单一动作技能。	1. 2人一组推小车、2人一组叠加俯爬、俯撑、连续滚翻、靠背半蹲走、双人并腿体前屈拉伸等一般体能； 2. 30秒/1分钟原地快速“8”字舞龙等专项体能。	1. 展示：原地“8”字舞龙、游龙直线—曲线行进等； 2. 比赛：1分钟原地“8”字舞龙比赛。	了解舞龙简单规则术语与手势。	观看国内或国际舞龙锦标赛等视频。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	1. 龙具制作、舞龙服饰等理论知识； 2. 舞龙运动相关网站的了解及其运用。	1. 行进间“8”字舞龙、起伏行进、龙翻身、原地360度螺旋跳龙、垛龙组图造型等舞龙单一动作技能； 2. 拆卸、组装龙具。	1. 高姿、跪姿俯卧撑，卷腹、空中自行车、800/1000米耐力跑、小碎步前后左右移动等一般体能； 2. 30秒/1分钟原地快速“8”字舞龙，橡皮筋、凳子翻跳等专项体能。	1. 展示：行进间“8”字舞龙、靠背舞龙等； 2. 比赛：“8”字舞龙。	了解舞龙基本规则。	浏览舞龙相关网站；查询舞龙相关信息。
模块三	中国主要民俗活动等理论知识。	原地快速“8”字舞龙、单侧起伏小圆场、龙穿身、逆向跳龙、组图“中”字造型等舞龙单一动作技能。	1. 多形式往返跑，绳梯小步跑、高抬腿跑，平板支撑、侧支撑、收腹跳等一般体能； 2. 1分钟单跪舞龙、1分钟原地螺旋跳龙等专项体能。	1. 展示：游龙单一动作组合；“中”字、“国”字造型、龙穿身、逆向跳龙等； 2. 比赛：游龙、翻滚类单一动作组合。	基本掌握舞龙基本规则与简单裁判法。	观看学生演练视频。
模块四	1. 舞龙运动伤害事故的预防及处理方法，舞龙竞赛组织机构、裁判员职责及分工等舞龙规则，中国民乐的历史发展、种类、流派等理论知识； 2. 运动损伤包扎等课堂实践。	龙脱衣、连续逆向跳龙行进、组图“龙”字等舞龙单一动作技能；校本自编套路第一、二段动作技能。	1. 深蹲、俯卧撑、原地纵跳、2人/3人一组合作(手拉手)前滚翻等一般体能； 2. 轮流做龙头1分钟原地“8”字舞龙、1分钟竞速舞龙等专项体能。	1. 展示：连续逆向跳龙行进等翻滚类动作； 2. 比赛：组图“龙”字等造型、校本自编套路等。	1. 了解舞龙竞赛组织机构； 2. 了解舞龙竞赛裁判员分工与职责。	1. 中国民乐的历史发展、种类、流派、代表性曲目； 2. 观看校本套路视频； 3. 观赏绳梯练习视频。
模块五	舞龙竞赛类型、项目、名次评定等理论知识；	1. 横移(跳)步舞龙、卧龙飞腾、曲线快腾进等舞龙单一动作技能；校本自编套路第三、四段动作技能； 2. 体验锣鼓击打。	1. 1分钟平板支撑、30秒侧支撑、连续蛙跳、1分钟跳绳等一般体能； 2. 1分钟单跪舞龙、校本自编套路练习等专项体能。	1. 展示：“8”字舞龙、校本自编套路； 2. 比赛：校本自编套路。	了解舞龙竞赛类型、套路时长、竞赛项目、名次评定等。	1. 观看中小学生舞龙赛事视频； 2. 欣赏舞龙传统锣鼓、现代音乐伴奏视频。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块六	舞龙比赛场地、器材、参赛服饰、动作规格常见错误及其扣分等规格。	大力圆螺逆行进、绕身舞龙、“龙尾高翘”组图造型等舞龙单一动作技能；规定套路第一、二段动作技能。	1. 多形式冲刺跑、连续蛙跳、原地纵跳、高抬腿跳等一般体能； 2. 1分钟竞速舞龙、连续多次快速组图等专项体能。	1. 展示：规定套路、绕身舞龙、组图“龙尾高翘”造型等； 2. 比赛：竞速舞龙、原地螺旋跳龙。	1. 基本掌握舞龙比赛场地、器材、道具、参赛服饰等规格要求； 2. 基本掌握舞龙竞赛动作规格常见错误和扣分。	观看规定套路视频。
模块七	舞龙自选套路编排常见错误和扣分、舞龙动作规格要求及演练风格等规则。	“大横‘8’字花慢行进”造型、快速顺逆连续跑圆场等舞龙单一动作技能；规定套路第三、四、五、六段动作技能。	1. 多形式往返跑、翻跳、800/1000米耐力跑、多形式冲刺跑等一般体能； 2. 校本自编套路等专项耐力体能练习。	1. 展示：规定套路、快速跑斜圆场等； 2. 比赛：校本自编套路、规定套路；30秒轮流做龙头原地“8”字舞龙等。	掌握舞龙自选套路编排常见错误和扣分。	观赏规定套路比赛视频。
模块八	舞狮、毽球、龙舟、武术、戏曲等民族传统文化载体的历史进程等理论知识。	跳龙接直躺舞龙、连续穿越腾越行进等舞龙单一动作技能；舞龙动作创编。	1. 多形式冲刺跑、多形式俯爬及俯撑、翻跳等一般体能； 2. 30秒原地快速“8”字舞龙、1分钟竞速舞龙、矮步跑圆场越障碍等专项体能。	1. 展示：跳龙接直躺舞龙、快速左右螺旋跳龙、规定套路等； 2. 比赛：躲避球、软排等体育游戏。	了解学生参与校园舞龙比赛执裁。	1. 舞狮、龙舟、武术、毽球、戏曲等赛事或表演视频； 2. 观看高水平舞龙赛事视频。
模块九	校园舞龙比赛、活动方案设计。	靠背蹬腿舞龙、螺旋跳龙磨转、“龙门”造型等舞龙单一动作技能。	1. 变速跑、多姿势俯卧撑、多形式快速跑、仰卧举腿、卷腹等一般体能； 2. 1分钟竞速舞龙等专项体能。	1. 展示：“K”式舞龙、螺旋跳龙磨转、组图“龙门”造型等； 2. 比赛：原地“8”字快舞龙、规定套路；校园舞龙比赛。	在教师的指导下完成组织校园舞龙比赛并参与执裁。	观赏本校舞龙单一动作、套路演练视频。
模块十	理解舞龙、舞狮文化内涵、体能与技战术原理；掌握舞龙舞狮规则、裁判及编排知识；学会舞龙舞狮的器具使用、操作及制作技能。	麒麟步、击步等舞狮、武术传统步法；前后扫腿、蹬、弹踢等武术腿法；马步左右快速移动等武术基本功法；闪、转、腾、挪等武术身法。	1. 1分钟平板支撑、30秒侧支撑等一般体能； 2. 竞速舞龙比赛/障碍舞龙等专项体能；独臂功、虎爪功等武术专项体能。	1. 比赛：竞速舞龙/障碍舞龙、规定套路； 2. 组织民族民间体育传统类体育发展论坛。	舞龙规则和裁判法的熟练应用。	1. 观看运动解剖、运动生理等视频； 2. 观看武术展演视频； 3. 观看国际高水平舞龙竞赛视频； 4. 观看民俗文化活动相关视频； 5. 观看校内舞龙演练视频。

