



义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书 体操类运动 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书  
体操类运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

义务教育教科书(五·四学制)体育与健康教师用书·  
体操类运动全一册 / 汪晓赞主编. —上海: 上海教育出版社, 2024.8. — ISBN 978-7-5720-2989-9  
I. G633.963; G637.9  
中国国家版本馆CIP数据核字第2024XS9923号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 张中印

本册编写人员: 张邱萍 王冬香 翁春妹 姜爱华 汤 联 肖 玲 姜 璞 刘伟俊

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读: 李秋彦

装帧设计: 金一哲 蒋 妤

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

**义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书) 体操类运动 全一册**

---

出 版 上海教育出版社(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年8月第1次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 374 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2989-9/G·2645

定 价 64.50 元

---

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题, 请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题, 请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

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

# 前　　言

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

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

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

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

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

本教科书是本套教师用书中的体操类运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的体操类运动课程内容。本教科书从促进学生核心素养发展出发，从坚持目标导向、问题导向和创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，科学构建不同体操类运动的组合、衔接，引导学生了解并运用体操类运动的规则与裁判方法，经常观看体操类运动比赛，简要分析体操类运动比赛中的现象与问题；积极学练体操类运动技战术，参加各类体操类运动比赛；在体操类运动的学、练、赛中不断强化体能，让学生完整地体验和理解体操类运动各项目，从而达到掌握体操类运动技能的课程目标。

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

# 目 录

<b>第一章 基于课程标准的体操类运动教学 .....</b>	<b>1</b>
第一节 体操类运动的特点和育人价值 .....	1
第二节 体操类运动学习目标的设置 .....	4
第三节 体操类运动教学内容的设计 .....	8
第四节 体操类运动教学策略的选择 .....	12
第五节 体操类运动主要技术要点和易犯错误 .....	21
<b>第二章 水平二体操类运动教学设计与实施 .....</b>	<b>33</b>
第一节 水平二体操类运动大单元教学设计 .....	33
第二节 水平二体操类运动课时教学设计 .....	45
第三节 水平二体操类运动大单元学习评价 .....	52
第四节 水平二体操类运动跨学科主题学习的教学设计 .....	58
<b>第三章 水平三体操类运动教学设计与实施 .....</b>	<b>62</b>
第一节 水平三体操类运动大单元教学设计 .....	62
第二节 水平三体操类运动课时教学设计 .....	75
第三节 水平三体操类运动大单元学习评价 .....	81
第四节 水平三体操类运动跨学科主题学习的教学设计 .....	89
<b>第四章 水平四体操类运动大单元教学设计与实施 .....</b>	<b>92</b>
第一节 六至八年级体操类运动大单元教学设计 .....	92
第二节 九年级体操类运动大单元教学设计 .....	112

第三节 水平四体操类运动课时教学设计 .....	137
第四节 水平四体操类运动大单元学习评价 .....	144
第五节 水平四体操类运动跨学科主题学习的教学设计 .....	152
<b>第五章 体操类运动单项大单元教学设计 .....</b>	<b>156</b>
第一节 技巧大单元教学设计 .....	156
第二节 低单杠大单元教学设计 .....	168
第三节 韵律操大单元教学设计 .....	180

# 第一章 基于课程标准的体操类运动教学

体操类运动是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的成套动作,充分展现身体控制能力,塑造健美体形,并具有一定艺术表现力的体育活动。中小学常见的体操类运动项目分为两类:一类是技巧与器械体操(低单杠、支撑跳跃、双杠等),另一类是艺术性体操(韵律操、健美操等)。本章将从体操类运动的特点和育人价值、学习目标、教学内容、教学策略、技术要点和易犯错误五个方面进行阐述。

## 第一节 体操类运动的特点和育人价值

体操是技能主导类表现难美性的运动,突出技术动作的艺术表现、完成质量和难度价值。体操类运动类别、项目众多,在教学、练习中具有非常鲜明的项目特点和非常突出的育人价值。

### 一、体操类运动的特点

体操类运动项目繁多、内容丰富,既能满足人民群众强身健体的需求,又能展示其独特的技术与艺术魅力,特点鲜明多样。本节将从适用性、全面性、艺术性、创新性和互助性等方面阐述体操类运动的特点。

#### (一) 广泛的适用性

体操类运动包括技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、艺术性体操等多个项目,不同人群可以根据年龄、性别、身体能力水平以及器械条件的不同,选择适合自己的项目和动作进行练习,以达到增强体质、促进健康和提高运动技术水平的目的。

#### (二) 身体发展的全面性

体操类运动内容丰富,可以徒手、持轻器械或在器械上练习。完成动作的形式灵活多样,如倒立、转体、屈伸、支撑、悬垂、滚翻和翻腾等,经常练习能全面增强人体运动系统、内脏器官和神经系统的功能,促进人体的全面发展。此外,部分体操练习还能有针对性地强化身体的某些部位机能或某项体能,如肩关节的灵活性、腿的柔韧性、腰腹部的肌肉力量等。

### (三) 技术动作的艺术性

体操类运动包括众多极具艺术性的项目。体操比赛不仅要求技术动作准确到位,还要表现出优美的身体姿态和鲜明的艺术价值等。因此,体操类运动学练中,无论是单个动作还是组合动作,都要协调、准确、优美、舒展。广播体操、艺术体操、健美操、啦啦操、女子自由体操等都是在音乐的伴奏下呈现的,将音乐与动作相融合,从而展现动作美、形体美、音乐美、服饰美和精神风貌美,充分展示体操类运动健、力、美的艺术魅力。

### (四) 持续不断的创新性

创新是体操类运动的生命,没有创新就没有发展。体操类项目运动员除了要具备超群的身体和心理素质,还要在动作难度、连接、编排和风格等方面有所创新,才能获得评委和观众的认可。在进行成套动作创编时,教练员要根据评分规则要求和项目发展趋势,在主题、音乐、内容、服装等方面推陈出新,使体操类运动保持旺盛的生命力。

### (五) 学练过程的互助性

在体操类运动的学练过程中,需要广泛使用保护与帮助手段。保护与帮助不仅是安全措施,而且是体操类运动教学与训练中特有的教学手段。尤其在技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠练习中,学生在做一些难度较大或技术较复杂的动作时,采用保护与帮助可以预防伤害事故的发生,有助于建立正确的动作技术概念。相互间的保护与帮助还能培养练习者交流合作、团结互助的良好品德。

## 二、体操类运动学习对学生核心素养发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,体育与健康课程要培养的核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。体操类运动除了与其他运动具有共同的育人价值和能力要求,对于增强学生的身体控制能力,提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念等也有着不可替代的作用。体操类运动能让学生了解或理解促进健康的相关知识及其作用,有效应用于日常体育锻炼中,使其在学会自我提升、安全求生及应急避险技能的过程中,培养自立自强、勇敢坚毅、不怕挫折、自尊自信、乐观开朗等优良品质。技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠有助于培养学生的自立、勇敢、坚忍等意志品质,艺术性体操有助于培养学生的节奏感、美感、想象力和表现力等。

### (一) 对学生运动能力发展的价值

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

出来的综合能力,包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。首先,通过学练,可以提高学生对体操类运动项目的历史文化、安全防护、组织竞赛与裁判方法等知识的了解,以及对体操类运动项目动作技术的基本原理的理解;知晓体操类运动项目观赏与评价的内容与方法,提高观看体操比赛或表演时的观赏能力,能在欣赏不同的体操类运动项目时简要分析动作技术及相关问题。其次,通过技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、韵律操或健美操的学练以及不同情境下的展示或比赛,可以不断提高学生对基本动作技术与组合动作技术的掌握与运用能力,有助于学生全面体验体操类运动。这对增强学生的身体控制能力,提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念等有着不可替代的作用。例如,技巧项目的学练可以帮助学生了解技巧项目的发展历史,理解技巧项目中滚翻、倒立、翻腾等技术的特点,学会相应的保护与帮助方法,通晓比赛规则,在技巧学练与比赛中能对所展示动作的质量进行评价与打分;通过技巧基本动作、组合动作的学练与创编,积极参与小组与班内的教学展示或比赛,不断提高对技巧项目动作技术的掌握与运用能力。同时,体操类运动的许多技能在生活中有很高的实用价值,可以有效提高学生的自我保护能力。如技巧中的各种滚动、滚翻,器械体操中的各种上法、下法等,这些技能的掌握对学生在生活中特殊情况下的自我和相互救助、保护有很大帮助。另外,在体能方面,体操类运动的学练除了能有效促进学生上下肢和核心部位肌肉力量,上下肢和躯干柔韧性、平衡能力、协调性和灵敏性的全面发展外,还能通过有针对性的局部练习达到平衡发展、改善体形和塑造健美形体的目的。

## (二) 对学生健康行为发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。首先,通过学练,学生能了解体操类运动对健康的重要性并能积极参与其中,掌握体操类运动锻炼身体的方法与手段,并逐步养成锻炼身体的意识和习惯。其次,通过学练,学生能了解体操类运动的安全防护知识,能在自我学练和同伴练习时进行保护与帮助;了解体操类运动中常见的运动损伤,如肌肉拉伤、关节韧带扭伤、手掌磨破等,并能进行正确的应急处理;掌握如滚翻、攀爬和保持平衡等安全技能与防护知识,并应用于规避危险和自我保护。同时,在体操类运动展示或比赛中以积极的心态应对挫折和失败,能体会个人情绪及团队感染力在体操类运动中的影响,在体操类活动中学会调控情绪,改善心理健康。此外,技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠或集体类体

操类项目的保护与帮助都需要同伴间的沟通交流、协同配合来共同完成。学生通过在不同的“学、练、赛”环境中的应急处理,形成较强的环境适应能力,并把这些能力迁移到生活中。

### (三) 对学生体育品德发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。通过“学、练、赛”,学生能理解参与体操类运动对体育品德塑造的重要性;参与体操类运动遇到困难、挑战身体或心理极限时,在做好充分保护与帮助的前提下,能坚毅果敢、挑战自我,和同伴一起顽强拼搏,坚持到底,以坚忍不拔的意志品质反复磨炼,精益求精;能公平地参与体操类运动项目的展示或比赛,在竞争活动中遵守规则,正确看待成败,尊重裁判、对手、同伴和观众,上、下场都展示必要的礼仪;在体操团队活动中能承担不同角色,并认真履职,完成任务。最后,学生能将在体操类运动中养成的良好体育品德迁移到日常学习和生活中。

## 第二节 体操类运动学习目标的设置

体操类运动学习目标依据《课程标准(2022年版)》的课程理念、义务教育阶段学生的身心发展特点和体操类运动技能形成规律制定,描述了义务教育阶段不同水平的学生学习体操类运动后,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面应达到的要求和具体表现。不同水平单元学习目标应以培养学生体育与健康核心素养为出发点,各水平学习目标内容构建应秉承循序渐进的原则。

### 一、运动能力目标及其衔接

体操类运动的运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度,主要体现在体操类运动基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面。表1-1呈现的是义务教育阶段不同水平的学生通过体操类运动大单元学习后,在运动能力方面应达到的目标要求,不同水平运动能力目标的达成呈现出由低到高、逐步提高、螺旋递进的态势。

表 1-1 体操类运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	能做出队列队形、技巧、低单杠、韵律操的基本动作和简单组合动作,能参与简化规则、降低难度的项目游戏和比赛;能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平;能说出学习的队列队形、技巧、低单杠、韵律操动作的术语;每学期通过现场或多种媒介观看队列队形、技巧、低单杠(竞技体操)、韵律操(艺术体操、健美操、啦啦操等)等比赛或表演不少于8次。	能做出技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的基本动作和组合动作,运用所学的3~4个动作技术创编组合动作技术并参与展示或比赛;能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平;能描述技巧、低单杠、韵律操的动作技术要领及相关知识,说出这几个项目比赛的基本规则;每学期通过现场或多种媒介观看技巧、低单杠、支撑跳跃(竞技体操)、韵律操(健美操)等比赛或表演不少于8次。	能完整做出技巧、低单杠、双杠、健美操项目的成套动作及支撑跳跃动作,运用所学的动作技术进行创编并参与展示或比赛,对这些项目有整体的体验和理解;能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平,并在展示或比赛中表现出较充沛的体能;能解释技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操的基本原理和文化,运用这几个项目的比赛规则与方法,承担班级内展示或比赛的部分裁判工作;每学期通过现场或多种媒介观看技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠(竞技体操)、健美操等比赛不少于8次,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。

在体能状况维度上,体能水平要在前置水平上有一定提高。水平二要求体能与游戏相结合,体能水平有所发展;水平三要求体能与体操类运动项目相结合,体能水平进一步提高;水平四要求体能在水平三的基础上得到全面发展,并在展示或比赛中表现出较充沛的体能。在运动认知与技战术运用维度上,要求掌握的技战术难度逐渐增加,运用情境逐渐复杂,对体操类运动的认知也更加深入。水平二要求学生能做出体操类运动项目的基本动作和简单组合动作并能在游戏中运用,能说出体操类运动项目的相关动作术语;水平三要求学生掌握体操类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术并能在班级内展示或比赛中运用,能描述体操类运动项目动作技术的基本要领和基本规则;水平四要求学生熟练运用所学体操类运动项目的基本动作技术和组合动作技术,强调动作组合创编数量和质量的进阶,要求结合团队成员的特点进行创编并能在展示或比赛中合理运用,能理解体操类运动项目中动作技术的基本原理和比赛规则。在体育展示或比赛维度上,展示或比赛的内容、复杂程度逐渐增加,展示的范围逐渐增大并向比赛过渡,展示或比赛礼仪的要求不断提升。虽然不同水平对观看比赛数量的要求相同,但对于比赛的欣赏水平有明显的递进。水平二要求学生学会展示前和结束时的礼仪,观看一定数量各种形式的体操类运动项目比赛,能基本判断动作的对错;水平三要求学生表现出展示或比赛的基本礼仪,能对观看的体操类运动项目比赛进行简要评价,能

承担组内展示或比赛的部分裁判工作;水平四要求学生能对高水平比赛作出分析与评价,部分学生能承担和组织校内体操比赛的裁判工作,能判断动作质量并正确执裁。

## 二、健康行为目标及其衔接

体操类运动健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度,主要体现在养成良好的锻炼习惯、树立安全意识、保持良好心态、适应自然和社会环境等方面。表1-2是不同水平的学生通过体操类运动大单元学习后,在健康行为方面应达到的目标要求,呈现出由低到高、层层递进的态势。

表1-2 体操类运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	了解体操类运动锻炼对健康的重要性,乐于参与校内外的体操类活动;能说出所学体操类运动项目的安全注意事项,具有安全意识,必要时能与同伴互相保护与帮助;学练技巧、低单杠、韵律操等体操类运动时,关注自己的情绪变化;能与同伴交流合作,适应海绵垫、低单杠的学练环境;每周能运用技巧、低单杠或韵律操的运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。	理解体操类运动锻炼对健康的重要性,积极参与校内外的体操类活动;能描述技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操学练和比赛中的安全注意事项,在技巧、低单杠、支撑跳跃学练中形成安全运动的行为习惯;学练技巧、低单杠、韵律操等体操类运动时保持情绪稳定;积极与同伴交流,学练项目发生变化或动作技术难度提高时,能适应学练和比赛环境的变化;每周能运用技巧、低单杠、支撑跳跃或韵律操的运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。	有规律地参与校内外的体操类运动锻炼,能制订并实施锻炼计划;能解释技巧、低单杠、双杠、支撑跳跃等项目的安全知识,能及时处理常见的运动损伤,并能主动帮助他人安全地进行运动;学练技巧、低单杠、韵律操、健美操等体操类运动时能保持良好心态,情绪调控能力增强;能尽快适应新增加的双杠项目的学练环境;能适应不同项目、不同比赛环境的变化;每周能运用技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操技能或者体操器械进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

在体育锻炼意识与习惯维度上,要求运动参与程度逐步提升,养成锻炼习惯。水平二要求学生能体验体操类运动项目游戏带来的乐趣;水平三要求学生能积极地参与体操类运动项目;水平四要求学生有规律地参与体操类活动,能制订并实施锻炼计划。在健康知识与技能的掌握和运用维度上,要求对安全避险和运动伤病预防的认识更加深入,并能在实际情境中运用。水平二要求学生能做出自我保护、相互保护与帮助的动作;水平三要求学生能初步形成安全运动的行为习惯,了解预防和处理运动损伤的简单方法;水平四要求学生能主动帮助他人安全地进行运动,及时处理常见的运动损伤。在情绪调控维度上,对于情绪调控的主动性和情绪调控方法的要求逐渐提高。水平二要求学生掌握情绪调控方法;水平三要求学生能调控自身情绪;水平四要求学生提高情绪调控能力,保持良好、稳定

的情绪。在环境适应维度上,逐渐强调通过积极的沟通和交流来适应环境。水平二要求学生积极与他人沟通交流,适应环境变化;水平三要求学生提升交往与合作能力,增强环境适应能力;水平四要求学生善于沟通与合作,适应多种环境。

### 三、体育品德目标及其衔接

体操类运动体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度,主要体现在体操类运动中表现出勇敢顽强、遵守规则、自尊自信和责任意识等。表 1-3 是不同水平的学生通过体操类运动大单元学习后,在体育品德方面应达到的目标要求。依据《课程标准(2022 年版)》的要求,不同水平体育品德目标的达成也是逐步提高、层层递进的,呈现出层次性、进阶性的特点。

表 1-3 体操类运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在队列队形、技巧、低单杠、韵律操学练活动中能面对困难、不怕困难;在学练、展示或比赛中能呈现良好的文明礼仪,关心、帮助同伴,在比赛中尊重对手;在比赛上场、下场时向教师或评委举手示意。	在技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操学练时表现出克服困难、积极进取的意志品质;在学练、展示或比赛中遵守各种规范和规则,尊重同伴和对手,给予其鼓励,能公平竞争,呈现良好的文明礼仪和精神风貌;能接受比赛的结果。	在具有一定难度、挑战性的技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目,以及具有一定创编难度的健美操项目学练或比赛中,表现出勇敢顽强、勇于挑战的意志品质;在技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的比赛中能做到自尊自强、遵守规则、服从裁判;能正确看待比赛的胜负。

在体育精神维度上,要求学生能克服困难,逐渐表现出积极进取、敢于挑战的精神。水平二要求在有一定难度的体操类运动项目的学练中表现出面对困难与克服困难的勇气;水平三要求具有抗挫折能力,表现出积极进取的意志品质;水平四要求在有挑战性的体育活动中能迎难而上,表现出自信、勇于争先的精神。

在体育道德维度上,要求学生的规则意识不断增强。水平二要求能按照规则和要求参与体操类运动项目的游戏和比赛;水平三要求遵守各种规范和规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识;水平四要求规则意识强,诚信自律,公平公正。

在体育品格维度上,要求学生的责任感和胜负观持续提升。水平二要求在体育活动中表现出文明礼貌、乐于助人的行为;水平三要求能履行自己的职责,具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果;水平四要求表现出敢于担当的行为,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

## 第三节 体操类运动教学内容的设计

《课程标准(2022年版)》明确提出了体育与健康课程目标,基于“目标引领内容”的原则,以此构建体操类运动不同水平课程教学内容的体系。体操类运动的教学内容主体是体操专项运动技能与知识学习和体能练习,期望以体操类运动项目身体练习为主要手段,通过一定强度的运动负荷和方法进行体能练习,以及通过运动知识学习、技能学练等方法培养学生的学科核心素养。其主要内容具体包括:体操类运动的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。根据体操类运动各项目特点,基于不同水平学生认知、身心发展规律和接受能力的差异性,教学内容的设计遵循由易到难、循序渐进、全面发展的原则,体现进阶性和衔接性。在项目选择上,为了让学生较系统、全面地学习体操类运动项目,建议水平二选择队列队形、技巧、低单杠和韵律操四个项目,水平三选择技巧、低单杠、支撑跳跃和韵律操四个项目,水平四选择技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠和健美操五个项目。

### 一、基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

在基础知识方面,水平二至水平四的衔接与递进,体现在体操类运动相关术语、动作技术认知、健康与安全知识、项目文化等方面的教学内容上。从说出体操类运动的相关术语到描述基本要领再到理解基本原理,从知道参与体操类运动对身心健康的益处和安全防护知识,到了解常见运动损伤的预防与处理方法,再到学会制订并实施所学体操类运动项目的学练计划,从了解项目的相关知识和文化到理解项目的历史文化内涵,逐级递进。

在基本技能方面,依据动作技能的形成规律,在内容的广度和深度上呈螺旋式增加,体现教学内容的衔接与递进。水平二至水平四的变化,对应在游戏中学习和体验所学项目基本动作和简单动作组合,学练所学项目主要的基本动作技术和组合动作技术。在学练内容、难度上,基本动作技术、组合动作技术以及成套动作呈递进之势。技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠内容方面:水平二阶段学习技巧滚翻、低单杠悬垂和支撑等基本动作和简单组合动作;水平三阶段学习前滚翻成直角坐、靠墙手倒立、低单杠跳上成支撑—前翻下、支撑跳跃跳上成蹲撑—站在跳箱上—挺身跳下等多种基本动作和组合动作;水平四阶段在进一步学习滚翻、倒立、支撑、一般跳跃动作的基础上,增加支撑摆动、摆越、腾越类动作。韵律操、健美操方面:水平三阶段在水平二的基础上,对步法和手臂动作的数量提出新要求,同时组合从4个八拍增加到8个八拍,建立组合动作的概念;