## (二) 舞龙运动模块教学计划的设计与实施

舞龙运动模块教学计划应包含学习目标、主要教学内容、教学重难点、教学组织与方法等要素，应统筹考虑各要素的纵向递进发展和横向协调发展，在各个要素上体现和落实运动能力、健康参与、体育品德三个方面核心素养的发展要求。体育教师可参照防身术运动的模块教学计划案例，有针对性地设计舞龙运动模块一的教学计划。

## 二、舞龙运动模块教材教法

舞龙是一项集体性的展演类竞赛项目。在技术方面，单个队员的动作能力、艺术表现能力是龙队的运行基础，而龙队高质量的运行主要来自龙队整体的高度配合，以及人、龙、乐的高度协调，这就使得在舞龙运动中，团队意识、观察能力和动作技术的运用要实现高度结合。

### (一) 舞龙运动主要技战术运用及规则

#### 1. 舞龙运动主要技术及其运用

舞龙运动形式丰富、多样，风格独特。涉及走、跑、跳、越、穿、腾、卧、躺、蹲、跪、立、夹、绕、靠等几十种人体解剖动作；既有连续动作，也有静止性造型；既有单一动作演练，也有多种动作组合及套路演练。龙队动作既有分工，也有一致，既要全场观察，也要相互配合、提示；龙体运行是一节一节依次往复运动，龙节不能单独运动。下面主要介绍“8”字舞龙运动动作技术及其运用，供广大教师参考。

表 6-4-3 舞龙运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
『8』字舞龙	原地“8”字舞龙 1. 全体队员“大八字步”成一直排站立，龙体在舞龙者两侧做“8”字环绕； 2. 原地“8”字舞龙是舞龙的基本动作形式，能够演变成立、蹲、跪、躺、靠、绕、夹等多种“8”字舞动形式及其组合，是舞龙初学者必修内容之一。	1. 前后、上下、左右动作幅度小，龙体“8”字运动轨迹不明显； 2. 龙体各节速度、节奏不统一，龙体不圆顺，出现塌肚或脱节现象； 3. 龙体触地。	1. 持空杆模拟进行“8”字舞龙练习，左右弓步拉开，舞动幅度要大； 2. 通过口令、语言提示等方法加强龙节与龙体的动作协调； 3. 加强观察，确保前一龙节圆顺、饱满； 4. 龙杆向上升高，控制把位高度。
	靠背舞龙 1. 全体“大八字步”成一直排站立进行“8”字舞龙，3、5、7、9号队员向后转身分别与2、4、6、8号队员背对背成“八”字形斜靠状，龙体在舞龙者两侧快速“8”舞龙； 2. 靠背舞龙是“8”字舞龙基本动作之一，主要呈现前后龙节之间的配合程度。	1. 转身时龙体出现停顿现象； 2. 前后队员的肩、背部脱离。	1. 单数队员随龙体运行顺势转身，保持龙体正常运行； 2. 前后队员肩部相互成倚靠状，呈等腰三角形姿势。
	绕身舞龙 1. 全体成一直排站立进行“8”字舞龙，3、5、7、9号队员围绕2、4、6、8号队员身体转圈舞动； 2. 绕身舞龙是“8”字舞龙基本动作之一，主要呈现舞龙队员的身体敏捷性、反应性。	1. 绕转时“8”字舞龙出现停顿、塌肚或脱节现象，龙体打折； 2. 绕转者脱把、前后队员身体相撞。	1. 2人一组持空杆进行绕身配合练习，单数同学绕转时，要保持“8”字舞动。双数队员积极配合，与绕身队员身体保持合适距离； 2. 加强换把练习，熟悉把位； 3. 加强步法练习，按左右左右四步顺序绕身，并保持重心降低。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
『8』字舞龙	跳龙接一蹲一躺快舞龙 1. 快舞龙中,龙头顺时针方向画一立圆,各龙节依次跳跃龙身;落地后,双数队员依次成马步状站立,单数队员依次仰卧在地,龙体在舞龙者两侧快速“8”字舞动; 2. 跳龙接一蹲一躺快舞龙是“8”字舞龙基本动作之一,主要呈现舞龙队员在蹲、躺两种姿势下进行合作演练的能力。	1. 跳、蹲、躺衔接过程中龙体出现停顿、塌肚或脱节现象,龙体不圆顺; 2. 直躺舞龙时,左右“8”字舞龙幅度较小; 3. 直躺“8”字舞龙时,龙体触地; 4. 蹲、躺队员动作不协调。	1. 持空杆连续进行跳、蹲、躺“8”字舞龙练习; 2. 加强直躺舞龙下和起练习,正确掌握动作顺序,做到下和起迅速、利落; 3. 双数队员蹲低马步、发力舞动;单数队员躺卧时把持住龙杆,顺力舞动。
	“K”式舞龙 1. 全体成一直排站立进行“8”字舞龙,1号队员成前后弓步,3号队员转身成马步,2号队员躺在3号队员身上,同时挂腰在1号队员身上。1、2、3队员呈“K”式体姿;4、5、6队员一组,7、8、9队员一组动作与1、2、3号队员一组动作类同; 2. “K”式舞龙是“8”字舞龙难度动作之一,主要呈现舞龙队员三人一组的动作配合。	1. 躺、挂过程中龙体出现停顿、塌肚或脱节现象; 2. 躺、挂时队员身体滑落; 3. 躺、挂顺序不对。	1. 徒手或持空杆反复进行躺、挂练习,提高队员相互之间的配合度,熟悉躺、挂的顺序和动作要领; 2. 加强力量、速度等体能练习。