水平四阶段在步法和上肢动作增加的情况下,结合胸、腰、腿的屈伸动作,使得组合动作多元化,组合动作从8个八拍到16个八拍,内容更加丰富,增加难度。

表1-4 体操类运动基础知识与基本技能的教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
基础知识	队列队形、技巧、低单杠、韵律操动作的相关术语;参与的队列队形、技巧、低单杠、韵律操运动对身心健康的益处和安全防护知识。	技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的基本动作技术和主要组合动作技术的基本要领和练习方法;技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的相关知识和文化,以及常见运动损伤的预防与处理方法。	技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操动作技术的基本原理;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的历历史文化和,以及学练计划的制订。
基本技能	关于半面转法、跑步走—立定、裂队走、并队走等基本动作的队列队形游戏,队列队形简单组合动作,多个动作的衔接和组合练习;技巧前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、爬墙手倒立等基本动作及其相关游戏,低单杠跳下、跳上成支撑、斜身引体等基本动作及其相关游戏;连续两次前滚翻、前滚翻交叉转体180°起立、低单杠跳上成支撑—跳下等简单组合动作以及多个动作的衔接和组合练习;技巧、低单杠动作的保护与帮助方法;韵律操步法、上肢动作等基本动作及其相关游戏,多个动作衔接和组合成的4个八拍的简单组合。	技巧前滚翻成直角坐、跪跳起、靠墙手倒立、有人扶持手倒立、侧手翻等单个动作以及前滚翻成直腿坐—后倒—仰卧推起成桥、后滚翻—挺身跳等组合动作;低单杠倒悬垂、前翻下等单个动作以及跳上成支撑—前翻下组合动作;支撑跳跃跳上成蹲撑、站在跳箱上、挺身跳下等单个动作以及相关组合动作;技巧、低单杠、支撑跳跃动作的保护与帮助方法;由5~6个基本步法、3~4个上肢动作组成的韵律操基本动作以及8个八拍的组合动作。	技巧前滚翻分腿起、侧手翻、俯平衡、肩肘倒立、头手倒立、远撑前滚翻、鱼跃前滚翻等,低单杠后摆下、单足蹬地翻身上成支撑、后腿向前摆越转体90°挺身下、单腿摆越成骑撑、前腿向后摆越成支撑等,支撑跳跃山羊分腿腾越、斜向助跑直角腾越、侧腾越、斜向助跑俯腾越、横箱分腿腾越等,双杠支撑摆动、支撑摆动前摆下、支撑摆动后摆挺身下、分腿坐前进、支撑摆动成杠外侧坐等基本动作;技巧前滚翻分腿起—前滚翻(前滚翻成直角坐)—头手倒立(后倒成肩肘倒立)—前滚翻成蹲立—直立,低单杠跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆挺身下,双杠跳上成分腿坐—分腿坐前进一次—屈膝弹杠、前摆并腿进杠—后摆—前摆下等组合动作;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法;由5~7个健美操步法,3~4个上肢动作,以及胸部、腰部、腿部屈伸动作组成的16个八拍的健美操组合动作(个人或小组合作完成)。

## 二、技战术运用的教学内容及其衔接

在技战术运用方面,水平二到水平四的变化,体现为从单个动作技术到组合动作技术再到成套组合动作技术的学练与运用,从单人到多人再到团队中的运用,从简单情境

到复杂情境以及比赛情境中运用的递进,对动作技术的要求越来越高,创编的内容与复杂度逐步增加。水平二主要是基本动作在游戏中的运用,并能完成几个动作的小组合练习;水平三则需要合理运用体操各运动项目的基本动作技术和组合动作技术,并创编组合动作,运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中;水平四要求在个人和小组练习中能运用多种组合动作技术,结合团队成员特点进行成套动作创编。具体内容如下:

表1-5 体操类运动技战术运用教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
技战术运用	队列队形游戏及其运用,技巧前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥,低单杠跳上、跳下、跳上成支撑等基本动作及其运用;韵律操的步法和肢体动作的衔接练习以及多个动作的小组合练习(4个八拍简单组合)。	技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的多种基本动作和组合动作及其在小组、班级游戏或比赛中的运用。	技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的多种组合动作技术在个人和小组练习中的运用以及成套动作的创编。

### 三、体能的教学内容及其衔接

在体能方面,水平二到水平四的衔接与递进体现为内容的难度、体能水平的逐步提高。水平二阶段侧重于一般体能和简单的专项体能,以趣味性的体能游戏为主;水平三阶段侧重于与体操类运动项目相关的体能;水平四阶段侧重于在所学运动项目中提高体能水平。具体内容如下:

表1-6 体操类运动体能教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
体能	队列队形、技巧、低单杠、韵律操所需要体能的简单学练方法,如通过平板支撑、仰卧起坐、单杠斜身引体等练习发展上下肢、腰腹肌肉力量,通过横/纵叉、仰卧推起成桥等练习发展柔韧性,通过纵跳、下蹲起等练习发展下肢肌肉力量等。	能进一步强化技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操动作技术的灵敏性、协调性、柔韧性的体能练习,如音乐伴奏下进行的单脚跳、双脚跳、并脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳等。	能提高上肢和腰腹肌肉力量、平衡能力和协调性的体能练习,如体前屈、体后屈、腰绕环、连续单杠支撑后摆下等;提高心肺耐力的体能练习,如连续多次的健美操成套动作练习等。

### 四、展示或比赛的教学内容及其衔接

在展示或比赛方面,重点落实了《课程标准(2022年版)》中“常赛”的课程理念。水平二到水平四的衔接与递进,体现为从参与小组和班级内展示到参加各类比赛,其范围

与挑战性逐级递增；从展示基本动作到组合动作再到成套动作，展示内容的复杂程度逐步增加；从知道动作的准确与规范要求到做出正确、规范的动作再到做出正确、规范、连贯的成套动作，对展示内容的要求和质量逐步提高；从初步学会展示前和结束时的礼仪到表现出基本礼仪，对展示或比赛礼仪掌握的广度逐渐拓展。具体内容如下：

表1-7 体操类运动展示或比赛教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
展示或比赛	跑步走—立定、裂队走、并队走等队列队形动作展示；技巧滚翻、仰卧推起成桥等动作展示；低单杠跳上、跳下、跳上成支撑等基本动作展示；4个八拍的韵律操小组合动作展示；展示开始和结束时的礼仪。	技巧、低单杠、支撑跳跃组合动作展示和小组挑战赛；韵律操个人、小组创编成果展示或比赛；展示或比赛过程中的基本礼仪。	技巧、低单杠、双杠、支撑跳跃完整动作以及健美操成套动作展示；小组间成套动作创编比赛。

## 五、规则与裁判方法的教学内容及其衔接

在规则与裁判方法方面，水平二至水平四的变化，在对比赛规则与裁判方法的认知上，体现为从知道规则要求到了解规则与裁判方法再到理解规则与裁判方法的递进；在对比赛规则与裁判方法的认识与运用上，体现为从简单到复杂，从单一到多样再到综合，从能基本判断动作的对错并尝试进行打分到能担任小组裁判再到能判断动作质量并正确执裁，对学生的评判能力要求逐步提高。教师在教学中可以参考中国体操协会审定的相关评分规则，并结合学校体操类运动特点加以改编。具体内容如下：

表1-8 体操类运动规则与裁判方法教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
规则与裁判方法	队列队形基本规则与要求及其简单评判；技巧运动游戏中动作的稳、美、新等方面的基本规则与要求及其简单评判；低单杠游戏中关于握法、摆动、转体与下法等方面的基本规则与要求及其简单评判；韵律操游戏中关于活力、健与美等方面的基本规则与要求及其简单评判。	技巧运动中动作连贯性与稳定性以及低单杠、支撑跳跃运动中动作准确性与规范性的基本评判；韵律操运动中动作流畅与表现力的比赛规则与评判。	技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操比赛规则与裁判方法以及针对动作质量等方面较为准确的评判。

## 六、观赏与评价的教学内容及其衔接

在观赏与评价方面,从水平二到水平四的衔接与递进,对应从知道观看途径进行观看看到学习如何观看,再到对比赛和表演进行简要评价,最后能对高水平比赛进行分析与评价,体现了学生对评分办法的理解程度以及运用评分规则能力的递进。具体内容如下:

表1-9 体操类运动观赏与评价教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
观赏与评价	队列队形、技巧、低单杠、韵律操比赛或表演的观看方式和途径;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次所学项目的比赛或表演,如观看班级内、校队、全国、国际比赛或表演等。	观赏技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、韵律操比赛或表演的方法;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次所学项目的比赛或表演,如观看班级内、校队、全国、国际比赛或表演;对比赛进行简要评价的方法。	技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操比赛的相关信息;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次所学项目的比赛,如观看班级内、校队、全国、国际比赛等;对某场高水平的比赛作出分析与评价的方法。

## 第四节 体操类运动教学策略的选择

教学策略是为达成某类运动学习目标使用的方法和手段。广义的教学策略既包括教的策略又包括学的策略,而狭义的教学策略则专指教的策略,属于教学设计的有机组成部分,即在特定教学情境中为完成学习目标和适应学生认知需要而制定的教学程序计划和采取的教学措施。本节从教学方法的选择、教学情境的创设、信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸等五个方面分析其教学策略,仅供参考。

### 一、教学方法的选择

体育教学方法的选择和运用应有利于促进学生体育与健康的运动能力、健康行为、体育品德的整体发展,充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。在体操类运动教学中运用多样的教学方法与手段不仅能激发学生的学习兴趣,而且可以促进运动技能的掌握,更有助于学生感受和欣赏体操类运动中的美,逐渐形成终身体育的意识。教学方法的选择是课堂教学的重点,不同的教学方法产生的教学效果截然不同。因此,对课堂教学来说,教学方法的选择显得尤为重要。

## (一) 教学方法的分类

鉴于体操类运动项目具有复杂性和多样性,在教学方法的选择上,既要符合不同阶段学生的身心特点、运动水平,又要契合体操类运动特征。所以,建议在体操类运动教学方法选择上参照以下分类:

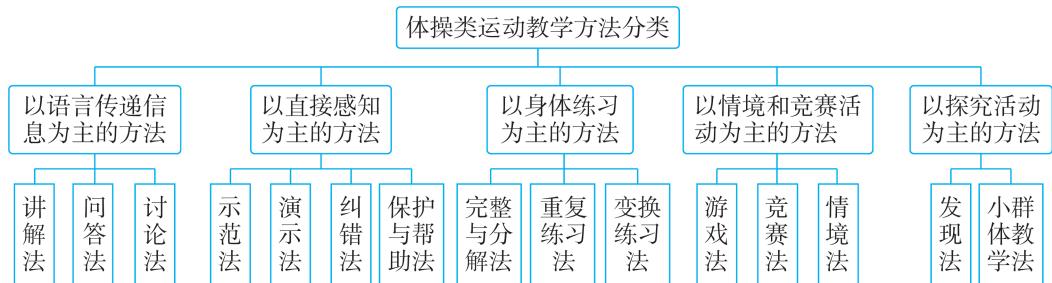


图 1-1 体操类运动教学方法分类

## (二) 教学方法的建议

在体操类运动教学中,教师应当遵循动作技能形成的客观规律,根据教学的不同阶段、不同动作的特点以及学生的实际情况加以选择和搭配,通过多种有效的手段和方法,引导学生积极主动地参与课内外的体操类运动学习和活动,培养学生锻炼身体的习惯和终身体育的意识,塑造良好的体育品德。

### 1. 依据教学方法的特点和功能

不同的教学方法具有不同的特点和功能。体操类运动的教学要结合体操类项目的特点及规律,结合教学的需要,考虑教学方法本身的特点和功能,选择适宜的教学方法。

以语言传递信息为主的方法具有启发学生思维、加深动作理解、培养分析问题能力的特点,因此可以多与其他教学方法搭配,提高教学的有效性。以直接感知为主的方法具有形象性、具体性、直接性和真实性的特点,包括示范法、演示法、纠错法和保护与帮助法。在初学阶段,通过示范、动画、图解等方式演示动作过程,可以让学生初步建立动作表象,进而了解动作的结构、要领和方法;当练习动作发生错误时,纠错法的适时与及时运用是纠正错误、完成动作的必要方法;运用保护与帮助法不仅可以预防体操教学中伤害事故的发生,还有助于学生更快、更准确地学会动作,提高安全运动、团队协作和关心他人的意识,提升同学间的信任感、团队凝聚力,所以此教学方法要落实在每次的体操教学中。以身体练习为主的方法是体操教学中最重要的教学方法之一,包括完整与分解法、重复练习法、变换练习法。完整练习法有利于学生建立完整、连贯的动作概念;

当面对难度较大或动作结构较为复杂的动作时,运用分解法将完整动作分解为既相互联系又可独立练习的若干部分,有助于学生分阶段地掌握动作。运用变换练习法,如诱导练习、辅助练习和条件作业,在不改变动作性质的前提下,通过练习条件和练习要求的改变,可以使动作变得相对容易,有利于学生由易到难,循序渐进地学习动作技术,也可以使动作变得相对较难,促使学生在掌握动作的基础上进一步提高动作质量。以情境和竞赛活动为主的方法中的情境法,通过创设特定的教学情境,有助于提高学生动作技术的运用能力。如创设生活情境,可以加强动作技术与生活的联系,引导学生结合学习和生活中的问题解决,获得更深入的运动体验。以探究活动为主的方法具有实践性、参与性、开放性、创造性、过程性等特征,因此须在学生具备一定的体操基础的情况下运用。

### 2. 依据学习目标选择教学方法

根据不同的学习目标选择不同的教学方法是走向教学最优化的重要一步。不同水平的学习目标所选用的教学方法不同,不同维度的学习目标也要采用不同的教学方法。如学习目标强调知识的接受,则可以相应注重采用以语言传递信息为主的讲解法,使学生对知识的理解和掌握更为直观有效;如以学生掌握动作技能为主要学习目标,则可以采用以身体练习为主的方法,使学生通过动作的有效学练,较快地掌握动作技能;如学习目标是培养学生的创新能力,则可以采用以探究活动为主的方法,让学生在探究的过程中发现问题、解决问题。因此,对教学方法选择的指导性因素应是具体的学习目标。这些学习目标既应包括运动能力目标,也应包括健康行为目标和体育品德目标。这就要求教师能掌握相应的教学目标分类的知识和方法,把教学中总的抽象目标分解转化为具体的可操作性目标,并依此选择和确定具体的教学方法。

### 3. 依据学生特点选择教学方法

学生是教学活动的主体,教学方法的选择应以学生为中心,根据学生的认知、学习习惯、兴趣爱好等方面的特点,选择适合学生的教学方法。如对于水平二的学生,由于他们大多注意力不集中、不易持久,形象思维、机械记忆占优势,教师应多采用游戏法。如在学习前滚翻基本动作时,可创设“森林运动会之滚翻大赛”的学练情境,让学生在玩中学,在玩中练,同时注意交替使用多种方法,以吸引和稳定学生的注意力,培养学生的观察能力和思维能力。再如水平四的学生,他们知觉的精确性和概括性显著发展,在进一步学习侧手翻的同时,可以采用以探究活动为主的方法,让他们探索前后滚翻与向侧翻转的异同,在掌握知识、形成技能的同时,促进身心向更高的水平和阶段发展。

#### 4. 依据教学内容选择教学方法

体操类运动是由多个项目构成的体系,不同的教学内容具有不同的特点,教师在教授具体、特定的内容时,要采取与教学内容相适应的教学方法。如在新授双杠支撑后摆下动作技术时,通过示范结合讲解的方法,教师在示范后摆挺身下的同时,讲解身体侧向平移、快速推手移重心的动作技术要领,帮助学生在建立动作表象的同时了解动作的要领。如针对低单杠单足蹬地翻身上成支撑这一难度较大且技术结构较为复杂的动作,将其分解成“蹬地摆腿—翻转—跳上成支撑,上体前倒后抬头挺胸翻腕成支撑”几个部分,让学生分别练习,然后再掌握完整动作。如完成外侧坐越两杠挺身下这一学习内容,在初学时,可以通过诱导练习“纵箱盖上左外侧坐,向前上踢摆标志物成右外侧坐—纵箱盖上外侧坐,压腿反弹向异侧直角腾越下一外侧坐,举腿触及双杠前上方标志物越两杠下”,帮助学生由易到难,循序渐进地学习动作技术。再如,在学生掌握肩肘倒立、头手倒立的基础上,运用竞赛法比时长,激发学生积极进取的精神和练习的积极性。

### 二、教学情境的创设

情境化教学是《课程标准(2022年版)》中提出的一个重要理念,也能更好地落实“教会、勤练、常赛”一体化的教学理念,是促进学生学科核心素养形成的关键因素之一。通过教学情境的创设,可在体操类运动教学中更好地促进交流互动与实践应用相结合,激发学生对体操类运动的学习热情,帮助学生理解和掌握体操类运动的相关知识与技能,提高解决实际问题的综合能力。根据体操类运动的特点,常用的教学情境有:游戏情境、问题情境、生活情境、比赛情境、探究情境等。

#### (一) 创设游戏情境

游戏情境多适用于低学段的学生。创设游戏情境,可以增加学习的趣味性,激发学生的学习兴趣。比如,在韵律操单个动作的教学过程中,可以创设“快速反应”“我是木头人”“照镜子”等游戏情境。如,进行前滚翻动作教学时,可以创设“小猴子前滚翻”“小黑熊前滚翻”“穿山甲前滚翻”等游戏情境,让学生尝试像小动物一样练习前滚翻,并通过分析小动物前滚翻时的优缺点,引导学生学习穿山甲的团身紧、滚得直的优点,进而掌握前滚翻动作技能。

#### (二) 创设问题情境

问题情境的创设,旨在有效引发学生思考。比如,进行低单杠悬垂动作教学时,通过“森林里大猩猩是怎样挂在树枝上的?”这一问题,引入各种悬垂动作。再如,进行双杠支撑摆动教学时,通过“为什么摆不起来?”“为什么向后摆动时身体躯干会向前倾

倒?”等问题,帮助学生理解直臂顶肩、以肩为轴的动作要领。又如,进行山羊分腿腾跃教学时,通过“如何避免臀部和腿触碰山羊?”这一问题,帮助学生理解适度提臀、快速推手和直膝分腿的动作要领。在创设问题情境时,可以通过提炼单元核心问题,形成问题链,帮助学生理解和学习。

### (三) 创设生活情境

通过创设生活情境,可以加强动作技术与生活实际的联系,揭示真实的生活情境在学习中的内在意义,培养学生的自我保护意识和学以致用的能力。根据生活场景创设的情境,需要符合学生的生活经历。再如,创设“自我保护”情境,让学生学练摔倒时顺势做前后滚翻动作,提高自我保护能力。再如,在学生掌握了一定支撑跳跃动作技术的基础上,创设“快速翻越障碍物”情境,让学生综合运用所学支撑跳跃的跳上成蹲立、跳下、正腾越和侧腾越技能,提高基本动作技术的运用能力。又如,创设“踩刹车”情境,让学生体会健美操手臂动作的快速发力与制动。此外,还可以引导学生将所学体操类运动的动作技术迁移到日常生活中,如用所学健美操运动技能指导家庭成员进行体育锻炼等。

### (四) 创设比赛情境

比赛情境的创设,要体现体操类运动项目的特点,紧扣教学内容和比赛,凸显体操类运动的学习重点。一是基于教学内容的重点与难点,创设特定规则的比赛,如前滚翻比谁“翻得直”,肩肘倒立比时长,低单杠支撑后摆下、双杠后摆挺身下比后摆高度,健美操比动作齐、质量高、创编好等。二是基于学生掌握的动作技能,创设展示的情境,为学生的展示提供载体,引导学生展示美、发现美,如展示侧手翻、低单杠前翻下、双杠外侧坐前摆越双杠下等基本动作技术,展示组合动作技术或成套动作,展示创编的组合动作技术,等等。三是基于技战术运用,创设真实比赛情境,以提高学生的体操类运动技战术水平,使学生体验完整的体操类运动的乐趣和价值,培养学生在比赛中运用综合知识和技能解决问题的能力,如创设健美操、技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠真实比赛情境等。创设真实比赛情境可以采用运动竞赛教育课程模式,让学生围绕真实比赛体验超越运动员的角色,学习和掌握相关的知识与技能,最大限度地吸引学生参与到体操类运动中。比如,围绕健美操比赛,学会担任不同的角色,如解说员、裁判、教练员、赛事管理与组织者等,提升学生对体操类运动知识与技能的全面掌握。同时,关注赛与评的结合,采用多样的评价方式方法,给予适宜的激励与指正,逐步提高学生的技战术水平与实际运用能力。

### (五) 创设探究情境

通过探究情境的创设,促进学生由被动接受转为主动获取,帮助学生主动构建知识。比如,进行肩肘倒立、头手倒立等平衡动作教学时,让学生探究身体重心、支撑面与维持平衡的关系,理解身体重心的垂线始终保持在支撑面内构成平衡的条件。再如,进行支撑跳跃运动中斜向助跑直角腾越教学时,让学生探究怎样的起跳、摆腿与支撑顺序比较合理。又如,启发学生通过改变动作技术方向、动作节奏、合作人数等方式,主动创编并展示所学体操类运动项目的组合动作技术,培养学生的创新意识和能力。

## 三、信息技术的运用

信息技术在现代教育中扮演着重要角色,合理运用信息技术,不仅能丰富体育教学的方式与方法,还有助于激发学生体操学习的兴趣和练习的积极性,提升课堂教学效果,监控学生的运动负荷,对学生体操类运动的学习起着辅助、监控和拓展的作用。