## 2. 舞龙运动主要战术及其运用

由于舞龙主要是表演性运动项目,不是典型的对抗性运动项目。因此,该运动项目与战术相关的内容较少涉及。但是,体育教师在教学过程中,可以将其他运动项目的一些与战术有关的意识、思维和方法,有目的地渗透到舞龙运动的教学之中。

### (二) 舞龙运动的主要规则

舞龙竞赛规则由国际龙狮运动联合会制订,是舞龙正规比赛所必须遵守的规则。舞龙竞赛规则包括场地与器材的规定、舞龙动作的分类与难度、自选套路和规定套路的规定、传统项目的规定、技能舞龙的规定,以及舞龙动作失误扣分细则等,体育教师可查阅《国际舞龙南狮北狮竞赛规则、裁判法(2011年版本)》进行了解学习,下面呈现部分常用规则:

表 6-4-4 舞龙自选套路相关规定

名称	自选套路规定
编排要求	1. 舞龙运动大部分是在行进动态中完成“龙”的游弋、起伏、翻滚、腾越、缠绞、穿插等动作,利用人体多种姿态将力度、幅度、速度、耐力等揉于舞龙技巧之中,或动或静,组成优美形象的龙的雕塑,展现龙的精神韵。 2. 套路编排要内容丰富,构思巧妙,结构新颖,风格别致。舞龙技巧难度、创新动作符合龙的盘、游、翻、滚、穿、腾、缠、戏等形式,舞龙动作与动作之间要有机联系。动作与伴奏音乐和谐配合、完整统一。整个套路既要有观赏价值,又要有锻炼身体、增强体质的作用。

(续表)

名称	自选套路规定		
评分标准 (10分)	动作规格 (5分)	1. 人体姿势正确,龙的形态饱满,技术方法合理,步型、步法规范,配合协调,圆满完成套路全部动作给予满分。	
		2. 出现与规格要求不符,每出现一次轻微失误扣0.1分,每出现一次明显失误扣0.2分,每出现一次严重失误扣0.3分。	
	艺术表现 (3分)	1. 运动员精神饱满,神态演示丰富逼真,充分展示龙的精气神韵,具有较强的艺术感染力,视完成情况给予0.5~1分。	
		2. 编排结构合理,情节生动,主题鲜明,动作新颖;龙饰、服饰制作精良,器材设计独特,视完成情况给予0.5~1分。	
	动作难度 (2分)	3. 音乐伴奏与舞龙动作紧密配合,协调一致,风格独特,乐曲完整,很好地烘托舞龙气氛,视完成情况给予0.5~1分。	
		1. 舞龙自选套路难度动作要求10个(含创新难度),完成套路难度动作要求给予1.5分,每少1个扣0.1分;	
		2. 超出难度动作要求10个以上者,每超出一个难度动作,加0.05分,超出两个难度动作加0.1分,以此类推,最高加0.5分。	
对执龙珠 队员动作 的规定	1. 执龙珠队员既要突出龙珠的特性,又要与龙头、龙体的运动协调一致。 2. 单独表演时间每次不得超过15秒,违者按超时扣分。		
对替换队 员的规定	1. 替换队员在赛场外,可兼鼓乐伴奏。 2. 比赛中允许一名队员进场替换龙头队员,替换队员进场至被替换队员退场时间不得超过20秒,违者按超时扣分。		
	3. 替换队员进场参赛,需在赛前自选套路登记表中注明进退场的顺序、方位、路线,并得到裁判长的认可,不得临时更改。		
对自选套 路登记表 的规定	自选套路登记表是比赛时检查核实动作顺序、数量和统计套路难度动作数量的依据。必须在预赛前24小时内呈交,一经报出不得临时更改。		

### (三) 舞龙运动竞赛组织与欣赏

#### 1. 舞龙运动竞赛组织

校园舞龙竞赛、展示等活动,要充分结合校内外的各项活动资源,制订符合本校实际情况和需要的赛事规程和展示活动方案。其中包括:成立校园舞龙竞赛、展示活动的组织机构,确定校园舞龙竞赛、展示活动的主要工作内容,制订校园舞龙比赛竞赛规程等,具体细节可参照防身术运动的竞赛组织。