### (一) 课堂教学运用

由于大多数体操动作是在动态情况下进行的连续动作,很难在动作过程中停顿,因此在不同的教学阶段运用信息技术,采用慢放、定格、正误对比等手段,能辅助体操类运动的教学,提升教学效率。在建立概念阶段,让学生观看不同速度的体操动作技术的完整动作视频,可以较快地让学生建立动作的完整概念。为了取得更好的效果,可以在观看视频前提示学生观察的侧重点,也可以事先提出一些简单的问题。如观看侧手翻视频前,可以让学生观察两手撑地的顺序和位置、摆腿的方向及空中倒立的姿势。在初步掌握动作阶段,合理运用视频的各种功能,变快为慢、变动为静、不断重复回放动作能让学生更好地理解和掌握动作的关键点。如进行双杠分腿坐前进教学时,运用常规教学手段,教师的示范很难直观地向学生解释“展髋挺身前倒撑杠与两腿内旋压杠配合”这一重难点;而通过视频的多种功能,利用多角度展示、慢放、定格、重复播放、标记重难点等方式,可以让学生很直观地理解。再如,进行韵律操或健美操队形变化教学时,运用常规教学,教师很难直观全面地展示队形的整体变化效果,同时向每一名学生描述其移动路线的变化。通过信息技术手段,制作队形的动态变化视频,则可以让学生快速而准确地理解如何从一个位置移动到另一个位置。在改进与提高阶段,动作形成过程中对错误动作的纠正尤为重要。运用信息技术呈现正误动作的对比,可以让学生通过观察比较更好地明确存在的问题并及时纠正。同时,信息技术的运用也为学生的主动学习、有效交流提供支持。如在前滚翻分腿起教学中,通过学生之间相互帮助,拍摄视频记录

动作一对视频进行分析,明确动作中的不足—指出下一步要改进的错误,在不断纠正的过程中巩固和提高动作技术。

## (二) 教学状况监控

在教学状况监控方面,借助信息技术可以监测课堂中学生的运动情况,采集运动数据并分析结果,及时反馈和评估学习情况,对学生进行实时评价。如在开展体操类运动教学中,将学生的学练、展示或比赛录制成视频,便于师生从中发现问题、分析问题和解决问题,也可记录学生成长过程中的指数,便于形成过程性评价的依据。如在体操类运动的体能学练过程中,让学生穿戴运动手表、心率检测器或计步器等设备,与云端互联,实时记录学生身体活动指数,了解运动强度、运动密度,有助于教师对体操类运动教学进行适当调整,提高体操类运动的教学效果。

## (三) 课外学习拓展

运用信息技术,通过线上线下、课内课外相结合的方式,可以对课内学习内容进行补充和拓展。如将健美操组合动作的微课上传至网络学习平台,采用翻转课堂的模式,让学生通过微课进行课前预习,自主学习基本动作组合,明确动作的方法和路线;课中则针对学生出现的问题进行纠正与改进,进行重难点突破,提高教学的效率。如将课上学生低单杠后摆下的视频上传至网络学习平台,课后让学生观察并分析自己的动作,总结优点、不足和改进方法,在下次课中进行改进和提高。再如,让学生分享与交流课外拍摄的个人或小组成员练习时的动作技术视频,培养学生的信息素养。在课外体育学习中,借助信息技术还可以打破时间和空间的壁垒,拓宽体操类运动知识和技能的学习视野,了解国内外与体操类运动相关的最新变化和发展。

## 四、跨学科知识的融入

《课程标准(2022年版)》明确指出:“体育与健康课程应融合多门课程,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养,结合课程的目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。”要实现跨学科知识的融入,可以从以下两个方面入手:

### (一) 构建内容体系,解决实际问题

不同学科具有独特的知识框架和体系,有些学科的知识是其他学科的重要基础和工具。在跨学科内容创设中,要结合每个学科的特征,用好“工具学科”的知识,解释和解决本学科的实际问题。如将语文知识融入单杠基本技术的学习,当学生完成单杠单

腿向前摆越成骑撑动作技术时,可以让其背诵口诀“身体侧倒直臂撑,一手推杠重心跟,一腿伸直摆过杠,回握及时撑得稳”,用语文的特性来辅助学生对单杠动作技术要领的掌握。如将数学知识融入健美操队形创编的学习,当学生创编健美操队形时,可以引入数学平面图形和对称的知识,帮助学生设计丰富多样的队形变化。如将美术知识融入韵律操组合动作的学习,通过绘画课中所学的韵律操组合动作的课后作业,帮助学生复习、记忆韵律操组合动作,进一步明确动作的方法和路线。再如,将信息学科知识融入体操类动作技术的学习,引入视频简单处理的知识,通过多角度展示、特写、播放速度的调整等,解决教师示范时很难在动作过程中停顿的不足,让学生更直观地明确动作的技术关键,促进动作技能的学习等。

## (二) 设置问题导向,探究学习

在体育与健康课程中融入跨学科知识,需要与学生已有的知识和经验相关联。将体操类运动技术学习与其他学科知识进行联系,通过创设多种情境让学生主动进行探究,激发学生的跨学科学习思维。如将物理知识融入平衡动作的学习,当学生学习头手倒立等平衡动作时,可以引入物理力学中力的方向、大小、作用点、重垂线等与平衡相关联的知识。教师在练习时可以设置两个环节:其一,三点支撑练习,要学生探究三点稳固支撑与两点支撑对倒立状态下重心控制的难易程度,解决形成正三角形支撑的问题;其二,让学生在保护与帮助下体现各种角度的头手倒立动作,探究得出头手倒立时,身体重心的垂线保持在支撑面内是维持头手倒立平衡的力学条件这一结论。当重力和支持力大小相等、方向相反、合力为零时,最能维持平衡,即重心的垂直投影点在三点支撑形成的三角形的中点上时,最容易维持头手倒立平衡。在此过程中,不仅实现了跨学科知识融入的设计,更有益于激发学生参与学练的兴趣和探究的能力。

## 五、课内向课外的延伸

落实“教会、勤练、常赛”是《课程标准(2022年版)》的课程理念之一,要求注重“学、练、赛”一体化教学,坚持课内外有机结合。学生在课外进行体育锻炼是对课内教学的有益补充和延伸,同时也为“勤练”和“常赛”提供了时间保障。因此,体操类运动大单元教学要注重课内向课外的延伸,主要体现在以下三个方面:

### (一) 课内技能习得与课外理论拓展间的相互促进

课内体育教学是“教会”的主场域。根据课内时间的有限性和运动技能形成规律,在课内,教师运用多样的教学手段提高体操类运动的教学质量,在有效指导学生进行体操类运动技能学练的同时,需注重“教会”的延伸性,为学生进行课外拓展学习提供基础

性支持。在课外,教师可以通过布置学生独立或合作完成、与家长共同完成有关体操类运动的体育家庭作业,引导学生运用现代信息技术手段对体操类运动理论、规则等方面开展进一步的学习。如让学生分享与交流课外拍摄的小组成员练习时的动作技术视频,从理论与规则的视角分析技术的不足与改进策略,培养学生的信息素养与合作能力;或让学生观看体操类运动的比赛,在提高观赏与评价能力的同时,深化对理论与规则的认知。

## (二) 课内体育教学与课外体育锻炼间的相互支撑

课外体育锻炼是“勤练”的主场域,为学生巩固与提高课内所学的体操类运动知识与技能提供时间保障。在课内,学生学习体操类运动技能,在教师的指导下,在有限的时间内体验并发现不足。在课外,学生拥有相对充裕的锻炼时间,开展个性化的学练及探究学习,有利于进一步巩固和提高所学内容,为课内顺利进行深入学练提供保证。此外,还可以将课内学到的利用体操器械进行的体能练习,如单杠的悬垂移行、双杠的支撑收腹举腿等,运用到课外体育锻炼中,促进体能的提高。需要强调的是,考虑到技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目课外锻炼的安全性,建议教师做好学生在练习时的安全注意事项提醒,或规避一些难度高、危险性大的动作,也可要求学生在保护与帮助的环境下完成课外锻炼,如在家长的保护下完成肩肘倒立的练习等,避免出现不必要的安全事故。

## (三) 课内教学比赛与课外体育竞赛间的相互倚重

课外体育竞赛是“常赛”的主场域,更是学校体育的重要组成部分,有助于提高学生的体操类运动技术水平,全面实现学校体育教育的总目标。如健美操项目的课内教学比赛与课外体育竞赛相互倚重,课内的比赛倾向于检验学生对健美操技战术的掌握情况,发展健美操专项体能;课外的比赛则倾向于学生能主动参与健美操运动,保持对健美操的兴趣,感受健美操的文化。在课内,教师要在教学比赛中引导学生胜任健美操裁判、队长等不同角色。这样,在课外,学生才有能力参与或自发组织健美操比赛。因此,教师需要有计划地组织、指导课内外教学比赛,为学生参与或组织课外多种形式的健美操竞赛活动提供协助,让学生在课外健美操比赛中尽情释放,在缓解学习压力的同时丰富课余文化生活,逐渐养成“校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的习惯。

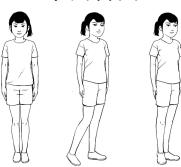
## 第五节 体操类运动主要技术要点和易犯错误

作为表现难美性的技能主导类运动项目,体操类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。因此,本节主要介绍义务教育阶段涉及的体操类运动主要的动作结构与技术关键、易犯错误和纠正方法、练习方法等,供体育教师参考。

### 一、基本体操队列队形

基本体操队列队形包含原地和行进间两种类型。原地队列队形包含半面转法、蹲下、起立等。行进间队列队形包含跑步走—立定、裂队走、并队走等。表 1-10 是对基本体操队列队形教学中主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法等的解析。

表 1-10 基本体操队列队形主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法	练习方法
半面转法 	动作结构:听到“半面向左(右)——转”的口令后,以左(右)脚跟为轴,左(右)脚跟和右(左)脚掌前部同时用力,向左(右)转 45°,身体重心落在左(右)脚上,右(左)脚向左(右)脚靠拢。转体时,两腿挺直,上体正直,两臂下垂,五指并拢(成龟背形)贴于体侧大腿。	转体超过或不足 45°。	可采用四列横队进行练习,保证前后左右间隔距离相同,或地上画米字格,以便学生认准方向和角度。	1. 在学会四面转法的基础上进行学练。 2. 练习时保证队伍前后左右间隔相同。
跑步走—立定 	动作结构:听到“跑步”的预令后,两手迅速握拳提至腰间,拳心向内,肘向里合。听到“走”的动令后,上体稍前倾,两腿微屈,同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出,用前脚掌着地,身体重心随之前移,步幅不宜过大。右脚依此法进行。两臂自然摆动,前摆不露肘,后摆不露手。听到“立定”的动令后,继续跑两步,然后左脚向前迈出半步,右脚迅速靠于左脚,同时两手放下成立正姿势。	1. 跑步中脚步与口令节奏不一致。 2. 立定动作的节奏不整齐。 3. 跑步行进中脚“踩地”。	1. 体会调整脚步的方法,进行正误对比。 2. 原地跑步中听到“立定”的口令时,做原地四个节拍的立定动作。 3. 设置轻轻跑的声音要求,体会运用前脚掌着地的方法。	1. 教学中采取个人、分组、集体等多种形式进行学练,培养学生的交往能力。 2. 跑步动作是关键,教学中应更注重跑步动作的练习。

## 二、技巧运动

义务教育阶段技巧运动的动作按技术结构大致分为翻转动作和平衡动作两大类。滚翻(前滚翻、前滚翻交叉转体180°起立、后滚翻、前滚翻分腿起、远撑前滚翻、鱼跃前滚翻)和侧手翻等都属于翻转动作,而靠墙手倒立、有人扶持手倒立、肩肘倒立、头手倒立和燕式平衡等则属于平衡动作。表1-11是对技巧运动教学中主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法等的解析。

表1-11 技巧运动主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
前滚翻 	<p>动作结构:下蹲,两手撑垫,两脚蹬地,同时屈臂、低头、提臀,团身向前翻滚,经头的后部、肩、背、臀部依次着垫,当背部着垫时,迅速屈小腿。上体紧靠膝部,两手抱小腿,向前滚动成蹲立。</p> <p>技术关键:“三靠一蹬”(下巴靠胸口、大腿靠胸腹、小腿靠大腿、蹬地有力),团身紧。</p>	保护者跪于练习者的侧面,在练习者翻转至蹲起时推背助其起立。	<p>1. 头顶抵垫子(头部着垫位置不对)。 2. 蹬地不够有力(身体重心没有前移)。 3. 滚翻方向不正(两臂撑垫位置不正,用力不均,抱腿太早)。 4. 团身不紧(“三靠”不到位)。</p>	<p>1. 帮助者一手置于练习者后颈部,蹬地时适当按压头部帮助其低头含胸,头后部着垫。 2. 帮助者手托练习者大腿后部,蹬地时及时推送,帮助其重心快速前移,感受滚翻速度。 3. 在垫子正中间画一条直线,两手对称撑于中线左右两侧指定位置,眼看线,头放正,沿直线向前滚翻,帮助者口头提示其收手抱腿时机。</p>	<p>1. 利用斜坡进行前滚翻辅助练习。 2. 前滚分成坐、屈腿坐,前滚翻成蹲立。 3. 下巴、双膝夹物完成前滚翻成蹲立。 4. 做前滚翻头顶前方软垫等,同伴间互帮互助,完成完整前滚翻动作。 5. 在成功完成前滚翻完整动作后,尝试完成连续前滚翻。</p>

(续表)

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
侧手翻	<p>动作结构:(以侧面站立,向左翻转为例)右脚站立,两臂和左腿侧举,上体向左侧倒,左脚屈膝落地,右腿向侧上方摆起,左手外展撑地,左脚蹬地侧摆,右手撑地,经分腿手倒立过程,两手依次推离地面,两脚依次落地成分腿站立。</p> <p>技术关键:两手依次推撑和蹬地摆腿。</p> 	<p>保护者站立在练习者背后,练习者翻转接近手倒立时两臂交叉扶住练习者腰部,保护者随其动作顺势上提帮助翻转站起。</p>	<p>1. 身体不在垂直面翻转。 2. 屈髋,没有分腿倒立过程。 3. 手脚落地不在一条线上。</p>	<p>1. 运用侧摆腿脚触小球,加大摆腿的幅度,提高摆腿的速度,掌握正确的摆腿方向。 2. 靠墙手倒立,体验和控制身体姿态,使身体成一条直线。手倒立时体验、控制分腿动作(分腿要大)。 3. 在画有直线标记的垫上做侧手翻,要求手、脚落在直线上,推手快;或靠墙手倒立,体会身体姿态。 4. 正面开始的侧手翻,改变开始的姿势,感受用力方式和不同身体位置变化。 5. 连续两次(多次)的侧手翻,注意动作的连贯性,增强控制身体动作和位置的能力。</p>	<p>1. 靠墙手倒立、分腿倒立,体验身体在倒立时的空间感,提高控制身体重心保持平衡的能力(帮助者在练习者身后,扶握其小腿近膝关节处)。 2. 翻转困难的学生,可先练习屈髋屈膝的侧手翻,要求臂伸直、肩顶住,以缩小转动半径,增加翻转速度,使翻转更容易完成。 3. 利用斜坡由高到低的侧手翻。利用坡度使身体更容易获得翻转的动力,充分体验手脚依次用力的过程,坡度在15°左右比较安全。 4. 正面开始的侧手翻,改变开始的姿势,感受用力方式和不同身体位置变化。 5. 连续两次(多次)的侧手翻,注意动作的连贯性,增强控制身体动作和位置的能力。</p>

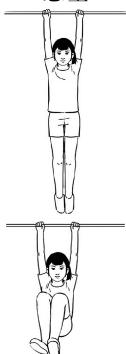
(续表)

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
肩肘倒立 	<p>动作结构:直角坐,上体后倒,收腹举腿翻臀,两臂用力撑垫,接着向上伸展髋部,脚尖绷直上顶,两臂屈肘内收,两手撑腰背部(拇指在腰侧,其余四指托背部),成肘、头和肩支撑的倒立姿势。</p> <p>技术关键:伸髋立腰、夹肘撑背。</p>	<p>帮助者站在侧面,扶住练习者小腿向上提,或站在练习者背后,两手扶提小腿,同时用一腿的膝部顶撑练习者背部。</p>	<p>1. 屈髋。 2. 支撑不稳定。</p>	<p>1. 帮助者双手上提练习者踝关节,同时用一腿的膝部顶撑练习者背部;练习者后倒上举腿,脚尖碰高处标志物。 2. 直立夹肘撑背练习;语言提示正确支撑位置。</p>	<p>1. 直立夹肘撑背,体会手支撑的位置与夹肘动作。 2. 并腿做屈体前后滚动,体会压臂后倒翻臀。 3. 后倒直臂压垫做肩肘倒立,脚尖触球或标志物,体会举腿伸髋、压臂动作。 4. 帮助者练习者脚踝处,提醒其手撑的位置、展髋、绷脚尖,体会倒立过程中对身体的控制。 5. 组合动作:侧手翻—远撑前滚翻—前滚翻成蹲立。注意动作的准确性和节奏感。</p>

### 三、低单杠运动

义务教育阶段低单杠运动的动作按技术结构大致分为悬垂、支撑、摆越三类动作,主要有各种姿势的悬垂、跳上成支撑、支撑移动、倒悬垂、前翻下、后摆下、单足蹬地翻身成支撑、单腿摆越成骑撑、后腿向前摆越转体90°挺身下前腿向后摆越成支撑等动作。表1-12是对低单杠运动教学中主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法等的解析。

表1-12 低单杠运动主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
悬垂	 <p>动作结构:由握杠、悬垂两部分组成。 技术关键:握杠、直臂悬垂。</p>	<p>帮助者站立在练习者背后,在练习者握杠后两手从两侧扶练习者腰部。</p>	<p>悬垂时身体前后摆动。</p>	<p>悬垂时身体重心在杠面下方,绷脚尖,保持肌肉紧张。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>两人一组,在保护与帮助下进行直体悬垂、斜体悬垂、屈体悬垂、悬垂摆动等单个悬垂动作。</li> <li>运用所学悬垂动作进行组合排列。</li> <li>分组比赛,小组创设悬垂动作或累计悬垂时间。</li> </ol>
后摆下	 <p>动作结构:跳上成支撑开始,两腿经前用力后摆,腹部弹离杠,两手推杠,空中展体,屈膝缓冲落地。 技术关键:利用身体的反弓原理和单杠的弹性,再加上推手,使身体向后有一定的高度落地。</p>	<p>帮助者在练习者成支撑时,一手扶上臂,一手在杠后扶腿;在练习者后摆下时,一手扶上臂,另一手扶腿部,助其挺身腾起,直至落地缓冲。</p>	<p>1. 后摆过低。 2. 推杠时,身体往下掉。</p>	<p>1. 采用跳上成支撑,屈髋、伸髋预摆练习,发展支撑力量,提高对身体的控制能力。 2. 加强预摆紧接两腿后摆的练习,摆幅由小到大。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>跳上成支撑3~5秒钟,做两腿经前小幅后摆,手不离杠的后摆落下练习。</li> <li>跳上成支撑后,在保护与帮助下做屈体再挺身的动作。</li> <li>在保护与帮助下做2~3次屈体预摆后,小幅度向后上方摆腿挺身,手不推离杠的后摆下,后摆挺身的幅度可逐渐加大。</li> <li>在杠的后上方放置挂有铃铛的橡皮筋,练习者后摆触及橡皮筋,使铃铛发声,以提高后摆高度。</li> </ol>

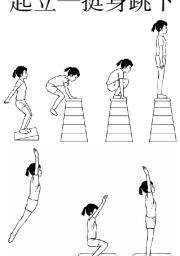
(续表)

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
单腿摆越成骑撑	<p>动作结构:跳上成支撑开始,右(左)手推杠,重心左(右)移,右(左)腿伸直向侧前摆越杠,右(左)手迅速握杠,右(左)腿前伸,使大腿根部着杠,上体正直成骑撑。</p> <p>技术关键:摆腿,移重心,摆越成骑撑。</p> 	练习者骑撑时,保护者站在练习者对面,靠近练习者前腿支撑手一侧,一手扶其支撑臂,一手扶其腰部。	<p>1. 支撑时手臂弯曲。 2. 后腿摆不过杠面,动作不协调。</p>	<p>1. 多安排增强手臂力量的练习。 2. 在低单杠上,前脚踩跳箱盖的骑撑,后腿向前摆越练习。降低动作难度,体会动作过程。 3. 观察同伴摆越时重心移动、支撑和摆越的连贯度。</p>	<p>1. 徒手或手握体操棒代替单杠做单腿向前摆越。 2. 在低单杠上,前脚踩跳箱盖的骑撑,后腿向前摆越练习。降低动作难度,体会动作过程。 3. 观察同伴摆越时重心移动、支撑和摆越的连贯度。</p>

## 四、支撑跳跃

体操跳跃分为一般跳跃和支撑跳跃。义务教育阶段学生的支撑跳跃学练内容主要包括跳上成蹲撑一起立一挺身跳下、“山羊”分腿腾越、斜向助跑直角腾越、侧腾越(女)、俯腾越(男)、横箱分腿腾越等技术动作。表 1-13 是对支撑跳跃教学中主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法等的解析。

表 1-13 支撑跳跃主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
跳上成蹲撑—起立—挺身跳下	<p>动作结构:由助跑、起跳、蹲撑、蹬箱、腾空、落地几个环节构成。助跑后双脚起跳,两手与肩同宽,直臂支撑;同时收腹、提臀,屈膝上提贴近胸部,两脚踏上器械成蹲撑;双臂由后向前上方摆动,两腿微屈后用力蹬离器械,使身体向前上方跃出,空中展体,落地时两腿屈膝缓冲。</p> <p>技术关键:撑臂顶肩,含胸提臀,蹬箱有力,空中保持平衡,落地身体平稳,屈膝缓冲。</p> 	保护者站在器械前方,当练习者跳上成蹲撑时,两手顶其肩部;当练习者跳下时,站在其落地点旁,扶其背、腹部,维持平衡。	<p>1. 踏跳无力,不能成蹲撑。 2. 空中无挺身动作。</p>	<p>1. 在保护与帮助下做撑箱提臀收腿练习;俯撑,蹬地收腿成蹲撑练习。 2. 多做原地或从跳箱上挺身跳下练习;增强腰背肌肉力量(俯卧抬上体等)及身体控制的练习。</p>	<p>1. 练习俯撑成蹲撑动作,反复体验收腹、提臀、屈膝的动作。 2. 走几步后接起跳、支撑练习,再过渡到助跑。 3. 适当降低器械的高度,如站在体操凳上或者适宜高度的台阶上做不同姿势的向前跳下,然后再利用跳箱进行练习。 4. 由低到高逐步增加器械的高度。</p>