#### 2. 舞龙运动赛事欣赏

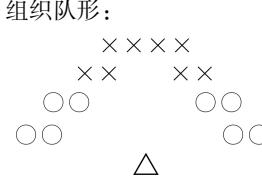
舞龙运动赛事欣赏的基础是了解舞龙竞赛规则,欣赏的核心是了解舞龙动作类别、基本形式、套路风格,欣赏的内涵是了解舞龙传承文化的价值与使命,欣赏的渠道在于了解舞龙运动的宣传平台等。具体细节可参照防身术运动赛事欣赏。

### (四) 舞龙运动模块课堂教学设计与实施

舞龙运动课时教学计划的设计应遵循《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神和理念,按照模块

教学计划总的安排和进度,在充分研究舞龙教材的基础上,结合本课教学对象的具体情况,制订适切的课时学习目标,精心选择教学内容,采取针对、有效、多样的教学方法和手段,激活课堂学习气氛,确保课堂教学的整体质量和教学有效性。

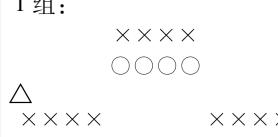
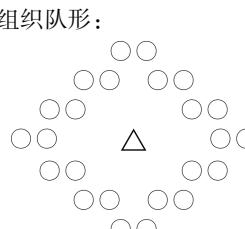
表 6-4-5 舞龙运动模块—第 5 课时的教学计划

模块	一	课时	第 5 课时	学生人数	30 人
学习目标	1. 了解舞龙的概念与术语,体能、技战术基本原理;初步了解舞龙单一动作的类别,初步掌握“8”字舞龙的发力、挥动方式及路线;培养展示、演练的意识,发展上肢、腰腹力量等基本体能; 2. 体验“8”字舞龙的乐趣,体现包容豁达、乐观开朗的情绪,具备初步的沟通及交流意识; 3. 初步建立相互配合、相互提示、及时补位的意识;尊重对手、遵守规则、不畏困难、勇敢顽强。				
主要教学内容	1. 准备部分:“八”字步左右移动跑、左右小碎步移动跑练习; 2. 简介“8”字舞龙的运动价值、特点; 3. 复习撩杆、抡杆、扫杆、挑杆等多种杆法; 4. 学习原地(立、半蹲)“8”字舞龙; 5. 分组展示:原地“8”字舞龙; 6. 体能练习:原地左右、前后、逆/顺时针俯爬、2 人一组叠加俯爬、2 人一组叠加俯撑等; 7. 放松部分:对墙压肩、对墙压腕、对墙压踵、对墙反向压肩等。				
重难点	1. 学生学习的重难点:对舞龙专项运动热身的适应性,保持上下肢的运动协调,掌握原地“8”字舞龙的挥动要领,前后龙节利用口令等方式及时提示; 2. 教学内容的重难点:帮助学生理解原地“8”字舞龙发力的原理,紧跟龙队舞动轨迹、节奏,体现精气神面貌; 3. 教学组织的重难点:加强龙珠的全场调控意识和龙头的引领作用,使龙珠、龙头、龙身、龙尾演练过程协调一致; 4. 教学方法的重难点:竞赛视频与练习视频对照观看,引导学生自查自纠,激发有效演练的意识。				
安全保障	1. 规划练习区域,课前检查场地、龙具等; 2. 保持各组合合适的练习距离; 3. 指导学生做好热身活动; 4. 要求学生在运动中加强自我保护; 5. 遵守练习秩序及相关要求。	场地器材	1. 室内体育馆; 2. 龙具 3 条。		
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激起导学 (2 分钟)	课堂常规,提出学习主题、学习目标及练习要求、注意事项。	<b>教师:</b> 1. 整队、分组,导入本课学习内容,提出学习要求; 2. 讲解清晰、指令明确,突出课时与模块教学的关系,语言激励。 <b>学生:</b> 1. 听讲、反馈预习情况; 2. 集合迅速,听讲认真,及时提问,领会学习要求。	组织队形:  △	0 分钟	90~100 次/分钟

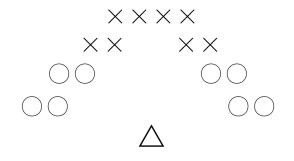
(续表)