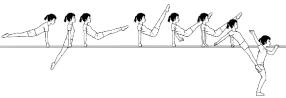
(续表)

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
横箱分腿腾越	<p>动作结构：横箱分腿腾越由助跑起跳、支撑提臀、顶肩推手、分腿腾越和落地缓冲五个环节组成。</p> <p>动作方法：从助跑开始，双脚上板起跳后身体腾起，两臂前伸支撑并迅速推离跳箱，两腿伸直左右分开，伸展身体从横箱上空越过，落地屈膝缓冲站立。</p> <p>技术关键：起跳后提臀分腿及推手。</p> 	<p>保护者站在器械正前方，两脚前后站立。在练习者跳起撑箱时，保护者两手扶托练习者上臂，帮助其腾越过箱；或是站在横箱前方，用手插托练习者右腋下，托起练习者，帮助其推手腾越过箱。保护者在练习者过箱时顺势右脚后退，向右转体。</p>	<p>1. 推手不及时或推手力量不够。 2. 无第二腾空的动作。</p>	<p>1. 对墙站立，两臂前举顶肩推墙的练习；地上俯撑，直臂顶肩，两手推地练习，发展力量，形成正确的推手方法。 2. 地上俯撑，蹬地分腿提臀，快速推手后成分腿大开立。要求直臂支撑，直膝大分腿。 3. 原地（助跑）跳起撑箱，提臀分腿，在箱上成大分腿立撑。要求直臂支撑，直膝大分腿。 4. “山羊”分腿腾越。逐渐增加“山羊”高度，适当拉开跳板的远度，并提出先跳后撑，快速有力推手和腾起展体的动作要求，进行“山羊”两侧拉橡皮筋的分腿腾越练习。 5. 垫高支撑点的横箱分腿腾越。在箱面中央放置硬度适中的发泡海绵并予以固定。练习时，手撑海绵腾越过箱，降低腾越的难度。要求绑扎海绵牢固，练习时可设20厘米、10厘米、5厘米等不同高度海绵，供学生选择。应要求学生逐渐降低高度，直到移去全部海绵。</p>	<p>1. 助跑起跳练习：(跑)走3~7步的踏跳。 2. 地上俯撑，蹬地分腿提臀，快速推手后成分腿大开立。 3. 原地（助跑）跳起撑箱，提臀分腿，在箱上成大分腿立撑。要求直臂支撑，直膝大分腿。 4. “山羊”分腿腾越。逐渐增加“山羊”高度，适当拉开跳板的远度，并提出先跳后撑，快速有力推手和腾起展体的动作要求，进行“山羊”两侧拉橡皮筋的分腿腾越练习。 5. 垫高支撑点的横箱分腿腾越。在箱面中央放置硬度适中的发泡海绵并予以固定。练习时，手撑海绵腾越过箱，降低腾越的难度。要求绑扎海绵牢固，练习时可设20厘米、10厘米、5厘米等不同高度海绵，供学生选择。应要求学生逐渐降低高度，直到移去全部海绵。</p>

## 五、双杠运动

双杠运动是以发展支撑能力为主要特点的体操类项目。义务教育阶段双杠动作主要是摆动动作,如支撑摆动(前摆、后摆)、支撑摆动成分腿坐、支撑摆动前摆下(后摆下)、外侧坐越两杠下等,也包括在摆动中加转体的动作,如支撑摆动后摆转体 $180^{\circ}$ 成分腿坐等。表1-14是对双杠运动教学中主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法等的解析。

表1-14 双杠运动主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
支撑摆动前摆下	<p>动作结构: 支撑摆动开始,身体由后向前摆过垂直部位后,加速向前上方摆动。当摆至最高点时,两腿制动,抬体展髋,同时两手用力顶肩推杠,换握右(左)杠,挺身后在杠右(左)侧落地屈膝缓冲。 技术关键:前摆制动与推杠移重心。</p> 	<p>保护者站在练习者落地一侧后方,一手握其上臂,一手托其背部,帮助出杠。</p>	<p>1. 推手无力,无法换握杠。 2. 前摆下杠时展髋不够。</p>	<p>1. 支撑摆动练习,先小幅摆动,然后逐渐加大摆动幅度。 2. 反复做推手、抬上体、腿制动、挺身。</p>	<p>1. 跳上成支撑练习。 2. 支撑移行练习。 3. 支撑摆动练习,先小幅摆动,然后逐渐加大摆动幅度,体验以肩为轴的支撑摆动。 4. 支撑摆动成外侧坐杠,体会推手、移重心的时机。 5. 杠端面向杠外的前摆下或杠端向外前摆越橡皮筋下。橡皮筋的一端固定在双杠上,另一端的高度可任意调节。 6. 仰撑,一腿屈膝支撑,一腿前上举,并以此脚尖为制动点,做伸髋挺身动作,可连续进行多次。练习时应避免有挺肚子的动作。 7. 杠端跳起前摆下追逐游戏。</p>

(续表)

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
杠端跳起 分腿坐一分 腿坐前进	<p>动作结构： 杠端站立，跳起支撑两腿前摆超过杠面，左右分开坐杠；两手推杠，展髋挺身，重心前移，两手换至体前，直臂撑杠，两腿伸直内旋压杠，利用器械的弹力后摆并腿进杠并顺势前摆，腿超过杠面后迅速成分腿坐。</p> <p>技术关键：展髋挺身前倒(移重心)与两腿内旋压杠。</p> 	<p>保护者站在练习者前侧方，当练习者上体前倒，两手撑杠后摆时，右手握其上臂，左手托送膝部，帮助其腿后摆进杠；在两腿前摆时，再稍托臀部，帮助其成分腿坐。</p>	<p>1. 分腿坐进杠时屈膝滑杠困难。 2. 前摆太低，腿上不去。</p>		<p>1. 确定撑杠位置。在双杠(纵跳箱)的不同位置贴上不同颜色和距离的标志线，反复体验手撑不同位置的标志线，寻找挺身前倒后撑手的合适位置，确定两手撑杠位置。</p> <p>2. 在高垫上分腿坐，挺身展体，经大开立后前倒俯撑。</p> <p>3. 纵箱上分腿坐，挺身展髋，成箱上俯撑。</p> <p>4. 杠上分腿坐，挺身展髋提重心，经分腿骑杠坐回落成分腿坐。</p> <p>5. 杠上分腿坐，前倒挺身展髋成分腿俯撑。</p> <p>6. 同伴在左右两侧帮助推拨腿成分腿坐，后摆进杠练习。</p> <p>7. 在保护与帮助下完成分腿坐前进练习。</p> <p>8. 杠端跳起分腿坐前进 2~3 次。</p>

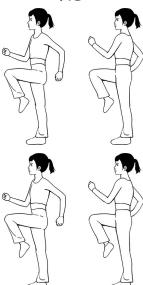
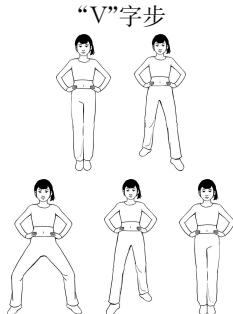
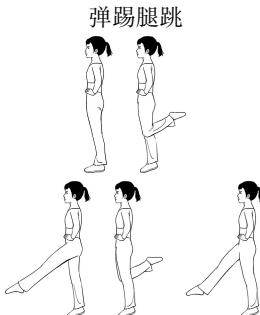
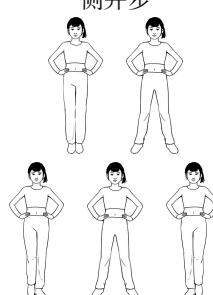
(续表)

技术名称	动作方法	保护与帮助	易犯错误	纠正方法	练习方法
支撑摆动 后摆转体 180°成分腿坐	<p>动作结构: 支撑摆动开始,后摆过杠面后,含胸顶肩,上体稍前倾,头向右(右)转,迅速以脚尖带动转髋,向右(左)转180°,同时分腿成剪绞动作,两手依次推杠换握于体后撑杠成分腿坐。 技术关键: 后摆转髋(剪绞)与分腿落杠。</p> 	<p>保护者站在练习者转体方向的同侧,一手扶其支撑臂(后放开的手臂),一手托送其异侧髋部,帮助练习者摆腿与剪绞。</p>	分腿剪绞时腿碰杠。	<p>1. 加大幅度的支撑摆动,以肩为轴,后摆超过杠面。 2. 垫上俯撑,蹬地分腿剪绞转体180°成分腿仰撑,体验转体动作。 3. 后摆过杠面后给信号提示转髋剪绞。</p>	<p>1. 垫上俯撑蹬地扭髋转体180°成分腿仰撑,体会分腿及脚尖带动转髋、转体动作。 2. 跳箱盖上俯撑后摆转体180°成分腿坐。 3. 杠端反复做后摆扭髋动作,最后一次在扭髋分腿剪绞后转体落地,体会后摆与转髋的配合。 4. 在练习者后摆脚部上方拉一根挂有铃铛的橡皮筋,练习者后摆触碰橡皮筋听到铃声后迅速分腿剪绞转体,并把握转髋时机。 5. 在帮助下的支撑后摆转体180°成分腿坐完整练习。</p>

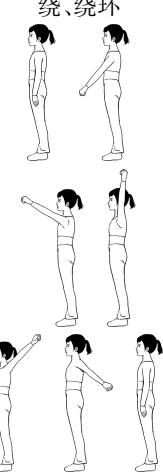
## 六、韵律操、健美操

韵律操、健美操主要包括步法和上肢动作。步法分为五大类:交替类(踏步、走步、漫步、一字步、“V”字步等)、点地类(脚尖点地、脚跟点地)、迈步类(侧并步、迈步后屈腿等)、吸腿类(抬腿、吸腿、摆腿、吸腿跳、摆腿跳、弹踢腿跳、后踢腿跳等)、双腿类(弓步、并步跳、开合跳等);上肢动作包括手型(掌、拳)和手臂动作(举、绕、绕环、屈伸等)。表1-15是对韵律操、健美操教学中主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法等的解析。

表1-15 韵律操、健美操主要技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法	练习方法
踏步	 <p>落地时,由脚尖过渡到脚后跟着地;屈膝时,髋微收,两臂屈肘,自然前后摆动。</p>	<p>1. 落地时,全脚掌着地。 2. 屈膝时,髋关节没有弹性。</p>	<p>1. 分解动作练习。 2. 利用慢速音乐反复练习。 3. 跟随音乐节奏进行练习。</p>	<p>1. 观看教师示范,根据教师讲解自行练习。 2. 两人一组,互相观察动作,互相纠错。 3. 跟随音乐节奏进行练习。</p>
“V”字步	 <p>一脚迈出,另一脚随之迈出,两脚成一条直线,两脚距离略比肩宽,两膝自然弯曲,然后依次收回。</p>	<p>1. 两脚尖和膝盖“八”字外开。 2. 上半身左右晃动。</p>	<p>1. 慢速反复练习固定动作。 2. 固定点位“V”字步小游戏。</p>	<p>1. 观看教师示范,听清讲解。 2. 游戏:寻找字母V,并做出动作。 3. 根据教师口令集体练习。 4. 听音乐进行4个八拍练习。</p>
弹踢腿跳	 <p>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。</p>	<p>1. 踢腿时,没有加速制动。 2. 上体倾斜,弯腰。</p>	<p>分解慢动作,反复练习提高核心控制能力。</p>	<p>1. 观看教师示范,听清动作要领。 2. 听口令集体练习。 3. 单手扶杆弹踢绷脚尖练习。 4. 听节奏进行练习。 5. 跟随音乐节奏进行后踢腿练习。</p>
侧并步	 <p>一脚向一侧迈一步,另一脚前脚掌并于一侧脚弓处,稍屈膝。</p>	<p>并腿时,膝关节没有弹动。</p>	<p>1. 膝关节屈伸练习。 2. 分解慢动作反复练习。</p>	<p>1. 教师播放视频,讲解动作要领。 2. 听口令,跟随教师进行慢节奏动作练习,膝关节自然弹动。 3. 膝关节弹动练习。 4. 跟随音乐节奏进行练习。</p>

(续表)

技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法	练习方法
绕、绕环 	直臂或屈臂,以肩关节为轴转动。	手臂弯曲,以肘关节或腕关节为轴转动。	1. 游戏“我是机器人”。 2. 游戏“我是摩天轮”。	1. 观看视频,并尝试练习。 2. 巡视,发现问题并进行集体纠错。 3. 游戏“我是机器人”。 4. 跟随音乐节奏进行各种绕环练习。

## 参考文献

1. 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
2. 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.
3. 张涵劲.体操[M].3版.北京:高等教育出版社,2015.
4. 贾磊.体操[M].北京:经济科学出版社,2023.
5. 黄宽柔.健美操[M].3版.北京:高等教育出版社,2023.

## 第二章 水平二体操类运动教学设计与实施

水平二体操类运动大单元教学设计与实施,是基本运动技能向体操基本技能转化的关键环节,对学生学习、掌握体操类运动的基础知识与基本技能,培养他们参与体操运动的兴趣具有重要作用。本章依据水平二阶段学生的身心发展规律与特点、运动技能形成规律等,以学习目标为导向,开展水平二体操类运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价和跨学科主题学习整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平二体操类运动教学思路,更好地开展体操类运动教学设计、实践与评价工作。

### 第一节 水平二体操类运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,结合《课程标准(2022年版)》的要求和中小学体操类运动项目开展的现状,特选择队列队形、技巧(滚翻与倒立)、低单杠(悬垂与支撑)、韵律操(步法与上肢动作、动物模仿操)为主要教学内容,并整合为一个大单元开展教学。根据教学内容之间的相互关系、不同项目的特点、教学实际以及不同项目育人目标的差异性,设计教学活动、学练情境和方法,旨在激发学生参与体操类运动学练的兴趣,初步体验体操类运动。

#### 一、水平二体操类运动大单元教学设计分析

水平二体操类运动大单元教学设计分析主要包括学情分析、教学设计思路及大单元设计框架图。依据水平二阶段的学生身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的主题、目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元设计框架图的形式予以直观呈现。

##### (一) 学情分析

1. 身心特点:水平二阶段的学生正处于身体发育、心理发展、情感能力发展的关键时期,具有较高的可塑性。他们的体能状况相对较弱,技能认知水平处于迅速发展阶段,心理状态主要表现为活泼好动、学习热情高、短时学习效果好等特征,易于接受新鲜事物,对趣味化活动和游戏较感兴趣,但在与同伴沟通交流、合作互助等方面还处于初

阶水平。

2. 学习基础:水平二阶段的学生已具备一定的走、跳、爬、支撑、平衡、悬垂等运动技能,对体操类运动专项动作有一定的认知和学练基础,为本单元队列队形、技巧(滚翻与倒立)、低单杠(悬垂与支撑)、韵律操(步法与上肢动作、动物模仿操)基本动作的学习奠定了基础。

3. 能力水平:通过水平一基本运动技能的学习,学生已具备一定的运动能力,能初步理解体操类运动中的支撑、平衡、滚翻、悬垂、跳跃等动作方法,同时身体协调性、柔韧性、灵敏性和肌肉力量等体能进入快速发展期,达到了本阶段体操类运动知识与技能学练的基本要求。

## (二) 大单元教学设计思路

依据“目标引领内容”的理念、水平二体操类运动的学习目标和内容,结合体操类运动项目的异同,考虑教学内容之间的相互关联性和教学实际,整体设计水平二体操类运动大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计体操类运动学习任务群,以“在游戏中学习和体验基本动作和简单动作组合—在游戏中运用基本动作进行衔接,完成多个动作的小组合练习—在小组和班级内展示基本动作和组合动作,学会展示礼仪,知道基本规则和要求”为主线,使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中,相辅相成,共同提升。要让学生在游戏、分享、展示、比赛、欣赏等过程中,了解队列队形、技巧、低单杠、韵律操等体操类项目,最终以赛季的形式提高知识与技能的运用能力,激发参与体操学练的兴趣,培养安全运动的意识,发展核心素养,达成水平二学练目标与要求(见图2-1)。

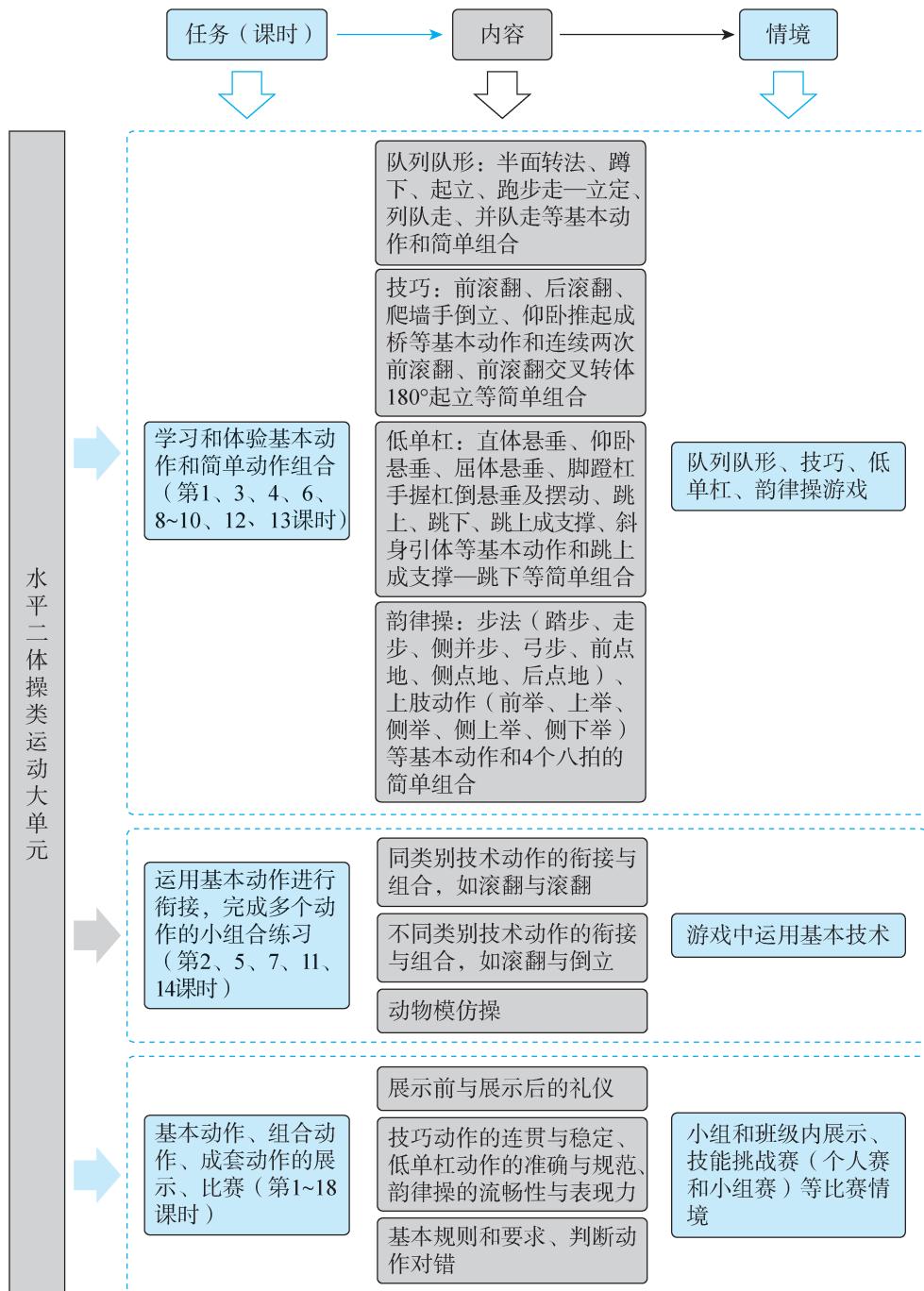


图 2-1 水平二体操类运动大单元教学设计框架图

## 二、水平二体操类运动大单元教学计划示例

依据水平二体操类运动学习目标及教学内容,基于以上学情分析及大单元教学思路,设计大单元教学计划(见表 2-1)。

表 2-1 水平二体操类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能说出学习的队列队形、技巧、低单杠、韵律操动作的术语;知道所学体操类项目比赛或表演的观看方式和途径;能做出队列队形、技巧(滚翻与倒立)、低单杠(悬垂与支撑)、韵律操(步法与上肢动作、动物模仿操)的基本动作和简单组合动作,能参与到简化规则、降低难度的上述项目的游戏和比赛中;能基本判断动作的对错,并尝试进行打分;能在教师指导下参与体能练习,发展力量、耐力、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解体操类运动对健康的重要性;主动参与校内外的体育锻炼;学练有一定难度的技巧、低单杠动作时,在团队中学练队列队形、韵律操时,情绪比较稳定,能与同伴交流合作,必要时能和同伴互相保护与帮助;知道练习技巧、低单杠动作环境变化时的注意事项,适应海绵垫、低单杠的学练环境;能在技巧、低单杠学练中做出正确的保护与帮助动作;能说出所学体操类项目的安全注意事项,具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在队列队形、技巧、低单杠、韵律操的学练活动中能面对困难、不怕困难;在学练、展示或比赛中关心、帮助同伴;在比赛中尊重对手;在学练、展示或比赛中能呈现良好的文明礼仪,在上场、下场时向教师或评委举手示意。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:队列队形、技巧、低单杠、韵律操的相关动作术语;队列队形、技巧、低单杠、韵律操对身心健康的益处和安全防护知识。技巧、低单杠动作的保护与帮助方法;队列队形半面转法、蹲下、起立、跑步走—立定、裂队走、并队走等基本动作和简单组合动作及多个动作的衔接和组合练习,技巧滚翻(前滚翻、后滚翻、发展滚翻能力的练习与游戏)、倒立(发展倒立能力的练习与游戏、爬墙手倒立)、仰卧推起成桥等基本动作和连续两次前滚翻、前滚翻交叉转体 180°起立等简单组合动作及多个动作的衔接和组合练习,低单杠悬垂(直体悬垂、仰卧悬垂、屈体悬垂、脚蹬杠手握杠倒悬垂及摆动)、支撑(跳上、跳下、跳上成支撑)、斜身引体等基本动作和跳上成支撑—跳下等简单组合动作,韵律操身体基本姿态(站立姿态、头部姿态、躯干姿态)、基本步法(踏步、走步、侧并步、弓步、前点地、侧点地、后点地)、上肢动作(前举、上举、侧举、侧上举、侧下举)等基本动作和 4 个八拍动物模仿操简单组合动作。</p> <p>2. 技战术运用:所学队列队形,技巧前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥,低单杠跳上、跳下、跳上成支撑等基本动作,韵律操步法和肢体动作的衔接在游戏中的运用;多个动作的小组合练习(4 个八拍韵律操简单组合动作)。</p> <p>3. 体能:队列队形、技巧、低单杠、韵律操所需的体能及简单学练方法;平板支撑、仰卧起坐、低单杠斜身引体、横/纵叉、仰卧推起成桥、纵跳、下蹲起等体能。</p> <p>4. 展示或比赛:小组和班级内跑步走—立定、裂队走、并队走,技巧滚翻、仰卧推起成桥,低单杠跳上、跳下、跳上成支撑等基本动作,动物模仿操的展示或比赛;队列队形中动作协调与整齐、技巧运动中动作的连贯与稳定、低单杠运动中动作的准确与规范要求、韵律操动作的流畅性与表现力等要求;展示前和结束时的礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:队列队形中动作协调、整齐,技巧运动游戏中动作的稳、美、新,低单杠运动游戏中关于握法、摆动、转体与下法等方面的基本规则和要求,韵律操游戏中关于活力、健与美等方面的基本规则和要求;动作对错的基本判断与打分。</p> <p>6. 观赏与评价:队列队形、技巧、单杠运动、韵律操比赛或表演的观看方式和途径;观看所学项目的比赛或表演,如观看班级内、校队、全国、国际比赛或表演等。</p>

(续表)

重难点	学生学习	队列队形、技巧、低单杠、韵律操等项目单个动作术语的准确阐述；体操类运动对身心健康的益处和安全防护知识的认知；游戏和比赛中正确的保护与帮助方法。		
	教学内容	队列队形指挥口令正确、队列动作标准、队形统一协调；技巧、低单杠基本动作的规范性；技巧、低单杠动作正确的保护与帮助方法；韵律操单个动作的准确性、组合中动作与音乐的结合。		
	教学组织	教学内容的合理衔接和递进、合适的学练形式；队列队形、韵律操的集体练习和小组练习相结合，技巧、低单杠的单人练习和小组练习相结合；不同队形和组织形式中保持安全活动间距。		
	教学方法	情境教学、讲解示范、小组学习、游戏、比赛等多形式相结合。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
1	1. 运动能力：学会简单的队列口令；学会半面向左（右）转及跑步—立定的动作方法并能在比赛中展示；能说出半面向左（右）转、跑步、立定等术语；发展位移速度、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为：乐于参与队列队形学练；关注自己的情绪变化；能与同伴沟通交流。 3. 体育品德：按照要求进行学练，敢于在同伴面前展示自己的动作；表现出面对困难的勇气。	1. 结构化知识与技能： (1) 半面向左转； (2) 半面向右转； (3) 跑步走及立定。  2. 展示或比赛：队列队形展示。  3. 体能练习：原地高抬腿跑、30秒跳绳、仰卧起坐、平板支撑。	1. (1) 导入情境“小士兵训练营”，引出课的内容，提醒安全事项，强调纪律；(2)引导学生思考半面向左转和半面向右转的相似之处，组织学生自主练习并点评；(3)组织学生四列横队，讲解示范跑步走—立定动作；(4)通过个人、小组、集体练习的形式，让学生反复尝试练习，教师巡视纠错、个别指导，并组织优秀学生展示。 2. 组织学生参与队列队形比赛。  3. 组织学生分成4组，在体能练习区域轮流完成3组练习：原地高抬腿跑40次、30秒跳绳、仰卧起坐20次、平板支撑30秒。	
2	1. 运动能力：学会蹲下、起立及裂队、并队走的基本动作，做到步伐整齐，并能在游戏与比赛中运用；能说出蹲下、起立及裂队、并队走的术语；发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为：乐于参与队列队形学练；情绪比较稳定；能与同伴交流合作。 3. 体育品德：在有一定难度的队列队形活动中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质；在队列队形学练中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	1. 结构化知识与技能： (1) 蹲下； (2) 起立； (3) 裂队走； (4) 并队走。  2. 展示或比赛：队列队形比赛。  3. 体能练习：侧卧举腿、纵跳、下蹲起、平板支撑。	1. (1) 导入情境“小士兵训练营”，引出课的内容，提醒安全事项，强调纪律；(2)通过“蹲下、起立”的练习，引导学生思考其在实际教学及生活中的应用；(3)组织学生沿地上不同图形行走，引出本课所学内容“裂队走、并队走”；(4)引导学生分小组根据地上图形创设各种不同的行走路线，并进行展示。 2. 组织学生参与队列队形比赛。  3. 组织学生分成3组，在体能练习区域轮流完成3组练习：侧卧举腿（左右腿各15次）、纵跳20次、下蹲起20次、平板支撑30秒。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能做出仰卧推起成桥动作,做到反手推臂、蹬地顶髋,并能在游戏与展示中运用;能说出仰卧推起成桥的基本术语;发展肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与“桥梁设计”“桥梁建造”环节的学练;能与同伴交流,做出自我保护、相互保护的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中遵守纪律,能按照教师要求完成任务;面对肌肉力量和柔韧性不足等困难时表现出勇于克服困难的勇气。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:            (1) 仰卧分腿蹬垫展髋;            (2) 跪姿后倒仰卧展髋;            (3) 反手推掌伸臂;            (4) 仰卧推起成桥的保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:仰卧推起成桥小组合作展示与个人创新展示。</p> <p>3. 体能练习:支撑移动、仰卧起坐、横/纵叉、仰卧两头起。</p>	<p>1. (1) 导入情境“小小桥梁工程师”,引起学生对仰卧推起成桥的学习兴趣;(2)引导学生思考怎样的桥梁更坚固,进行仰卧展髋、跪姿后倒仰卧展髋、反手推掌伸臂等练习;(3)讲解示范仰卧推起成桥的动作要领;(4)组织学生以小组为单位进行仰卧推起成桥动作学练;(5)指导学生进行同伴间的保护与帮助;(6)利用平板电脑等设备拍摄“桥梁”照片;(7)分析“桥梁”的优缺点,讲解评价标准,评选“优秀桥梁工程师”。</p> <p>2. 组织学生进行小组合作和个人创新的展示,邀请小裁判员进行评分、评价。</p> <p>3. 利用多媒体设备展示或教师邀请小助手示范支撑移动、仰卧起坐、横/纵叉、仰卧两头起 4 种体能练习方法,组织学生分组轮换 4 次:支撑移动 5 米、仰卧起坐 30 次、横/纵叉 30 秒、仰卧两头起 20 次。</p>
4	<p>1. 运动能力:学会前滚翻基本动作,做到蹬地有力、团身紧、翻得直,并能在游戏与展示中运用;能说出前滚翻的基本术语;发展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与滚动、斜坡前滚翻等各种前滚翻游戏与练习;体验滚动、滚翻的乐趣,保持良好的运动情绪;在生活中能利用滚翻进行自我保护,能与同伴交流,做出自我保护、相互保护的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中能严格遵守纪律要求;能直面困难,克服前滚翻时空间颠倒的恐惧心理。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:            (1) 团身滚动;            (2) 前滚翻成坐姿;            (3) 前滚翻成蹲立;            (4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:个人前滚翻、小组前滚翻接力展示。</p> <p>3. 体能练习:30 米迎面接力跑、“你追我赶”、支撑移动、波比跳。</p>	<p>1. (1) 导入情境“森林运动会”,激发学生学习前滚翻的兴趣;(2)引导学生思考、回顾各种小动物滚动、滚翻的方法;(3)使学生懂得滚翻在生活中的自我保护作用;(4)模仿穿山甲团身紧、滚得快,引出前滚翻的动作要领——蹬地有力、团身紧;(5)组织学生以小组为单位进行合作学习,探究运用各种前滚翻开展辅助练习;(6)指导学生学会保护与帮助方法;(7)讲解评价标准,评选“滚翻小健将”。</p> <p>2. 组织学生进行个人和小组前滚翻的展示,邀请小裁判员进行评分、评价。</p> <p>3. 利用多媒体设备展示“你追我赶”,由教师讲解示范 30 米迎面接力跑、支撑移动、波比跳等体能练习方法,组织学生分组轮换 4 次:30 米迎面接力跑 1 次、“你追我赶”1 次、支撑移动 5 米、波比跳 20 次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:学会连续前滚翻简单组合动作,做到团身紧、撑手及时、翻得连贯,并能在游戏与比赛中运用;能说出滚翻的术语和游戏名称;进一步发展肌肉力量、爆发力、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与连续前滚翻的学练,不断提升对体操运动的学练兴趣;具备良好的体操运动情绪和心态;能与同伴交流,做出自我保护、相互保护的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中遵守纪律,严格按照教师的要求完成任务;克服连续前滚翻时产生眩晕等不适,展现自信、积极、乐观的良好体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 前滚翻成蹲立;</li> <li>(2) 前滚翻成蹲撑;</li> <li>(3) 连续两次前滚翻;</li> <li>(4) 保护与帮助方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:连续两次前滚翻、连续三次前滚翻比赛。</p> <p>3. 体能练习:波比跳、平地支撑开合跳、坐姿收腹吸腿、助跑接鹿跳。</p>	<p>1. (1)导入情境“不服输的小猴子”,提高前滚翻的学练难度,引出连续前滚翻;(2)引导学生模仿“不服输的小猴子”,尝试和挑战连续前滚翻;(3)讲解示范前滚翻成蹲立、前滚翻成蹲撑、连续两次前滚翻的动作要领;(4)组织学生分小组进行连续前滚翻动作学练,合作探究如何翻得连贯、翻得直;(5)指导学生相互保护与帮助;(6)讲解观赏与评价标准。</p> <p>2. 组织学生全员完成连续两次或三次前滚翻比赛,邀请小裁判进行评分、评价。</p> <p>3. 利用多媒体设备展示或教师讲解示范波比跳、平地支撑开合跳、坐姿收腹吸腿、助跑接鹿跳 4 种体能练习方法,组织学生分组轮换 4 次:波比跳 20 次、平地支撑开合跳 30 次、坐姿收腹吸腿 40 次、助跑接鹿跳 10 次。</p>
6	<p>1. 运动能力:学会后滚翻基本动作,做到后倒迅速、肩上反手推垫有力,并能在游戏与展示中运用;发展身体平衡性、协调性、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与后滚翻的学练;保持良好的心态和情绪;学习关键动作时能与同伴交流,做出自我保护、相互保护的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中能严格执行教师的任务要求;后倒时头脚空间颠倒导致不适时表现出勇于克服困难的勇气。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 后倒团身肩上反手推垫;</li> <li>(2) 斜坡后倒团身滚翻;</li> <li>(3) 后滚翻成跪撑;</li> <li>(4) 保护与帮助方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:后滚翻、连续两次后滚翻。</p> <p>3. 体能练习:侧身支撑、左右深蹲跳、平板支撑、综合趣味跑。</p>	<p>1. (1)导入情境“小刺猬来学艺”,引出学习后滚翻;(2)讲解示范后倒团身肩上反手推垫、斜坡后倒团身滚翻、后滚翻成跪姿动作要领;(3)比一比谁后倒得快、推手及时、翻得直;(4)指导保护与帮助方法;(5)组织学生分小组进行后滚翻合作探究学练;(6)讲解展示或比赛的评价标准。</p> <p>2. 组织学生全员完成后滚翻或连续两次后滚翻的展示或比赛,邀请小裁判进行评分、评价。</p> <p>3. 教师讲解示范侧身支撑、左右深蹲跳、平板支撑,利用多媒体设备展示综合趣味跑等体能练习方法,组织学生分组轮换 4 次:侧身支撑 45 秒、左右深蹲跳 30 次、平板支撑 45 秒、综合趣味跑 1 次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:能做出前滚翻、前滚翻交叉转体 180°起立、后滚翻等滚翻基本动作,做到交叉及时、蹲转稳定,能进行简单的动作组合创编,并能在游戏与比赛中运用;发展平衡性、协调性、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与前滚翻交叉转体 180°的学练,乐于思考和参与滚翻动作组合的创编,体验成功的乐趣;保持良好的学练情绪;与同伴和谐交流,练习中开展保护与帮助,做出自我保护、相互保护的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中能严格执行教师的任务要求;敢于在同伴和团队面前展示自己的学练成果;展示或比赛中呈现体操类运动的文明礼仪和精神风貌;能主动展示、分析和评价。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 原地双脚交叉蹲立转体 180°起立;</p> <p>(2) 前滚翻交叉转体 180°起立;</p> <p>(3) 前滚翻、后滚翻;</p> <p>(4) 组合动作创编和保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:前滚翻交叉转体 180°、创意滚翻组合动作、团队滚翻组合动作编排及展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:俯地挺身、波比跳、仰卧起坐、冲刺跑。</p>	<p>1. (1)课堂导入,引出前滚翻交叉转体 180°起立,讲解示范前滚翻、前滚翻成双脚交叉、原地双脚交叉蹲立转体 180°起立、前滚翻交叉转体 180°起立的动作要领;(2)提示学生找到自己习惯的转体方向,确定交叉脚的位置;(3)组织学生以小组为单位进行前滚翻交叉转体 180°起立的动作学练,并强调合作学习以及保护与帮助方法;(4)复习前、后滚翻并讲解引出滚翻动作组合创编比赛的方法和要求,提高学生的学练兴趣,激发比赛热情;(5)引导学生开展合作探究学习,分工合作完成组合创编;(6)组织学生以小组为单位进行动作组合创编并尝试练习。</p> <p>2. 组织学生分组进行个人展示或比赛,同学间认真观察、积极互评,设置裁判组,分工完成比赛裁判工作。</p> <p>3. 教师讲解示范俯地挺身、波比跳、仰卧起坐、冲刺跑 4 种体能练习方法,组织学生分组轮换 4 次:俯地挺身 20 次、波比跳 20 次、仰卧起坐 25 次、冲刺跑 2 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:能做出爬墙手倒立的基本动作,正确完成手脚依次倒爬和收腹立腰并能在游戏与比赛中运用;发展上肢和腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与倒立类体操类项目的学练;有稳定的学练情绪;能与同伴交流合作,学会在体操练习中自我保护、相互保护与帮助。</p> <p>3. 体育品德:学练中严格遵守教师的纪律要求,展示或比赛中遵守规则;克服倒立时空间颠倒的恐惧心理,展现乐观、自信、团结协作的体育精神;能规范运用体操礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 脚搁不同高处支撑;</p> <p>(2) 脚爬阶梯(梯子)支撑;</p> <p>(3) 爬墙斜体手倒立;</p> <p>(4) 爬墙手倒立;</p> <p>(5) 爬墙手倒立的保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:爬墙手倒立展示。</p> <p>3. 体能练习:双人高抬腿、双人握手虾蹲、双人坐姿交错收腿、双人击掌折返跑。</p>	<p>1. (1)利用图示或多媒体展示爬墙手倒立动作,激发学生的学练兴趣;(2)讲解示范脚搁不同高处支撑、脚搁高处屈体支撑、脚爬阶梯(梯子)支撑、爬墙斜体手倒立、爬墙手倒立的动作要领;(3)强调保护与帮助的正确方法,提示学生循序渐进完成爬墙手倒立辅助练习(脚搁高处支撑、爬不同高度体操垫倒立练习);(4)组织学生以小组为单位进行爬墙手倒立动作学练,落实“一人练习,两人保护”的要求。</p> <p>2. 组织学生分角色开展个人和团队展示或比赛(运动员、裁判员、记分员、场地组织、啦啦队)。</p> <p>3. 组织学生两人一组开展 4 次分组轮换体能练习:双人高抬腿 40 次、双人握手虾蹲 20 次、双人坐姿交错收腿 30 次、双人击掌折返跑 2 组,提出两人练习时的合作要求并鼓励学生坚持完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:学会低单杠各种姿势悬垂的基本动作并能在游戏与比赛中运用;能说出3种悬垂的基本术语;发展上下肢、腰腹肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与各种姿势悬垂的学练,体验悬垂活动带来的乐趣;保持良好的学练情绪;能与同伴开展合作学习,在学练中做出自我保护、相互保护与帮助的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中严格遵守教师的纪律要求,展示或比赛中遵守规则;敢于在班级同学面前展示自己的动作,表现出克服困难的勇气。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 多种悬垂(直体悬垂、斜体悬垂、悬垂摆动、屈体悬垂);</li> <li>(2) 各种悬垂的保护与帮助;</li> <li>(3) 脚蹬杠手握倒悬垂及摆动;</li> <li>(4) 保护与帮助方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:各种悬垂展示和评比。</p> <p>3. 体能练习:平板支撑、低单杠支撑和移动、俯卧撑、30秒跳绳。</p>	<p>1. (1)情境导入课的内容:同学们,你们看到森林里大猩猩是怎样挂在树枝上的吗?今天我们一起来学习各种姿势的悬垂;(2)组织学生分层分组进行学练,由易到难,体验各种姿势悬垂、脚蹬杠手握倒悬垂及摆动;(3)指导学生学会保护与帮助方法;(4)鼓励学生克服恐惧心理,完成学练;(5)教师巡视纠错并个别指导,保护学练有困难的学生,强调帮助与保护。</p> <p>2. 分组进行各种姿势悬垂的展示,鼓励学生大胆尝试和敢于表现自我,引导学生进行自评和互评。</p> <p>3. 讲解平板支撑、低单杠支撑和移动、俯卧撑、30秒跳绳4种体能练习的要求与方法,根据实际人数分4~8组轮换练习4次:平板支撑45秒、低单杠支撑和移动2米往返3次、俯卧撑20次、30秒跳绳2组。</p>
10	<p>1. 运动能力:能完成低单杠跳上成支撑基本动作并能在游戏与展示中运用;能说出跳上成支撑的相关术语;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与所学跳上成支撑运动项目的学练;面对有难度的学习内容时保持平稳情绪;学会保护与帮助方法,做出自我保护、相互保护与帮助的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中严格遵守教师的纪律要求,展示或比赛中遵守规则;在学习跳上成支撑技能过程中克服困难、勇于尝试。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 直臂抓杠蹬地跳;</li> <li>(2) 跳上成支撑;</li> <li>(3) 支撑移动、摆动;</li> <li>(4) 保护与帮助方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:跳上成支撑个人动作展示和评比。</p> <p>3. 体能练习:平板支撑、俯卧撑、开合跳、跨下击掌。</p>	<p>1. (1)讲解示范跳上成支撑接后摆下完整动作,引出跳上成支撑教学内容,激发学生的学习兴趣;(2)邀请个别学生尝试,讲解动作要求和注意事项,提醒练习中可能发生的危险情况;(3)组织学生进行分组分层学练直臂抓杠蹬地跳、跳上成支撑等动作;(4)提高练习难度,组织学生进行杠上支撑移动、支撑摆动练习;(5)提示保护与帮助。</p> <p>2. 组织学生进行个人展示,分角色进行展示评比,分设裁判员、记分员、场地组织和观众等。</p> <p>3. 讲解平板支撑、俯卧撑、开合跳、跨下击掌4种体能练习的要求和方法,根据实际人数分4~8组轮换练习4次:平板支撑45秒、俯卧撑20次、开合跳40次、跨下击掌40次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:学会低单杠斜身引体的基本动作,并说出斜身引体时身体部位和单杠垂直面的位置关系;能完成低单杠多种姿势悬垂和支撑的简单组合动作,并在游戏中运用;发展上肢和腰腹肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与斜身引体及低单杠各种姿势悬垂和支撑的合作学练与展示评比;在学练中情绪比较稳定;能与同伴合作,做出自我保护、相互保护与帮助的动作。</p> <p>3. 体育品德:学练中严格遵守教师的纪律要求,展示或比赛中遵守规则;在学练斜身引体过程中敢于面对困难与失败,敢于在同伴和团队面前展示自己的动作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 斜身悬垂移动;</li> <li>(2) 膝盖、髋部过单杠垂直面的斜身引体;</li> <li>(3) 悬垂和支撑的组合动作;</li> <li>(4) 保护与帮助方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:悬垂和支撑的组合动作展示和评比。</p> <p>3. 体能练习:1分钟跳绳、仰卧起坐、俯卧撑、跳起头上击掌。</p>	<p>1. (1) 复习斜身悬垂动作方法,引出斜身引体教学内容,组织学生尝试斜身悬垂移动,激发学生的学习兴趣;(2)讲解不同难度斜身引体,膝盖过单杠垂直面、髋部过单杠垂直面两种斜身引体的动作要领和要求;(3)组织学生由易到难尝试不同难度的斜身引体;(4)通过视频示范简单组合动作,提出练习方法和要求;(5)组织学生分组进行合作探究学习,创编简单组合动作;(6)指导学生进行保护与帮助。</p> <p>2. 学生观摩并模仿练习,开展悬垂和支撑的简单组合创意展示。请学生担任裁判,进行评分和评价。</p> <p>3. 讲解1分钟跳绳、仰卧起坐、俯卧撑、跳起头上击掌4种体能练习的要求和方法,根据实际人数分4~8组轮流练习:1分钟跳绳2组、仰卧起坐25次、俯卧撑20次、跳起头上击掌20次。</p>
12	<p>1. 运动能力:能跟着节奏进行拍手、拍腿以及跺脚的组合练习并能在游戏中运用;能说出音乐的节奏;提高节奏感和反应能力,发展下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与节奏击拍的各种活动;练习时能与伙伴保持一定的练习距离;关注自己的情绪;能与伙伴一起交流和练习。</p> <p>3. 体育品德:按照纪律要求进行学练;敢于在同伴面前展示自己的动作;在学练中表现出克服困难的勇气。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 2/4、4/4 节奏击拍动作(拍拍手、拍拍腿、跺跺脚);</li> <li>(2) 拍手、拍腿、跺脚组合;</li> <li>(3) 基本步法:踏步、走步、侧并步;</li> <li>(4) 上肢动作:前举、上举、侧举。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:4个八拍小组合展示。</p> <p>3. 体能练习:“参观家园”(自然跑、小兔跳、袋鼠跳、青蛙跳)。</p>	<p>1. (1) 创设“拍拍乐”的情境,播放2/4、4/4节拍音乐,引导学生欣赏,并说一说节奏;(2)带领学生根据节奏进行拍手、拍腿和跺脚的练习;(3)引导学生完成“拍拍乐”:1个八拍拍手,1个八拍拍腿,1个八拍跺脚,1个八拍拍手、拍腿和跺脚的组合(2拍1动);(4)引导学生根据音乐的节奏进行踏步、走步和侧并步的练习;(5)引导学生根据音乐节奏进行上肢动作练习;(6)引导学生完成4个八拍小组合;(7)小组听音乐自行巩固练习;(8)组织学生进行个人和小组展示并点评。</p> <p>2. 组织学生个人展示、小组展示,对动作的节奏和整齐度进行评价。</p> <p>3. 创设“参观家园”的教学情境,引导学生根据场地上器材分别进行自然跑、小兔跳、袋鼠跳和青蛙跳,规定时间内以完成“参观家园”的次数来判定胜负。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:能说出动作的名称并做出相应的动作;能学会4个八拍的小组合并在游戏与展示中运用;提高节奏感,发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与各种韵律活动;情绪比较稳定;能与伙伴一起交流合作。</p> <p>3. 体育品德:按照纪律要求进行学练;敢于在同伴面前展示自己的动作;展示时愿意为自己和同伴鼓掌,表现出尊重伙伴、文明礼貌的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 站立姿态;</p> <p>(2) 头部姿态:前屈、后屈、侧屈、转头;</p> <p>(3) 上肢动作:侧上举、侧下举;</p> <p>(4) 躯干姿态:前屈、后屈、侧屈;</p> <p>(5) 基本步法:弓步、前点地、侧点地、后点地。</p> <p>2. 展示或比赛:4个八拍小组合展示。</p> <p>3. 体能练习:“快速反应”游戏(跟着音乐节奏跑动,屏幕上出现小兔、小猫、小青蛙、袋鼠等动物时跟着节奏模仿)。</p>	<p>1. (1)带领学生共同回顾“拍拍乐”的动作要领,并集体复习;(2)引导学生学练站立姿态、头部姿态、上肢动作及躯干姿态;(3)创设“快速反应”游戏情境,当教师喊出动作时,学生能在3秒钟内做出动作,全部动作正确为成功;(4)引导学生学习弓步、前点地、侧点地、后点地,并完成小组合;(5)组织小组进行组合展示。</p> <p>2. 创设展示的教学情境,组织学生在指定场地进行展示。</p> <p>3. 讲解“快速反应”游戏的方法,引导学生跟随屏幕进行游戏,游戏共分为三组,分别为2分钟、3分钟、3分钟。</p>
14	<p>1. 运动能力:能说出“小青蛙模仿操”中上肢动作和步法动作的名称;学会“小青蛙模仿操”的动作,做到节奏正确、动作到位、模仿形象并能在游戏与比赛中运用;提高上下肢力量、灵敏性、协调性以及身体表现力。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与“小青蛙模仿操”的活动以及“小青蛙技能赛”的比赛;保持良好的情绪;积极与同伴沟通交流。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与活动;敢于在同伴和团队面前展示自己的动作;表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>动物模仿操(小青蛙)。</p> <p>2. 展示或比赛:动物模仿操(小青蛙)比赛。</p> <p>3. 体能练习:“小青蛙技能赛”(跟随音乐节奏跑动、左右跳、向前跳、蛙跳、兔跳)。</p>	<p>1. (1)带领学生一起复习“小鸭子模仿操”的动作,强调动作到位、模仿逼真;(2)观看视频,跟随慢速视频学习“小青蛙模仿操”的第1、2个八拍的动作;(3)对第2个八拍的5、6拍进行单独指导;(4)引导学生分小组自学第3、4个八拍;(5)教师巡视,分小组进行个别动作指导,引导小组将4个八拍连起来进行练习;(6)播放音乐,一起练习,对个别动作进行集体纠正;(7)组织学生分小组进行展示,讲解评分方法,鼓励学生尝试打分。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导各小组在场地上指定点位进行展示,比一比哪组动作最生动形象。</p> <p>3. 创设“小青蛙技能赛”的教学情境,跟着音乐节奏跑动,设置各种跳的情境,根据屏幕提示完成各种跳的练习,引导学生在规定时间内进行挑战,分类记录挑战的个数,教师进行点评、表扬与鼓励。游戏方法:第一组屏幕中出现节奏跑动、左右跳、向前跳的动作,游戏时间为2分钟;第二组屏幕中随机出现节奏跑动、左右跳、向前跳、蛙跳、兔跳等动作,游戏时间为3分钟;第三组屏幕中随机出现节奏跑动、左右跳、向前跳、蛙跳、兔跳等单个动作及组合动作,游戏时间为3分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ～ 18	<p>1. 运动能力:能在比赛中完成队列队形、技巧滚翻组合、低单杠组合动作和韵律操组合动作,能准确、连贯展示;知道比赛的规则和要求,能基本判断动作的对错,并尝试进行打分;发展肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与体操类运动比赛;情绪比较稳定,能与同伴交流合作,必要时能自我保护和相互保护。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与比赛;敢于展示自己的动作;表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	<p>我是小小体操运动员</p> <p>一、比赛组织</p> <p>1. 根据赛季分成4~5个队伍,每个队伍的男女比例和团队实力相对均等。每项比赛中,每支队伍派6名学生参赛,其余学生承担裁判工作,其他同学担任赛事组委会各项工作。每名学生至少参加一个项目的比赛,承担一项比赛的裁判工作。队列队形和韵律操为团队赛,技巧和低单杠为个人兼团队赛(所有队员得分累计为该项目的团队分数),抽签决定比赛项目顺序。</p> <p>2. 对不参加比赛的学生进行分工,设裁判员、记录员、宣传员若干,主裁判由教师兼任。</p> <p>3. 比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心2020年下发的《中国少年儿童体操比赛规定动作及评分标准》、中国健美操协会制定的《全民健身操大赛评分指南》。</p> <p>二、比赛内容</p> <p>1. 队列队形团队赛。</p> <p>2. 技巧滚翻组合动作赛。</p> <p>3. 低单杠组合动作赛。</p> <p>4. 韵律操动物模仿操赛。</p> <p>三、自助体能练习</p> <p>比赛结束后,引导各团队有选择性地开展一般体能和专项体能练习,从中自选四个内容进行补偿性学练。</p> <p>体能自助菜单:纵跳20次/组×3组、跳绳60秒/组×2组、仰卧起坐20次/组×3组、原地高抬腿跑20秒/组×3组、30米迎面接力跑/组×2组、4×10米折返跑/组×3组、平板支撑30秒/组×3组、侧卧举腿左右各15次/组×2组、纵/横劈叉30秒/组×3组、坐位/站立体前屈30秒/组×3组、开合跳20次/组×3组、坐姿收腹吸腿15次/组×3组、俯地挺身10次/组×3组、仰卧/俯卧静控30秒/组×3组、各种动物模仿跳等。</p> <p>四、过程性评价与终结性评价</p> <p>根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p> <p>五、颁奖典礼</p> <p>1. 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。</p> <p>2. 公布团体前三名、个人积分前十名以及最佳进步奖,举行颁奖仪式。</p>	