准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	<p>热身活动：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>八字步左右移动跑；</li> <li>小碎步前后、左右移动跑；</li> <li>左右交叉步侧向跑；</li> <li>原地高抬腿练习，前后移动高抬腿练习。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解“8”字舞龙中步法灵敏的重要性，示范小碎步、交叉步等动作组织学生进行散点练习；</li> <li>选取1~2个要领精讲，边讲边练，边练边提示、纠错。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>听讲，跟随练习，观察老师、同伴动作，及时纠错改正；</li> <li>根据自身热身的程度，在练习节奏上由慢到快，安全练习。</li> </ol>	<p>组织队形：</p> <p>左右横向移动：7~8米，每个动作来回3~4次×1组 “8”字舞龙：10次×2组 游龙：1分钟×1~2组</p>	3.5~4分钟	130~150次/分钟
基本部分 / 提升素养 (31分钟)	<p>1. 复习杆法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 撩杆；</li> <li>(2) 抡杆；</li> <li>(3) 扫杆；</li> <li>(4) 云杆；</li> <li>(5) 挑杆。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范杆法，问题引导：“杆与棍的物性区别及运动方法？”，组织学生进行练习；</li> <li>指导学生保持足够的练习空间，并按照要求统一进行练习；</li> <li>重点关注：“抬肘、伸肩，沉肘收肩；转腰灵活，手随身走”等要领。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>边听边练、边练边改；</li> <li>严格遵守练习要求，保证练习安全。练习过程中注意与同伴的间隔，即时调整。研究棍法、杆法的特性，积极提问，相互提示。</li> </ol>	<p>组织队形，10次×2组：</p>	2.5~3分钟	130~140次/分钟
	<p>2. 原地徒手持杆模拟“8”字舞龙练习。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范，组织学生进行练习；</li> <li>采用即时叫停练习方法，帮助学生牢固建立即时观察的意识与习惯；</li> <li>清晰阐明“前后龙节之间的配合协调关系”。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跟随练习，散点练习；</li> <li>认真观察，保持与前一龙节的合适距离，保持与前一龙节的节奏一致，保持运动的节差。</li> </ol>	<p>组织队形，20次×3组：</p>	3~4分钟	135~145次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	3. 原地“8”字舞龙练习。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 领做龙头，边示范边讲解，提出练习幅度的要求；</li> <li>2. 着重讲解左挥右舞的方法等要领；</li> <li>3. 采用即时叫停练习方法，加强即时观察引导。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跟随龙队集体练习；</li> <li>2. 注意力高度集中，加强对龙队整体运行和前一龙节状态的观察，保持龙节饱满、圆顺，保持舞动的幅度。</li> </ol>	组织队形，10次×5~6组： 	4.5~5分钟	150~160次/分钟
	4. 分层练习： (1) 原地站立式“8”字舞龙练习； (2) 原地半马步式“8”字舞龙。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供练习菜单，指导学生根据技能掌握水平进行选择性练习，巡视，指导；</li> <li>2. 提示学生不同姿势，舞动的发力、龙队的运行轨迹、配合的要领会有所不同，要求学生加强体验。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自主选择，分组练习；</li> <li>2. 加强前后龙节之间的配合，相互提示、及时提示。</li> </ol>	组织队形，10次×3组： 	3.5~4分钟	150~160次/分钟
	5. 分组展示，相互观察、评价； 原地“8”字舞龙，各组选择难点展示。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生分组演练、师生互动练习，鼓励学生开展相互评价；</li> <li>2. 帮助学生学会评价，掌握评价的要素、方式。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交流演练，挑战一定难点，自评、互评；</li> <li>2. 在教师指导下对易犯错误进行分析、总结；积极参与交流、沟通。</li> </ol>	组织队形，每组10次×1组： 	3.5~4分钟	140~150次/分钟
	6. 体能练习：原地左右、前后、逆/顺时针俯爬、2人一组叠加俯爬、2人一组叠加俯撑。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示范动作并指定练习区域，组织学生分组练习；</li> <li>2. 提出2人合作练习的意义，并要求学生严格遵守安全练习规则。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 清楚练习方式及要求，自由组合，安全练习；</li> <li>4. 积极投入，2人一组合作练习时要相互提示、相互保护。</li> </ol>	组织队形：  俯爬：30秒/组×2； 叠加俯爬：30秒×轮换/组×2。	9~10分钟	160~170次/分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (3分钟)	1. 放松: 对墙压肩、对墙压腕、对墙压踵、对墙反向压肩; 2. 小结。	教师: 组织学生进行练习, 听取学生练习反馈, 进行汇总指导, 布置后面课次学习内容。 学生: 跟随教师集体练习, 学会借助墙壁等情境开展放松等自主健身。	组织队形: 	0.5~1分钟	100~120次/分钟
预计负荷	平均心率	140~152次/分钟			
	运动密度	约75%~87.5%			
课后反思	1. 学习情况: 大部分学生能够基本掌握原地“8”字舞龙左挥右动等动作要领, 基本能做到跟随龙头的轨迹运行, 建立初步的观察意识; 初步掌握合作式发展上肢力量体能的方法; 初步建立整体意识, 体验了相互提示、相互补位等过程; 初步参与分组展示, 意识到精气神等展示要素的重要性; 2. 反思不足: 一部分学生上下肢的运动协调还不够, 未掌握挥杆的发力技巧及规律, 动作节奏不够稳定; 对龙队整体及前一龙节的观察意识还不够明显, 视野尚不够开阔, 前一龙节发生多次褶皱、拉直等现象; 合作意识不明显, 未能做到及时提示、相互关照; 参与展示的积极性不够、缺乏主动交流意识; 3. 改进措施: 后面教学计划中要重点关注上下肢运动的协调, 多加强徒手模拟练习; 观看舞龙展演视频, 探讨龙队的定位、路线, 研究龙珠、龙头和龙身的运行轨迹、规律; 强调集体与合作意识, 增加口令、鼓点、音乐伴奏等练习方法, 提高练习的士气和氛围; 积极鼓励、相互评价, 帮助学生适应展示、交流、比赛等学练方法。				

### 三、舞龙运动模块学业质量评价

#### (一) 舞龙运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中舞龙运动学业质量标准制订, 应结合舞龙课程授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征, 以舞龙运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度, 对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体舞龙模块阶段性学业质量标准, 详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和课标解读, 在此不做赘述。此外, 体育教师对学生进行评价时, 应根据具体的学业质量制订可测量、可评价的标准与条目, 并依此展开评价。

#### (二) 舞龙运动模块学习评价案例

舞龙运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和展演比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括舞龙运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、组合动作技术、技战术运用和展演比赛能力, 以及锻炼习惯、安全意识、情绪状态和调控、合作意识和团队精神、遵守规则、勇敢顽强、坚忍不拔、正确的胜负观等方面。

## 1. 评价内容

表 6-4-6 舞龙运动模块一学习评价内容

	构成	评价内容	优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	等级 (水平)
运动能力 (50 分)	体能状况 (10 分)	舞龙展示与比赛中的体能表现。						
	运动认知 (20 分)	舞龙基本知识、技法、组织与竞赛等方面相关知识的掌握;对展示与表演的评价与正确分析。						
	技战术运用能力 (20 分)	舞龙展示与表演比赛中的技术和团队技术运用。						
健康行为 (20 分)	舞龙健康知识掌握与运用 (10 分)	舞龙运动的安全防护知识的运用,合理的运动作息安排,适宜运动负荷等。						
	情绪调控能力 (5 分)	学练、展示与比赛中复杂情境的情绪调整和应对。						
	环境适应能力 (5 分)	学习和展示、表演比赛中的团队意识、对展演环境的适应。						
体育品德 (30 分)	体育品格 (10 分)	对同学和对手的尊重程度、遵守比赛的礼仪。						
	体育精神 (10 分)	学练、展演与表演比赛中的自信程度和拼搏精神。						
	体育道德 (10 分)	遵守规则、体现公平竞争。						

## 2. 评价标准

### (1) 运动能力方面

水平 1	1. 能基本完成 30 秒原地快速“8”字舞龙,能基本完成 2×5 米往返推小车,能一次性完成不少于 10 个的俯卧撑。 2. 初步掌握台步、矮步等步型步法要领,能及时调节身体重心。 3. 初步掌握龙杆把位、基本握法。 4. 初步掌握原地“8”字舞龙、直线游龙、穿龙尾等舞龙单一动作要领,展现左挥右动、矮步游走、上腾下穿等舞龙基本运动形式,能跟随龙队的运动轨迹、节奏进行演练。 5. 具备基本的舞龙技能展示意识,能承担并基本完成展示过程中的任务。
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(续表)

水平 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>能基本完成 30 秒原地快速“8”字舞龙,能基本完成 <math>1\times 10</math> 米往返推小车,能一次性完成不少于 15 个的俯卧撑。</li> <li>基本掌握台步、矮步等步型步法要领。</li> <li>基本掌握杆法,把位基本准确。</li> <li>基本掌握原地“8”字快舞龙、直线游走、穿龙尾等单一动作要领,能体现左挥右动、台步或矮步游走、穿越等动作基本特征,有少量的龙体触地、踏肚或脱节现象。</li> <li>具备基本的观察意识,初步掌握观察范围、时机、要点等技能。</li> <li>初步建立舞龙比赛与规则意识。</li> <li>初步具备舞龙运动观赏与评价意识。</li> <li>能与同伴合作制订一份一般体能锻炼计划。</li> </ol>
水平 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>能基本完成 1 分钟原地快速“8”字舞龙,能基本完成 <math>1\times 10</math> 米往返推小车,能一次性完成不少于 20 个的俯卧撑;</li> <li>基本掌握台步、矮步等步型步法要领,重心稳定。</li> <li>基本掌握杆法,把位较为准确。</li> <li>基本掌握原地“8”字快舞龙、直线游走、穿龙尾等单一动作要领,能保持龙体圆顺,舞动幅度基本适当,游走快速,穿越时无触碰龙体等现象;较少出现踏肚或脱节现象。</li> <li>掌握基本的观察技能,能兼顾观察与演练。</li> <li>基本掌握舞龙竞赛规程与裁判法等理论知识,有过 1 次以上的观看现场舞龙比赛裁判过程。</li> <li>建立初步的舞龙比赛观赏与评析意识,能参与讨论舞龙比赛研讨活动。</li> <li>能与同伴合作制订一份舞龙专项力量、速度的体能练习计划。</li> </ol>
水平 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>具备 1 分钟连续原地“8”字快舞龙的体能,能规范完成 <math>2\times 10</math> 米推小车,能 2 人一组叠加规范完成 6~8 个俯卧撑,能 2 人一组叠加规范完成前后 5 米的俯爬。</li> <li>较好掌握台步、矮步等动作要领,步型稳固、步法灵活。</li> <li>较好掌握杆法,把位灵活。</li> <li>较好掌握原地“8”字快舞龙、直线游走、穿龙尾等单一动作要领,舞动有力、快速,幅度合适,龙体圆顺、饱满,游走流畅,穿越灵活、利索,无踏肚或脱节现象。</li> <li>具备基本的人、龙、乐协调意识,能基本根据鼓乐的节奏、踩点进行演练。</li> <li>掌握良好的观察意识,视野开阔,能及时掌握龙队的运行状况。</li> <li>基本掌握舞龙竞赛规程与裁判法,有过 1 次以上的校级舞龙比赛执裁经历。</li> <li>有过 2 以上观赏国内舞龙正式比赛的经历,具备较好的舞龙评析能力,能提出个性化、专业性的评析观点、建议。</li> <li>能作为主要成员组织一次以上的校园舞龙活动,如舞龙运动文化研讨会等。</li> <li>能独立制订一份舞龙专项力量、速度的体能练习计划。</li> </ol>
水平 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>具备 1 分钟连续原地“8”字快舞龙的体能,能规范完成 <math>3\times 10</math> 米推小车,能 2 人一组叠加规范完成 10 个俯卧撑,能 2 人一组叠加规范完成前后 5 米的俯爬。</li> <li>较好掌握台步、矮步等动作要领,步法灵活,重心沉稳。</li> <li>较好掌握杆法,把位灵活。</li> <li>较好掌握原地“8”字快舞龙、直线游走、穿龙尾等单一动作要领,舞动有力、快速,幅度合适,龙体圆顺、饱满,游走流畅,穿越灵活、利索,无踏肚或脱节现象。</li> <li>具备较好的人、龙、乐协调意识,能准确根据鼓乐的节奏、踩点进行演练。</li> <li>掌握良好的观察意识,视野开阔,能及时掌握龙队的运行状况,定位准确。</li> <li>熟练掌握舞龙竞赛规程与裁判法,至少有一次校级舞龙比赛的执裁经历。</li> <li>具备熟练组织一次校级舞龙比赛的能力,熟悉校园舞龙比赛的流程、规程、宣传等。</li> <li>具备评析国际性大型、重要舞龙比赛的能力,能提出显著的、专业水准的评析观点。</li> <li>能独立制订一份舞龙专项力量、速度、灵敏、耐力等体能的练习计划。</li> </ol>