## 第二节 水平二体操类运动课时教学设计

围绕学科核心素养和水平二体操类运动大单元教学设计,将具体的目标、任务落实到课时计划中。根据课时学习目标、学情等基本情况,创设教学情境,并设计相应的教法与学法、组织形式、体能练习等内容,有效落实课时学习目标要求。本节以“技巧:前滚翻”为例,依据课时教学设计的要求,详细讲解了课时教学示例,供体育教师在教学实践中参考。

### 一、水平二体操类运动课时教学设计

本课以“健康第一”教育理念为指导,落实“教会、勤练、常赛”的要求。为实现本课学习目标,结合学生和教材内容实际,创设“森林运动会”主题情境,通过模仿小动物的各种滚翻动作,积极思考滚翻的方法和过程,以启发式、合作探究和以赛促练的方法,全面开展结构化知识与技能的学练,兼顾趣味性与多样性,帮助学生在生动活泼的氛围中快乐、有效地学习。

#### (一) 学习目标分析

以体操类运动水平二大单元 18 课时中的第 4 课时为例,依据大单元学习目标,以“森林运动会”为主题,以解决蹬地用力、团身紧、翻得直为关键点,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面设计可观察、可评价的学习目标,以实现本课时对学生核心素养的培养目标。

1. 运动能力目标分析:在学习前滚翻时,结合学生在练习中经常出现的蹬地不用力、团身不紧、翻不直等问题,启发学生模仿多种小动物的动作和姿势,探究错误原因,提出技术关键点以及练习要求,创设多种练习、游戏、比赛情境,以激发学生学练兴趣,提高技能水平,同时达成在游戏与展示中应用的学习目标。创设体能练习情境,学生通过四种不同的练习内容发展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。

2. 健康行为目标分析:通过创设不同的学练情境和游戏情境,提高学生学练积极性,体验滚翻动作乐趣,并保持良好的运动情绪;教师通过讲解示范、带领学生思考和尝试,引导学生加强与同伴的交流,提高安全意识,并能做出保护与帮助动作。

3. 体育品德目标分析:由于水平二阶段的学生具有活泼好动等特点,因此教师在学练、游戏或比赛中要强调纪律和规则要求;鉴于滚翻动作的特殊性,部分学生因为身体空间方位的变化会产生恐惧心理,教师要创设各种辅助练习情境,并通过语言引导学生敢于直面困难、克服困难。

## (二) 教学内容分析

前滚翻属于体操类运动中技巧项目的教学内容,团身滚动是学习的基础性动作,技术关键点为:蹬地用力、团身紧、翻得直。动作过程如下:双脚用力蹬地,双手撑地,身体重心快速前移,屈臂,团身低头滚翻,双手抱腿成蹲撑。前滚翻动作结构具有简单易学、基础性强、锻炼身体实效性高的特征,可以向日常活动中的自我保护技能迁移。练习该动作能更好地发展低年级学生柔韧性、协调性、灵敏性等体能,也对培养学生正确的身体姿态、促进生长发育、塑造健美形体和保持身体健康有着积极的作用。本课为体操类运动水平二大单元技巧项目的第4课时。

## (三) 学情分析

本课教学对象为二年级学生,他们正处于身体发育、心理发展、情感认知发展的关键时期,表现出活泼好动、学习热情高等特征,学习和模仿意愿强,具有较强的可塑性。在各种姿势的滚动教学中,学生展示了一定的运动能力,但对前滚翻规范化动作的认识不深,需要机械化地反复练习以促进动作定型。学生互帮互助、探究合作和交流评价的能力有待加强,需要教师更加注重教学情境的创设和语言引导,发挥情境的感染作用,提高学生学习的积极性,强化动作的完成质量,帮助学生建立自信,培养他们自觉学练、协作互助、正确评价的意识和行为。

## (四) 教学策略分析

1. 情境创设,激发兴趣。创设“森林运动会”的故事情境和主题,引导学生模仿各类可爱的小动物,让学生身临其境,体验情境中的趣味性和竞争氛围,持续激发学生不断深入体验其他情境任务或获取成功的兴趣,以保持更长时间的学习热情和专注度。

2. 合理启发,促进理解。学练过程中,在符合学生的知识水平和知识规律的基础上,采用启发诱导式提问或动作指引。如在模仿和区分各种小动物的不同滚翻方法时,启发学生分析和辨别前滚翻的正确动作,从合理性、安全性方面让学生自行理解动作方法,从而自发地完成和改进动作,进而提高学生学习的主动性和学习能力。

3. 探究合作,解决问题。在学生具备一定的学练能力之后,积极启发和引导学生开展探究、合作学习,提出分析问题和解决问题的要求。如提出如何利用现有器材加快滚翻速度,学生可以通过集体探究、讨论,进而使用起跳板或者其他物品进行有一定坡度的滚翻练习,找到加快滚翻速度的方法。

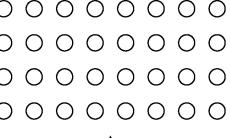
4. 以赛促学、以赛代练。尝试“学、练、赛”过程的有效融合,在教学中经常采用以赛促学、以赛代练的教学策略,强化体操类运动课堂教学的竞争性。如将相对较难的动作

列为小组比赛内容,激发学生为集体争得荣誉的内在动力,从而为“赛”而更好地“学”。

## 二、水平二体操类运动课时教学计划示例

依据水平二体操类运动大单元教学设计思路,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行技巧课时教学计划的设计(见表 2-2)。

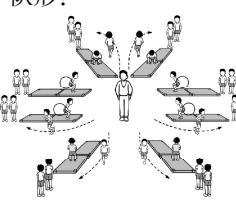
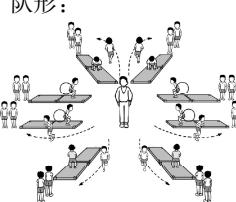
表 2-2 水平二体操类运动教学课时教学计划示例

主题	技巧:前滚翻	单元课时	18-4	班级	二(1)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:学会前滚翻基本动作,做到蹬地有力、团身紧、翻得直,并能在游戏与展示中运用;能说出前滚翻的基本术语;发展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:乐于参与滚动、斜坡前滚翻等各种前滚翻游戏与练习;体验滚动、滚翻的乐趣,保持良好的运动情绪;在生活中能利用滚翻进行自我保护,能与同伴交流,做出自我保护、相互保护的动作。 3. 体育品德:学练和展示或比赛中能遵守纪律要求;能直面困难,克服前滚翻时空间颠倒的恐惧心理。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:团身滚动、前滚翻成坐姿、前滚翻成蹲立、保护与帮助方法。 2. 展示或比赛:个人前滚翻、小组前滚翻接力展示。 3. 体能练习:30 米迎面接力跑、“你追我赶”、支撑移动、波比跳。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">撑手位置准确,下巴靠紧胸口,大腿靠紧胸口,小腿靠紧大腿,团身滚动。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">蹬地有力、滚得直、团身紧。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">讲解清晰,示范准确,要求明确,场地布置合理,保持安全距离。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">注重教学手段的趣味性、教学形式的多样性、运动负荷的合理性。</td></tr> </table>							学生学习	撑手位置准确,下巴靠紧胸口,大腿靠紧胸口,小腿靠紧大腿,团身滚动。	教学内容	蹬地有力、滚得直、团身紧。	教学组织	讲解清晰,示范准确,要求明确,场地布置合理,保持安全距离。	教学方法	注重教学手段的趣味性、教学形式的多样性、运动负荷的合理性。
学生学习	撑手位置准确,下巴靠紧胸口,大腿靠紧胸口,小腿靠紧大腿,团身滚动。														
教学内容	蹬地有力、滚得直、团身紧。														
教学组织	讲解清晰,示范准确,要求明确,场地布置合理,保持安全距离。														
教学方法	注重教学手段的趣味性、教学形式的多样性、运动负荷的合理性。														
安全保障	1. 合理组织学练队形和进行场地布置,保持安全距离。 2. 检查场地设备,提醒学生不盲目提高学练难度。 3. 加强保护与帮助的教育和指导。	场地器材	体操场地 1 块、体操垫 10 块、接力棒 2 根、音响 1 套。												
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)								
激趣导学(2分钟)	课堂常规	教师: 1. 由体操类运动大单元技巧项目的“森林运动会”主题导入本课前滚翻的学习内容。 2. 引出并示范前滚翻动作技术。 3. 提醒安全事项,强调纪律。 学生: 1. 认真聆听,进入上课状态。 2. 注意观察,调动学习兴趣。 3. 记住安全事项和纪律要求。		四列横队:  △			80 ~ 100								

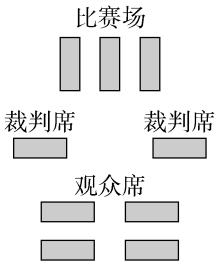
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (5分钟)	“森林运动会”之“小动物们来热身”:小动物模仿操(小老虎、小熊、小猴子、小鸟、小袋鼠、小鸭子等)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>导入“森林运动会”情境,语言引导学生跟着教师一起来热身。</li> <li>讲解示范并在音乐伴奏下带领学生做小动物模仿操。</li> <li>启发学生模仿更多小动物的动作和姿势。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真聆听和观看教师讲解和示范。</li> <li>跟着教师充分热身,积极思考更多更有趣的小动物模仿动作。</li> <li>提出自己的建议或想法,展示自己的创意。</li> </ol>	<p>散点站立:</p>	1	3	110 ~ 120
素养提升 (30分钟)	1. 小动物滚动大展演(团身滚动): (1) 小猴子滚动; (2) 小黄狗滚动; (3) 小黑熊滚动; (4) 小海豹滚动; (5) 小乌龟滚动; (6) 穿山甲滚动。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生思考小动物的滚动方法,讲解滚动的要求。</li> <li>组织学生通过模仿各种小动物的滚动方式,提出本课的教学内容。</li> <li>要求学生在尝试滚动时注意安全,控制练习时的间距,不碰撞或压到同学。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真聆听教学提示,积极思考滚动的方式。</li> <li>分组进行讨论、思考、交流,体验各种滚动的方式。</li> <li>在练习滚动时,注意保持安全距离,依次进行,避免和同学发生碰撞挤压。</li> </ol>	<p>队形:</p>	3 ~ 4	2	120 ~ 130

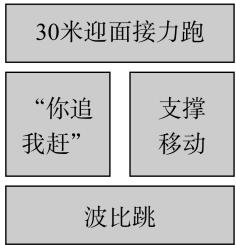
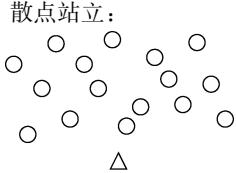
(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	2. 小动物滚翻练习场: (1) 小动物练前滚翻: 小猴子前滚翻、小黑熊前滚翻、穿山甲前滚翻。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范正确的前滚翻动作方法。</li> <li>语言导入小猴子、小黑熊和穿山甲在刚才的滚动展示中最接近前滚翻的动作。</li> <li>鼓励学生尝试练习前滚翻并提出问题:小动物的前滚翻有什么区别?学习小猴子的灵敏,但要改正学习的不严谨,一起尝试滚得直、翻得正。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观察和学习前滚翻正确的动作方法。</li> <li>跟着教师的引导积极发言,得出结论:小猴子、小黑熊和穿山甲的滚动最像前滚翻。</li> <li>思考并分组练习,知道小动物前滚翻的区别,尝试滚得直、翻得正。</li> </ol>	<p>队形:</p> 	3 ~ 4	3	130 ~ 140
	(2) 前滚翻成坐姿(口诀:一蹲二撑三低头、向前滚动像圆球)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范并分析小动物前滚翻时的缺点和优点:小猴子身形灵敏,但学习不够严谨,前滚翻不够直;小黑熊身材笨重,蹬地不够有力;穿山甲团身紧,滚翻才能顺利完成。</li> <li>引导学生学习穿山甲的团身紧,熟悉口诀,练习时下巴靠紧胸口,大腿靠紧胸腹,小腿靠紧大腿。</li> <li>指导学生沿着垫子上粘贴的直线进行前滚翻练习,前滚翻成坐姿。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极发言,思考探讨小动物在前滚翻时的区别和优缺点。</li> <li>了解小动物前滚翻的动作区别,体会团身紧的动作要求。</li> <li>学习穿山甲的团身紧、滚得直,尝试沿着垫子上的直线练习,完成前滚翻成坐姿。</li> </ol>	<p>队形:</p> 	5 ~ 6	4	145 ~ 155

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	(3) 斜坡前滚翻、前滚翻成蹲立。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>邀请学生进行学练展示，和学生一起分析和评价学练成果。</li> <li>提出问题：小黑熊在前滚翻时蹬地不够有力，我们如何来帮助他？</li> <li>引导学生利用现有的器材开展探究合作学习，如利用起跳板的斜坡，进行斜坡前滚翻练习，感受蹬地有力，加快滚翻速度，努力完成前滚翻成蹲立。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极展示自己的学练成果，和教师一起正确分析评价同学的动作技术。</li> <li>与同伴交流，思考帮助小黑熊蹬地有力的各种方法（蹲跳练习、后蹬练习等）。</li> <li>合理使用斜坡进行斜坡前滚翻练习，能力较强的同学可以积极尝试平地前滚翻成蹲立。</li> </ol> <p>学练要求：勇于展示，正确评价；蹬地有力，完成蹲立。</p>	  	5 ~ 6	5	155 ~ 165
	3. 展示或比赛：“森林运动会”之滚翻大赛。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鼓励学生积极参与滚翻比赛。</li> <li>讲解示范比赛规则和评分标准：           <ol style="list-style-type: none"> <li>比赛规则：先进行组内个人赛，得分高者获胜，后由小组推选参加班级赛；</li> <li>评分标准：团身紧 1 分，滚得直 1 分，蹬地有力、滚翻快速 1 分，前滚翻成蹲立 2 分。</li> </ol> </li> <li>讲解示范比赛礼仪，引导学生学习礼仪、规则，文明观赛，正确评价。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>积极参与滚翻比赛，勇于展示自我。</li> <li>认真学习比赛规则和评分标准，学会准确评定动作质量，积极自荐担任裁判。</li> <li>学习比赛礼仪，能认真观看比赛。</li> </ol>		1 ~ 2	5	155 ~ 165

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	4. 体能练习： (1) 30米迎面接力跑； (2) “你追我赶”； (3) 支撑移动； (4) 波比跳。	教师： 1. 通过讲解，告知学生在四个不同的活动区域进行相应的活动。 2. 初次分配好在四个区域活动的小组，活动中提示学生，听信号顺时针或逆时针交换区域继续练习。 3. 明确轮转方法，注意衔接活动运动量的调整；通过速度、单位时间内拍背次数、支撑移动的距离和波比跳次数判定成绩。 学生： 1. 明确练习形式与方法后进行练习。 2. 小组合作，相互轮换。 3. 听信号轮转区域。 4. 四种练习至少轮转1次： (1) 30米迎面接力跑1轮，每轮2分钟； (2) “你追我赶”1轮，每轮2分钟； (3) 支撑移动3米/组×4组； (4) 波比跳12个/组×4组。	体能训练场 	3～4	8	180～190
放松恢复(3分钟)	音乐伴奏下放松：小动物爱洗澡。	教师： 1. 组织学生模仿练习。 2. 播放舒缓的音乐伴奏。 学生： 1. 跟着教师模仿练习。 2. 动作舒展、优美。	散点站立： 	1	1	110～120
预计负荷	平均心率	140～150次/分				
	群体运动密度	75%～80%	个体运动密度		50%～55%	
体育家庭作业	1. 每日练习前滚翻成蹲立5～10次。 2. 完成1次和父母的比赛，比一比谁的滚翻质量高。 3. 每周观看1次体操类运动相关视频。					
课后反思	在授完课后，教师可以从本课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写小结。					
课堂资源	自行录制视频资源：前滚翻、正向斜坡前滚翻、反向斜坡前滚翻、站高处向低处前滚翻、站低处向高处前滚翻、其他类型前滚翻(连续前滚翻、远撑前滚翻等)；音乐《彩虹的微笑》伴奏版。					

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

## 第三节 水平二体操类运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》中的“学业质量”结合具体课程内容的不同水平,对核心素养不同维度所对应的合格标准进行了具体描述。水平二体操类运动大单元在此基础上制定学业质量等级标准;注重定性评价与定量评价、过程性与终结性评价相结合,围绕运动技能、体能、健康与安全的知识和技能等方面,开展相应的基于学业质量的水平二体操类运动大单元学习评价,关注学生的个体差异及其成长性、发展性,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

### 一、水平二体操类运动大单元学业质量等级标准

体操类运动学业质量是学生在完成体操课程学习后的学业成就表现。根据水平二体操类运动教学项目和内容、教学对象的身心特征以及核心素养发展目标的具体要求,结合水平二大单元的目标设置和学业成就表现的关键特征,制定相应的学业质量等级标准,为后续的学习评价提供参考依据(见表2-3)。

表2-3 水平二体操类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>能熟练掌握并准确做出队列队形、技巧、低单杠、韵律操的基本动作和简单组合动作,能积极参与到简化规则、降低要求的上述项目的游戏中比赛中;能准确做出保护与帮助动作;能准确说出所学动作的术语。</li> <li>能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>每学期通过现场或多种媒介观看队列队形、技巧、单杠、韵律操的比赛或表演不少于12次。</li> <li>积极参加队列队形、技巧、低单杠、韵律操的学练,学练有一定难度的技巧、低单杠动作时,在团队中学练队列队形、韵律操时,能保持稳定、愉快的情绪,能积极与同伴交流合作,必要时能迅速、准确地与同伴互相保护与帮助。</li> <li>熟知练习技巧、低单杠动作项目环境变化时的注意事项,能积极、快速适应海绵垫和低单杠的学练环境。</li> <li>每周能运用所学的运动技能进行5次及以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> <li>能严格按照要求进行学练;能积极在同伴和团队面前展示自己的动作;在技巧、低单杠等项目的学练中能积极面对困难、克服困难。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能掌握并做出正确的队列队形、技巧、低单杠、韵律操的基本动作和简单组合动作,能主动参与到简化规则、降低要求的上述项目的游戏和比赛中;能做出正确的保护与帮助动作;能正确说出所学动作的术语。</li> <li>• 能在教师指导下主动参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看队列队形、技巧、单杠、韵律操的比赛或表演不少于10次。</li> <li>• 主动参加队列队形、技巧、低单杠、韵律操的学练,学练有一定难度的技巧、低单杠动作时,在团队中学练队列队形、韵律操时,能保持稳定的情绪,能主动与同伴交流合作,必要时能准确地与同伴互相保护与帮助。</li> <li>• 熟知练习技巧、低单杠动作项目环境变化时的注意事项,能积极适应海绵垫和低单杠的学练环境。</li> <li>• 每周能运用所学的运动技能进行不少于4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> <li>• 能按照要求进行学练;能主动在同伴和团队面前展示自己的动作;在技巧、低单杠等项目的学练中能主动面对困难、克服困难。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能做出队列队形、技巧、低单杠、韵律操的基本动作和简单组合动作,能参与到简化规则、降低要求的上述项目的游戏和比赛中;能做出保护与帮助动作;能说出所学动作的术语。</li> <li>• 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看队列队形、技巧、单杠、韵律操的比赛或表演不少于8次。</li> <li>• 乐于参与队列队形、技巧、低单杠、韵律操的学练,学练有一定难度的技巧、低单杠动作时,在团队中学练队列队形、韵律操时,情绪比较稳定,能与同伴交流合作,必要时能与同伴互相保护与帮助。</li> <li>• 知道练习技巧、低单杠动作项目环境变化时的注意事项,适应海绵垫、低单杠的学练环境。</li> <li>• 每周能运用所学的运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> <li>• 能按照要求进行学练;敢于在同伴和团队面前展示自己的动作;在技巧、低单杠等项目的学练中能表现出面对困难、克服困难的勇气。</li> </ul>

## 二、水平二体操类运动大单元学习评价的内容与方法

基于水平二学业质量标准和大单元学习目标,选择适宜的评价内容和方法进行大单元学习评价设计。

### (一) 评价内容选择

《课程标准(2022年版)》提出:“评价内容的选择应围绕核心素养,紧扣学业质量,结合具体的教学内容,评估学生核心素养的发展水平。”因此,体育教师在选择评价内容时,应结合水平二体操类运动的学业质量要求,并根据体育与健康核心素养三个方面十个维度提炼具体的评价内容,对学生学习情况作出准确客观的评价。

1. 运动能力方面:包括体能状况、运动认知与技战术运用和体育展示或比赛三个维度,主要围绕体操类运动中队列队形、技巧、低单杠、韵律操的基本动作和简单组合动作的掌握和运用程度,技巧、低单杠保护与帮助方法的掌握程度,参与展示或比赛的情况,体能水平的发展,体操基础知识的掌握程度,观看体操类运动比赛或表演的频度等方面展开。

2. 健康行为方面:包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度,主要围绕参与体操类运动时的情绪表现以及学练中与同伴的合作情况、对体操类运动安全防护和保护与帮助的意识、运用所学动作进行课外锻炼的行为等方面展开。

3. 体育品德方面:包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度,主要围绕是否遵守学练要求、是否有勇气和自信展示自己、面对困难时的态度等方面展开。

## (二) 评价方法选择

水平二体操类运动大单元学习评价,关注学生成长和发展的特性,采用过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生自评和互评相结合的方式,对学科核心素养各项指标进行评测。

1. 过程性评价与终结性评价相结合。在水平二教学中,为更好地引导和激发学生建立良好的健康行为和体育品德,应关注学生学习过程、学习态度和学习结果的综合评价,可采取情境引导的方式给予学生阶段性的学习评价,结合学习成果的终结性评价,两者相辅相成得出综合评价结果。

2. 定性评价与定量评价相结合。在水平二教学中,可以动作稳定时间持久度进行定量考核,也可以动作完成的完整性、连贯性和美观度进行定性考核,综合考量两者的重要性并合理赋予分值,进行评价。

3. 相对性评价与绝对性评价相结合。根据水平二阶段学生的身体和心理的差异,关注学生的进步与发展、拼搏与努力,确保引导学生正确认识自身特点,建立进步和突破的意识,让绝对性评价不影响学生的学习热情,以相对性评价帮助学生建立信心。

4. 教师评价与学生自评和互评相结合。根据水平二阶段学生的身心特点,教师对评价标准和方法进行把控,关注学生作为学习主体的自评、互评意识和能力,发展学生的核心素养。

## 三、水平二体操类运动大单元学习评价示例

### (一) 课堂学习评价示例

基于水平二学业质量要求,依据水平二体操类运动大单元—第4课时“技巧:前滚

翻”学习目标、教学内容等,选择有针对性的评价指标,采用学生自评和同伴互评的方式设计课堂学习评价(见表 2-4)。

表 2-4 “技巧:前滚翻”课时评价表

班级: 姓名: 评价者: 日期:			
评价方式:学生自评、互评。			
评价维度	核心要素	评价指标	评价结果
运动能力	技能掌握	能像穿山甲前滚翻一样,团身紧,滚得直。	☆☆☆☆☆
		能做到蹬地有力,并腿完成动作。	☆☆☆☆☆
	运动认知	能说出前滚翻的相关动作术语。	☆☆☆☆☆
	体育展示或比赛	敢于在同伴面前展示自己的动作。	☆☆☆☆☆
		乐于参与体能游戏,坚持支撑移动 90 秒以上或波比跳 10 个以上。	☆☆☆☆☆
健康行为	安全意识	能做出自我保护、相互保护与帮助的动作。	☆☆☆☆☆
	情绪调控	能做到情绪比较稳定。	☆☆☆☆☆
	环境适应	能适应滚翻动作的学练环境。	☆☆☆☆☆
体育品德	体育精神	能在前滚翻动作的学习中克服前滚翻时空间颠倒的恐惧心理。	☆☆☆☆☆
	体育道德	能按规则和要求参与各类滚翻游戏和练习。	☆☆☆☆☆
	体育品格	乐于和同伴相互帮助。	☆☆☆☆☆
共计	_____ 颗☆		
等级	优秀( )良好( ) 合格( )需努力( )	备注:50~55 颗☆为优秀,40~49 颗☆为良好, 30~39 颗☆为合格,少于 30 颗☆为需努力。	
教师评语			

## (二) 大单元学习评价示例

依据水平二体操类运动大单元学习目标及学业质量等级标准设置评价内容和方法,具体的学习评价内容、方法和标准如表 2-5 所示。

表 2-5 水平二体操类运动学习评价内容、方法和标准

核心素养	评价维度	评价内容	评价方法	评价标准	权重
运动能力	体能状况	体能水平	体能考核	《国家学生体质健康标准(2014年修订)》	30%
	运动认知与技战术运用、体育展示或比赛	在学练过程中技能的掌握情况,在展示或比赛中动作完成的质量情况	成套动作个人展示测试(现场测试)	评价标准见表2-6	40%
健康行为	情绪调控、健康知识与技能的掌握和运用、环境适应	健康知识与技能的运用能力	现场观察记录、评价	评价标准见表2-7、2-9	10%+5%
体育品德	体育精神、体育道德、体育品格	在学练过程中展现出的体育精神、体育道德、体育品格	现场观察记录、评价	评价标准见表2-8、2-9	10%+5%

表 2-6 水平二体操类运动技能评价标准(满分 100 分)

等级	评价标准
优秀 (90~100分)	独立且熟练完成基本队列队形、技巧、低单杠、韵律操单元基本动作和简单动作组合;动作完成质量高,能在游戏中运用基本动作进行衔接,完成多个动作的小组合练习;身体姿态舒展,动作标准到位。
良好 (80~89分)	能独立完成基本队列队形、技巧、低单杠、韵律操单元基本动作和简单组合动作;动作完成质量较高,能在游戏中运用基本动作进行衔接,完成多个动作的小组合练习;身体姿态一般,动作比较到位。
合格 (60~79分)	在帮助下基本完成基本队列队形、技巧、低单杠、韵律操单元基本动作和简单动作组合;动作完成质量一般,在游戏中运用基本动作进行衔接,完成多个动作的小组合练习;技术运用不够合理,身体姿态不佳,动作到位度欠佳。
需努力 (60分以下)	无法完成基本队列队形、技巧、低单杠、韵律操单元基本动作和简单组合动作;不能在游戏中运用基本动作进行衔接,完成多个动作的小组合练习;身体姿态较差,动作完成不标准、不到位。

表 2-7 水平二体操类运动健康行为评价标准(满分 10 分)

评价维度	评价指标	自评	互评
体育锻炼意识与习惯	能结合所学基本队列队形、技巧、低单杠、韵律操的技能和利用相关体操类体能练习,每周进行 3 次以上课外体育锻炼。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	了解体操锻炼对保持身体健康和机体能力的重要性。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
健康知识与技能的掌握和运用	了解体操类运动中的个人卫生保健、营养膳食、运动伤病预防、安全防护等健康知识和方法。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能将健康知识与技能运用在日常生活中。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
情绪调控	在完成各种练习时、展示或比赛中能及时关注自己的情绪变化,保持情绪稳定,积极参与练习。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
环境适应	在学练中能主动与他人交流与合作。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能适应基本队列队形、技巧、低单杠、韵律操的不同学练环境,知道在不同环境下学练的注意事项。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
总计(☆数)			
备注:66~70 颗☆为 10 分,61~65 颗☆为 9 分,以此类推,21~25 颗☆为 1 分,20 颗☆及以下为 0 分。			

表 2-8 水平二体操类运动体育品德评价标准(满分 10 分)

评价维度	评价指标	自评	互评
体育精神	在学练活动中能面对困难,不怕困难。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育道德	能按照规则和要求进行学练、展示或比赛。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在学练、展示或比赛中关心、帮助同伴。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在比赛中尊重对手,不嘲讽、不小看对手。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育品格	敢于在同伴和团队面前展示自己的动作。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在学练、展示或比赛中能呈现良好的文明礼仪,在比赛上场、下场时向教师或评委举手示意。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
总计(☆数)			
备注:56~60 颗☆为 10 分,51~55 颗☆为 9 分,以此类推,11~15 颗☆为 1 分,10 颗☆及以下为 0 分。			

表 2-9 水平二体操类运动各小组团队学习评价标准(满分 10 分)

团队名称: ××队

团队成员: ×××、×××、×××、×××

计分标准: 4~5 分为达成目标, 2~3 分为部分达成目标, 1 分为部分向着目标前进, 0 分为完全没有向着目标前进。

得分	课时							
	1	2	3	4	5	…	18	总计
沟通交流								
合作互助								
文明礼貌								
投入程度								
展示或比赛								
奖励(突出表现)								
总计								
平均分								

备注: 每名学生每课时总分为 30 分, 计算团队所有成员的平均分, 然后除以 3。

注:

1. 总分=体能评分×30%+运动技能评分(表 2-6)×40%+健康行为评分(表 2-7)+体育品德评分(表 2-8)+团队学习评分(表 2-9)。
2. 百分制成绩与等级评定转换: 90 分≤优秀; 80 分≤良好<90 分; 60 分≤合格<80 分; 需努力<60 分。
3. 权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

## 第四节 水平二体操类运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习可以运用多学科的知识解决体育与健康的问题, 培养学生分析问题和解决问题的能力。水平二的跨学科学习主题为“脑洞大开的运动”, 要求“结合数学等相关知识, 设计丰富多彩的运动形式和内容, 引导学生强化体能, 了解机体的功能, 主动探究运动的共性与特性, 培养学生的逻辑思维能力”。本课基于水平二的跨学科主题学习的特征及要求设计以下教学示例, 仅供参考。

## 一、水平二体操类运动跨学科主题学习的教学设计分析

基于水平二阶段学生的学习基础和能力水平,在分析学情的基础上,结合相关学科知识,对教学设计进行分析,具体如下:

### (一) 学情分析

在水平一基本运动技能的学习过程中,学生已尝试通过测定脉搏来了解自己的运动负荷,并学会测定脉搏的方法。水平二阶段的学生在三年级上学期会通过数学学科学习统计图知识,但可能较少有机会将数学学科的统计图知识与生活或运动实践中的情境加以关联,没有机会运用统计图知识去解决体操类运动中的问题。同时,水平二阶段的学生已经具备一定的文字理解能力和逻辑思维能力,具备一定的韵律操专项技能和体能水平。在韵律操学练中融入统计图知识,有助于引导学生通过控制心率或选择合理的心率区间值达成更好的锻炼效果。

### (二) 跨学科主题学习的教学设计思路

本单元共3个课时,第1课时首先通过“音乐节奏我会拍”“上肢动作我会做”“步法动作我能行”等韵律活动来激发学生学习的乐趣,过程中通过对学生进行不同韵律活动时脉搏的测定,让学生了解不同韵律活动对脉搏产生的影响,了解运动负荷;第2课时让学生学会通过心率手表观察自己的心率,主要韵律活动有上肢和步法动作一、上肢和步法动作二以及上肢和步法组合动作,让学生通过记录心率进一步了解组合动作的运动负荷,并通过设定心率让学生进行韵律活动,记录达到该心率的用时,了解运动负荷的递进性;第3课时则是通过绘制条形统计图对心率进行观察、分析,了解不同强度的运动负荷,学会选择达到适宜运动负荷的韵律组合进行锻炼。

## 二、水平二体操类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

本单元跨学科学习活动属于“脑洞大开的运动”学习主题,单元主题为“有趣的韵律操”,以韵律活动为主线,融入数学的统计图知识,旨在通过体育与健康和数学的跨学科融合,帮助学生提高观察、分析、总结的能力,从而增强思维能力,提升综合学习能力。本单元的跨学科主题学习建议在水平二大单元学习完成后开展,教师可根据自己对示例的理解进行个性化使用(见表2-10)。