## (2) 健康行为

水平 1	1. 具备基本的体育锻炼意识,每周锻炼 1 次以上。 2. 掌握 3~4 种常用的一般体能练习方法。 3. 能基本运用舞龙步法、杆法、单一动作技能进行初步的自主锻炼。 4. 初步懂得人体运动常识。 5. 初步掌握舞龙运动基本规律,能关注练习密度、强度等运动要素。 6. 了解舞龙运动安全常识,能积极热身,基本掌握逐步发力、加速等练习策略。
水平 2	1. 具备基本的体育锻炼意识,每周锻炼 2 次以上。 2. 掌握 3~4 种常用的一般体能练习方法、1 种以上的舞龙专项体能练习方法。 3. 运用舞龙步法、杆法、单一动作技能进行自主锻炼。 4. 基本了解人体解剖、生理等运动常识。 5. 初步建立舞龙运动伤害及意外事故的防范意识。 6. 课余锻炼中初步关注安全、科学、健康锻炼等原则。 7. 舞龙练习后进行积极性恢复,初步掌握舞龙运动基本规律,能关注练习密度、强度等运动要素。 8. 积极参与包括舞龙在内的体育运动。 9. 运动中保持稳定的情绪。
水平 3	1. 具备良好的锻炼习惯,每周锻炼 3 次以上。 2. 掌握 5~6 种常用的一般体能练习方法、2 种以上的舞龙专项体能练习方法。 3. 综合运用舞龙步法、杆法、单一动作技能、专项体能方法进行自主锻炼。 4. 具备较强的运动伤害及意外事故的防范意识,能重视科学锻炼、健康锻炼,有具体实施的措施。 5. 重视运动恢复,坚持每次锻炼后进行适当的放松练习。 6. 运用人体运动生理、生物力学等相关理论知识指导体育运动。 7. 坚持对每次锻炼情况做好记录。 8. 合理安排自主锻炼的次数、组数、时长、间隙等。 9. 在运动中保持乐观、稳定的心态、情绪。 10. 与同伴交流、讨论体育运动、锻炼相关信息,共享经验、心得、体会。
水平 4	1. 具备良好的锻炼习惯,每周锻炼 4 次以上。 2. 掌握 7~8 种常用的基本体能练习方法,掌握 3 种以上舞龙专项体能练习方法。 3. 综合运用舞龙步法、杆法、单一动作技能、专项体能方法进行自主锻炼。 4. 掌握多种体育运动伤害及意外事故的应对措施、方法,坚持科学锻炼、健康锻炼。 5. 坚持实施积极性运动恢复,掌握多种运动放松方法、手段。 6. 运用多种人体运动原理等相关理论知识指导运动、锻炼行为。 7. 坚持对每次锻炼情况做好记录,定期小结。 8. 根据实际情况,适时调节锻炼的次数、组数、时长、间隙等。 9. 在运动中保持稳定的情绪、乐观的心态。 10. 积极参与交流、讨论,能共享学习经验、心得、信息等。
水平 5	1. 积极、主动地参与校内外舞龙练习、展示及比赛等活动。 2. 养成每周固定锻炼的习惯,每周课余锻炼 5 次以上,每次不少于 1 小时。 3. 熟练运用舞龙杆法、步法、单一动作技能、组合、短套路、专项体能方法进行自主健身。 4. 积极参与校内外除舞龙以外的其他体育锻炼活动。 5. 具备较强的运动安全防范意识,掌握多种运动伤害的处理方法及手段。 6. 遵守安全运动等规则制度,养成舞龙练习前检查场地、龙具等器械的习惯。 7. 合理规划课余锻炼,坚持因地制宜、健康、安全、不扰民锻炼的原则。 8. 较强适应雨天、雾霾天、狭小场地等复杂情境、环境下的锻炼,掌握其相应的锻炼方法、手段。 9. 科学核算、安排每次自主锻炼的身体负荷、运动密度与强度。 10. 在学习和生活中保持稳定的情绪,做到心情舒畅,充满自信,保持积极、乐观的心态;愉快地参与健身锻炼,主动、积极地放松身心。 11. 与同伴就舞龙运动等议题进行广泛的、深入的交流与沟通。 12. 合理安排饮食、休息、体育锻炼,养成正确、健康、文明的生活方式。

## (3) 体育品德

水平 1	1. 认识到舞龙运动的性质及其整体性要求,具备基本的配合意识,在演练中能关注前一龙节的运行情况,能跟随提示调整动作、节奏等。 2. 在教师组织和指导下参与课堂练习。 3. 与同伴就练习问题、体会适时进行交流和讨论。 4. 按照教师要求,参与课堂展示、比赛等,基本能融入学习团队。
水平 2	1. 舞龙运动整体意识进一步提高,能关注龙珠、龙头的运行,能根据前方动作及节奏变化、后方队员的提示进行调整,能及时为前方队员提供提示。 2. 学会初步的舞龙礼仪,了解舞龙传统文化内涵,体现初步的民族情结。 3. 在练习中主动地与同伴交流,相互纠错,相互改进。 4. 主动投入练习,主动关心课前练习场地、龙具等准备活动,课后龙具安放等工作。 5. 基本参与各课时的教学展示、比赛,展现自信。 6. 初步体验舞龙比赛流程,具备基本的舞龙运动规则意识。
水平 3	1. 舞龙运动整体意识进一步提高,掌握原地“8”字舞龙、直线游龙、穿龙尾等单一动作过程中协作配合的要点,跟随龙头的运行轨迹前进,关注到龙队整体的即时变换并随之做出相应的调整。 2. 跟随、配合前一龙节的意识进一步加强,能与前、后队员即时交换练习过程中各种情况,相互调整、相互提示。 3. 舞龙礼仪意识进一步加强,坚持体现良好的外在形象和运动素养。 4. 积极、主动地参与练习、展示、比赛等,积极展现自我风采。 5. 建立舞龙运动规则意识,并尝试指导其他体育运动行为。 6. 认识到体育运动公平与诚信的意义,从价值观与信念上接受体育精神,并在课内舞龙比赛中具体地实践。
水平 4	1. 具备较强的整体配合意识,各位置全程跟随、协助龙队整体运行轨迹、节奏。 2. 各龙节之间的协调、协作高度一致,补位意识进一步增强。 3. 积极投入练习,坚持完成矮步、原地“8”字舞龙、直线游龙等单一动作及其组合的演练。 4. 展现良好的舞龙礼仪,体现优秀的体育素养。 5. 在舞龙运动练习中体现一定的精、气、神风貌。 6. 积极参与小组、班层面舞龙展示,展示出舞龙运动健康美的一面,展示出民族体育艺术美的一面。 7. 积极尝试对本模块所学的舞龙步法、舞龙单一动作、舞龙比赛形式等作改进、组编。 8. 遵守舞龙比赛规则,公平竞赛,赢得光明,赢得正当,赢得同伴、师生共同的尊重。
水平 5	1. 牢固建立舞龙运动整体配合意识,龙珠、龙头、龙身、龙尾各位置的节奏、速度能做到整齐划一、协调一致,龙队运行轨迹统一,定位、路线清晰。 2. 全程投入课堂教学,坚持完成矮步、原地“8”字舞龙、直线游龙等单一动作及其组合的演练及体能、放松练习,体现坚持到底的运动精神。 3. 展现良好的舞龙礼仪,体现优秀的体育素养。 4. 体现良好的精、气、神风貌,积极展现健康、阳刚、富有朝气的运动气质。 5. 在小组、班、年级、校各层面上敢于展示、积极展示,展示出舞龙运动健康美的一面,展示出民族体育艺术美的一面。 6. 积极进取,敢于钻研,能利用本模块所学的舞龙步法、舞龙单一动作进行多形式组编,融合人体多种运动形式于舞龙演练,在舞龙的内容、练习方式、组织方式、编排、鼓乐设计与龙乐配合上有初步的突破和超越。 7. 遵守舞龙比赛规则,公平竞赛,赢得光明,赢得正当,赢得同伴、师生共同的尊重。 8. 在日常舞龙练习中,发扬友爱精神,队友之间互帮互助,共同提高技艺。

## (4) 成绩评定

水平 1 至水平 5 分值依次:水平 5(90~100 分)、水平 4(80~89 分)、水平 3(70~79 分)、水平 2(60~

69分)、水平1(60分以下)。

本章主要针对技战术运用及其规则、竞赛组织与欣赏、教学设计与实施、学习评价,对防身术、剑术、拳术和舞龙等四个武术与民族民间传统体育类运动项目教学进行了简要阐述,为广大高中体育教师进行武术与民族民间传统体育类运动的教学实施提供参考。如需要对上述项目进行更全面、更详细地了解,请查阅相关项目的书籍或网络资源。

#### 参考文献:

- [1] 杨阳,陈羸,杨帆.武术双语教程[M].长春:吉林大学出版社,2015.
- [2] 蔡仲林,周之华.武术(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [3] 邱丕相.中国武术教程(下册)[M].北京:人民体育出版社,2003.
- [4] 张根田.女子防身术应用手册[M].北京:世界知识出版社,2015.
- [5] 邱丕相,孙建国.防身绝招100例[M].上海:上海科学技术出版社,1993.
- [6] 《中国武术百科全书》编撰委员会.中国武术百科全书[M].北京:中国大百科全书出版社,1998.
- [7] 国家体育总局武术研究院组.中国武术段位制系列教程——剑术[M].北京:高等教育出版社,2010.
- [8] 林小美,周之华.武术套路基础教程[M].北京:高等教育出版社,2010.
- [9] 中国武术协会.武术套路竞赛规则与裁判方法(2012)[M].北京:人民体育出版社,2013.

# 说 明

《普通高中·体育与健康教学参考资料 必修 第一册》根据教育部颁布的《普通高中体育与健康课程标准(2017年版 2020年修订)》和《普通高中教科书·体育与健康 必修 全一册》教科书的内容和要求编写,与体育与健康教科书配套。

本书由季浏、汪晓赞主持编写,经上海市中小学教材审查委员会审查准予使用。

编写过程中,上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会专家工作委员会、上海市教育委员会教学研究室、上海市课程方案教育教学研究基地、上海市心理教育教学研究基地、上海市基础教育教材建设研究基地、上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地体育教育教学研究基地及基地所在单位华东师范大学等单位给予了大力支持。禹华森、吕慧、邹群海、涂文俊、胡霄莹、邝佳宁等老师参与教材审稿工作。在此表示感谢!

欢迎广大师生来电来函指出书中的差错和不足,提出宝贵意见。出版社电话:021-64319241。

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报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高中体育与健康教学参考资料：必修. 第一册 / 季浏，  
汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，2021.8 (2024.7重印)

ISBN 978-7-5720-0685-2

I . ①普… II . ①季… ②汪… III . ①体育课－高中－教学  
参考资料②健康教育－高中－教学参考资料 IV . ①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第144995号



责任编辑 李千里  
梁乐天  
陈群

经上海市中小学教材审查委员会审查  
准予试用 准用号 II-GJ-2021025



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-0685-2



9 787572 006852 >

定 价： 36.00 元