表 2-10 “脑洞大开的运动”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:做出所学韵律操的基本步法、手臂动作和简单组合动作,并把所学韵律操运动知识与技能运用到游戏和展示中;能说出基本步法和上肢动作的相关术语;能说出测定脉搏的方法,绘制条形统计图以及对统计图进行分析;塑造良好的身体姿态,发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于在音乐的伴奏下和同伴一起学练简单而富有节奏的韵律活动;积极参与脉搏测定、心率观察、条形统计图绘制等活动;与同伴交流讨论,在各类活动中都能保持耐心和良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:按照要求进行各项活动的学练,敢于在同伴和团队面前展示自己的动作,在测定脉搏、观察心率以及绘制统计图的过程中表现出尊重伙伴、求同存异,能自信表达,对自己小组和他组的学习成果能作出简单的评价,表现出“我能行”的自信心和敢于面对困难的勇气。</p>		
主要教学内容	<p>任务一:学习上肢动作、基本步法、组合动作等。</p> <p>任务二:脉搏的测定、心率的观察、条形统计图的绘制、不同心率区间代表的运动负荷。</p>		
重难点	学生学习	能在学练韵律操的动作和测定脉搏、观察心率以及绘制统计图的过程中自由切换。	
	教学内容	正确、规范的上肢动作和步法动作。	
	教学组织	学练活动中各个环节秩序的维持以及探究活动时间的有效控制。	
	教学方法	采用讲解法、示范法、纠错法以及自主探究法,学练动作技术;采用合作学习、小组探究、自主学习等方法,完成脉搏的测定、心率的观察以及运动负荷条形统计图的绘制。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:学习韵律操的上肢动作、步法动作;能说出动作的相关术语以及脉搏测定的方法,知道参与韵律活动对身体健康的益处;提高节奏感,发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:个人学练和小组学练过程中与伙伴保持合适的练习空间;在学习测定脉搏的过程中有耐心,保持良好的学习情绪。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中大胆询问,小组学练时尊重伙伴,客观公正地评价。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 韵律操动作的相关术语;</li> <li>(2) 脉搏测定的方法;</li> <li>(3) 脉搏测定在“音乐节奏我会拍”(4拍1动、2拍1动、1拍1动)、“上肢动作我会做”(双臂前举、上举、侧上举、侧下举、侧举)、“步法动作我能行”(踏步、“V”字步、吸腿跳、开合跳)中的应用。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:上肢动作和步法动作展示。</p> <p>3. 体能练习:蚂蚁爬、海狮爬、小狗爬、鳄鱼爬。</p>	<p>1. 教师导入课的内容、任务,创设测定脉搏的学习情境,学生按照要求在特定学练、游戏情境下测定脉搏;教师组织学生进行个人练习、小组练习,提出学练要求并巡视指导;教师引导学生思考、讨论不同活动情境下脉搏数值的差异及其原因。</p> <p>2. 讲解展示规则和要求,组织学生以小组形式进行展示,比一比哪组动作运动负荷最大。</p> <p>3. 创设“走进动物世界”的教学情境,规范体能练习动作的规格,明确分组学练要求,根据信息化技术提示切换爬行动作,完成3组练习,每组3分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力: 学习韵律操的上肢动作、步法动作以及动作组合; 能说出动作的相关术语并能将心率和不同组合对应; 进一步提高节奏感, 发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 个人学练和小组学练过程中与伙伴保持合适的练习空间; 在记录心率的过程中仔细、有耐心, 保持良好的学习情绪。</p> <p>3. 体育品德: 按照要求进行学练; 学练过程中积极思考, 小组学练时尊重伙伴, 评价他人时客观公正。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 上肢动作和步法动作的相关术语;</p> <p>(2) 心率的观察和记录方法, 完成设定心率的用时记录方法;</p> <p>(3) 心率在上肢动作和步法动作(一)、上肢动作和步法动作(二)、上肢和步法的组合动作学习(4个八拍)中的应用。</p> <p>2. 展示或比赛: 挑战心率达到160次/分的练习用时。</p> <p>3. 体能练习: 压肩、拉肩、纵叉、横叉、体侧屈、体前屈。</p>	<p>1. 教师利用信息化技术, 带领学生复习上节课内容, 导入本课内容、任务, 创设不同的学练情境, 并引导学生在个人、小组学练中, 在不同应用情境中观察自己的心率并及时记录; 在学生学练过程中, 教师巡视指导并纠错; 在小组组合动作练习中, 教师语言指导学生记录心率达到160次的时间, 引导学生对时间进行对比、分析。</p> <p>2. 教师组织学生以小组形式进行组合动作练习和展示, 挑战心率达到160次的用时。</p> <p>3. 创设“柔韧大比拼”的教学情境, 学生伴着音乐跑步, 当音乐停止时, 根据屏幕上的柔韧动作快速反应并做出动作, 全部做出动作的算成功完成挑战, 完成3组练习, 每组3分钟。</p>
3	<p>1. 运动能力: 学习韵律操的组合动作并进行展示; 能说出动作的相关术语; 能绘制条形统计图并对统计图进行分析; 提高节奏感, 发展协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 小组学练过程中和伙伴保持安全距离; 记录心率和绘制统计图的过程中互相帮助, 保持耐心和良好的学习情绪; 在课后运用所学韵律操进行科学锻炼。</p> <p>3. 体育品德: 按照要求进行学练; 学练过程中积极动脑, 敢于表达; 在分析统计图的过程中客观公正。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 组合动作中上肢和步法的相关术语;</p> <p>(2) 条形统计图的绘制方法以及不同运动负荷心率的区间;</p> <p>(3) 条形统计图在上肢和步法的组合动作、组合动作一、组合动作二中的应用。</p> <p>2. 展示或比赛: 适宜的运动负荷的组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习: 自然跑+俯卧撑、仰卧起坐、弓步跳、单脚站立。</p>	<p>1. 教师利用信息化技术, 导入本课学习内容及要求, 创设多种学练情境, 学生以个人、小组等形式通过多媒体设备开展慢速、正常速度练习, 教师巡视指导并纠错; 教师语言指导学生在不同学练情境下记录心率并绘制成条形统计图; 教师指导学生将不同学练情境中的心率标在不同的心率区间, 描述承受不同运动负荷时的身心感受, 并引导学生选择对应的运动负荷进行练习、展示。</p> <p>2. 组织学生在指定场地进行展示, 比一比哪组动作正确、规范, 并能达到适宜的运动负荷区间。</p> <p>3. 创设“快速反应”的游戏情境, 引导学生跟随屏幕出现的动作快速反应, 能完全跟上算成功挑战。</p>

## 参考文献

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

## 第三章 水平三体操类运动教学设计与实施

水平三体操类运动大单元设计与实施,是在遵循学生身心发展规律和运动技能形成规律的前提下,在水平二基础上的发展和延伸,对学生进一步学习、掌握体操类运动的基础知识与基本技能,提高技战术水平和体操运动综合素养具有重要作用。此阶段是增强学生对体操类运动项目完整体验、提高体操技能和体能水平的重要阶段。本章以学习目标为导向,开展水平三体操类运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元与学习评价和跨学科主题学习整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平三体操类运动的教学思路,更好地开展体操类运动教学设计、实践与评价工作。

### 第一节 水平三体操类运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,考虑教学内容的进阶性和连贯性,在水平二体操类运动教学内容的基础上,选择技巧(滚翻与倒立)、低单杠(悬垂与支撑)、支撑跳跃(一般跳跃)和韵律操(步法与上肢动作、踏板操)作为主要教学内容并整合为一个大单元开展教学,凸显各体操类项目教学内容的阶段性和关联性、针对性和全面性;注重创设应用的学练情境,开展“学、练、赛”一体化教学,力求达成水平三体操类运动的学习目标。以下是水平三体操类运动大单元教学设计与示例,仅供参考。

#### 一、水平三体操类运动大单元教学设计分析

水平三体操类运动大单元教学设计分析主要包括学情分析、大单元教学设计思路及大单元教学设计框架图。依据水平三阶段学生的身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元教学设计框架图的形式予以直观呈现。

##### (一) 学情分析

1. 身心特点:水平三阶段的学生身心发展日渐成熟,能在集体活动中与他人合作完成活动任务;体能状况较水平二阶段有明显提高,容易接受、学会新动作;大多数学生已

具备一定的独立思考、判断、概括的能力和较强的社会适应能力,认知能力和体育意识已经达到一定水平。

2. 学习基础:通过水平二体操类运动的学习和体验,学生已经掌握了技巧滚翻(前滚翻、后滚翻)、倒立(爬墙手倒立)、仰卧推起成桥,低单杠悬垂(屈体悬垂、悬垂摆动)、支撑(跳上、跳下、跳上成支撑)、斜身引体,以及韵律操基本步法(踏步、走步、侧并步、弓步、前点地、侧点地、后点地)、上肢动作(前举、上举、侧举、侧上举、侧下举)等基本动作和简单组合动作;在各项目的简单组合动作学习中建立了一定的“组合”概念,在多样化的“学、练、赛”过程中对项目有了相应的认知。以上学习基础为水平三阶段的学生进一步学习奠定了良好的基础。

3. 能力水平:水平三阶段的学生已能做出所学体操类项目的基本动作和简单组合动作,能说出所学体操类项目的相关动作术语,体能水平较水平二阶段有所提高;知道参与体操类运动对身心健康的益处和安全防护知识,并能积极参与所学体操类项目的学练;在有挑战的体操类项目活动中能迎难而上,能按照规则和要求参与所学体操类项目的展示或比赛。

## (二) 大单元教学设计思路

依据“目标引领内容”的理念、水平三体操类运动的学习目标和内容,结合体操类运动项目的异同,考虑教学内容之间的关联性和教学实际,整体设计水平三体操类运动大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计体操类运动学习任务群,以“学练体操类运动项目的主要基本动作技术和组合动作技术—在多种体操类练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术,将创编的动作运用到个人、小组和班级的游戏或比赛中—在展示或比赛中做出正确、规范的动作,展现基本礼仪,知道规则与裁判方法”为主线,使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中,相辅相成,共同提升。要让学生在体验、解决问题、分享、展示、比赛、欣赏等过程中,增强对技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操等项目的完整体验,最终以赛季的形式提高知识与技能的运用能力,促进身体感知能力和控制能力的提高,培养学以致用的能力,达成水平三学练目标与要求(见图3-1)。

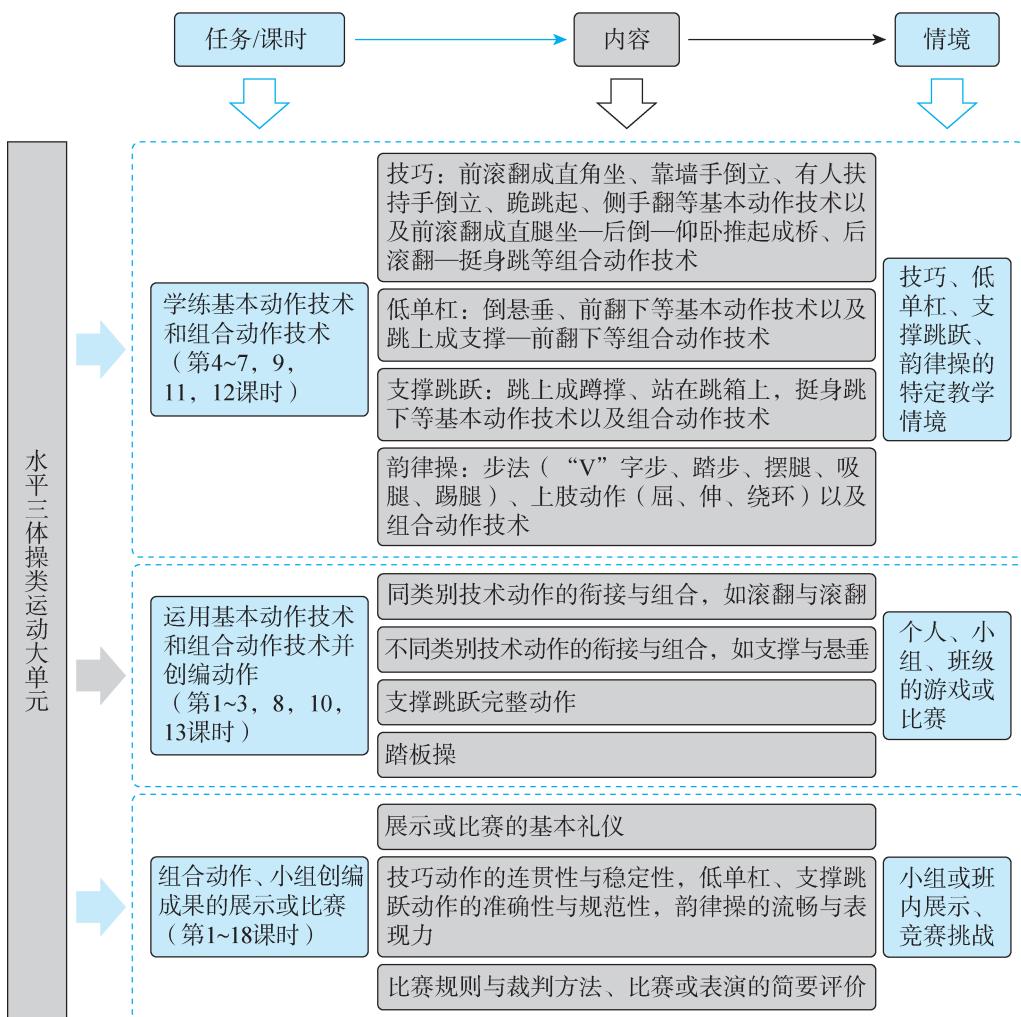


图 3-1 水平三体操类运动大单元教学设计框架图

## 二、水平三体操类运动大单元教学计划示例

依据水平三体操类运动学习目标及教学内容,基于以上学情分析与大单元教学思路,设计大单元教学计划(见表 3-1)。

表 3-1 水平三体操类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能描述技巧、低单杠、韵律操项目的动作要领、相关知识,说出这几个项目比赛的基本规则;能做出技巧、低单杠、支撑跳跃和韵律操的基本动作技术和组合动作技术,运用所学的3~4个动作技术创编组合动作技术并参与展示或比赛;能观看体操比赛并进行简要评价;能运用比赛规则,参与裁判工作;能在教师指导下参与体能练习,发展力量、协调性、灵敏性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与校内外的体育锻炼;在韵律操以及有一定难度的技巧、低单杠、支撑跳跃的学练和比赛中做到情绪稳定,积极与同伴交流,具有合作精神,能与同伴配合完成学练任务;学练项目发生变化或动作技术难度提高时,能适应学练和比赛环境的变化;能描述技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目学练和比赛中的安全注意事项,并在学练中做出正确的保护与帮助动作,能在学练前检查体操器械与场地安全,认真做好准备活动,初步形成安全运动的行为习惯。</p> <p>3. 体育品德:在技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操学练时,表现出克服困难、积极进取的意志品质;在学练、展示或比赛活动中,遵守各种规范和规则,尊重同伴和对手,表现出公平竞争的意识;在学练、比赛中,能呈现良好的文明礼仪和精神风貌,接受比赛的结果。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的基本动作技术和主要组合动作技术的基本要领和练习方法、相关知识和文化、保护与帮助方法以及常见损伤的预防与处理方法;技巧滚翻、倒立、跪跳起等基本动作技术以及组合动作技术,低单杠悬垂、回环等基本动作技术以及组合动作技术,支撑跳跃的基本动作技术以及组合动作技术,韵律操基本步法、上肢动作以及踏板操组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:所学技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的基本动作技术和组合动作技术,以及创编动作在个人、小组、班级的游戏或比赛中的合理运用。</p> <p>3. 体能:所学技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目中的体能练习,通过单脚跳、双脚跳、并脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳等跳步动作练习,发展灵敏性、协调性、柔韧性等。</p> <p>4. 展示或比赛:小组或班级内技巧、低单杠组合动作、支撑跳跃完整动作、踏板操以及创编动作的展示或比赛;做出正确、规范的动作;展示或比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:技巧运动中动作连贯性与稳定性,低单杠、支撑跳跃运动中动作准确性与规范性,韵律操运动中动作流畅与表现力的比赛规则与裁判方法;担任组内展示或比赛的裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏技巧、单杠、支撑跳跃、双杠、韵律操比赛或表演的方法;所学项目重要比赛或表演的简要评价方法。</p>
重难点	学生学习 技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目的基本动作技术、组合动作技术及动作创编;技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的相关知识和文化。
	教学内容 技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目单个动作的正确与规范,组合动作的连贯性与流畅性;技巧、低单杠、支撑跳跃动作的保护与帮助方法;身体协调性和肌肉控制力的提升。
	教学组织 教学内容的前后衔接与递进,信息技术的运用,组织形式的合理性与安全性。
	教学方法 讲解示范、分解练习、自主练习、合作探究、游戏及比赛等多种教学方法的运用。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能描述前滚翻动作的基本要领;了解滚翻动作的保护与帮助方法;学会在多种情境中的前滚翻动作技术,能创编前滚翻动作组合并运用到比赛中;发展柔韧性、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极投入技巧练习;感受技巧运动的乐趣,在前滚翻组合创编中善于交流讨论;做好准备活动,做出正确的保护与帮助,安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与展示或比赛;在学练中展示体操运动文明礼仪和精神风貌,展现充满自信、积极进取的体育精神;在展示或比赛中遵守规则,尊重对手,公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:(1)前滚翻交叉转体180°;(2)站姿做前滚翻;(3)从跳箱盖上跳下接前滚翻;(4)越过低障碍前滚翻;(5)前滚翻动作组合创编;(6)保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:前滚翻动作组合比赛。</p> <p>3. 体能练习:仰卧起坐、左右深蹲跳、平板支撑、综合趣味跑。</p>	<p>1. (1)导入情境“体操技巧小健将的成长之路1”,激发学生学习体操技巧的兴趣;(2)集体讨论前滚翻类衍生的滚翻动作方法;(3)引导学生开展前滚翻交叉转体180°、站姿做前滚翻、从跳箱盖上跳下接前滚翻、越过低障碍前滚翻动作练习;(4)讲解示范保护与帮助方法,提示保护与帮助的作用;(5)组织学生以小组为单位进行前滚翻动作组合的创编,并进行个别展示;(6)讲解观赏与评价标准。</p> <p>2. 组织学生进行个人或团队展示,分角色开展比赛(裁判员、记分员、场地组织),教师指导并点评比赛。</p> <p>3. 分4~8组,在不同区域开展分组轮换体能练习,引导学生积极参与练习,在提示下轮转4次:仰卧起坐30次、左右深蹲跳30次、平板支撑1分钟、综合趣味跑1组。</p>
2	<p>1. 运动能力:能描述挺身跳动作的基本要领;学会挺身跳动作技术,能创编前(后)滚翻与挺身跳的组合动作,并能运用到小组、班级的展示或比赛中;发展跳跃能力,提高柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极开展技巧练习,体验技巧运动的乐趣;与同伴交流前、后滚翻组合创编想法和心得;做好准备活动,做出正确的保护与帮助,安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与展示或比赛;规范展示体操礼仪,在练习中展现积极进取、勇敢顽强的体育精神;在展示或比赛中遵守规则,公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:(1)前滚翻交叉转体180°;(2)后滚翻;(3)挺身跳;(4)前、后滚翻动作组合创编;(5)保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:前、后滚翻组合动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:单腿站立平衡练习、波比跳、仰卧起坐、冲刺跑。</p>	<p>1. (1)导入情境“体操技巧小健将的成长之路2”,激发学生学习体操技巧的兴趣;(2)讲解示范前滚翻交叉转体180°、后滚翻、滚翻组合动作等的动作要领和创编方法;(3)组织学生分层分组开展各种前、后滚翻动作练习,及时纠错;(4)演示保护与帮助方法,提示保护与帮助的作用;(5)提问“如何进行前、后滚翻动作组合的创编?”,引起学生的讨论和尝试;(6)讲解示范观赏与评价标准。</p> <p>2. 组织学生展示或比赛,分配角色(裁判员、记分员、场地组织),教师指导并点评。</p> <p>3. 分4~8组,在不同区域开展分组轮换体能练习,引导学生积极参与练习,在提示下轮转4次:单腿站立平衡练习30秒/组×2组、波比跳30次、仰卧起坐30次、冲刺跑15米/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能描述跪跳起动作的基本要领;学会跪跳起动作技术,能在多种情境中运用后滚翻动作技术,合理创编前(后)滚翻与跪跳起的组合动作并运用到小组、班级展示或比赛中;发展腰腹及下肢肌肉力量,提高协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极投入前后滚翻组合的学练和创编;保持良好的情绪;善于与同学交流讨论;做好准备活动,做出正确的保护与帮助,形成安全运动的行为习惯。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与展示或比赛;规范展示体操礼仪;在练习中乐于展示创编成果,展现充满自信、不怕挫折的体育精神;在展示或比赛中诚信自律,公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:(1)多种情境下的后滚翻(连续后滚翻、后滚翻钻圈);(2)后滚翻交叉转体;(3)后滚翻成跪姿;(4)跪跳起;(5)后滚翻动作组合创编;(6)保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:后滚翻动作组合比赛。</p> <p>3. 体能练习:“推小车”、仰卧举腿、跳短绳、往返跑。</p>	<p>1. (1)导入情境“体操技巧小健将的成长之路3”,激发学生学习体操技巧的兴趣;(2)分解示范连续后滚翻、后滚翻交叉转体等动作要领;(3)指导学生根据自身能力,分层分组开展后滚翻动作练习;(4)在练习中适时指导和演示保护与帮助方法;(5)鼓励并引导学生以小组为单位进行后滚翻动作组合的创编;(6)集体展示创编成果,并提出评价标准。</p> <p>2. 组织学生进行个人或团队比赛,分配角色适时轮换(裁判员、记分员、场地组织),教师巡视指导和评价。</p> <p>3. 分4~8组,在不同区域开展分组轮换体能练习,引导学生积极参与练习,在提示下轮转4次:“推小车”15米/次×2次、仰卧举腿30次、跳短绳1分钟、往返跑50米。</p>
4	<p>1. 运动能力:能描述爬墙和靠墙手倒立动作的基本要领;学会爬墙和靠墙手倒立的基本动作并能在小组、班级中展示;提高上下肢肌肉力量,发展平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与爬墙和靠墙手倒立的学练;学练中保持情绪稳定;乐于与同伴交流学练心得;检查场地安全,建立倒立类技巧运动的风险意识,能做出正确的保护与帮助,形成安全运动的行为习惯。</p> <p>3. 体育品德:按照要求积极参与爬墙和靠墙手倒立的学练和展示;乐于展示自己的学习成果,展现积极进取、不怕挫折的体育精神;在展示中尊重同伴,公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:(1)爬墙手倒立;(2)靠墙手倒立;(3)爬墙和靠墙手倒立的保护与帮助;(4)爬墙手倒立接前滚翻;(5)靠墙手倒立接侧翻下。</p> <p>2. 展示或比赛:爬墙和靠墙手倒立展示。</p> <p>3. 体能练习:马步推掌、坐姿收腹吸腿、跳短绳、不同地形跑。</p>	<p>1. (1)导入情境“体操技巧小健将的晋级1”,示范爬墙和靠墙手倒立动作;(2)讲解爬墙和靠墙手倒立练习的动作要领;(3)在保护与帮助下指导学生完成爬墙或靠墙手倒立动作;(4)组织学生三人一组进行爬墙或靠墙手倒立练习,讲解保护与帮助方法;(5)引导学生开展爬墙手倒立接前滚翻的组合动作;(6)鼓励学生尝试练习靠墙手倒立接侧翻下的组合动作;(7)邀请学生展示,并讲解评分标准。</p> <p>2. 组织学生进行爬墙或靠墙手倒立展示,分配并做好角色轮转(裁判员、记分员、场地组织),教师指导并点评。</p> <p>3. 分4~8组,在不同区域开展分组轮换体能练习,引导学生积极参与练习,在提示下轮转4次:马步推掌20次/组×2组、坐姿收腹吸腿20次/组×2组、跳短绳1分钟、不同地形跑1组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:能描述手倒立动作的基本要领;学会有人扶持手倒立的基本动作并能在小组、班级中展示;发展上下肢肌肉力量、肌肉耐力,提高柔韧性、平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与靠墙和有人扶持手倒立的学练;学练中保持稳定的情绪,乐于与同伴交流学练心得;检查器械和场地安全,做好准备活动,能做出保护与帮助,形成安全运动的行为习惯。</p> <p>3. 体育品德:学练和展示中能遵守纪律、规则要求;展现充满自信、勇敢顽强的体育精神;在展示中规范运用体操礼仪,遵守规则,尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 爬墙手倒立成有人扶持手倒立;</li> <li>(2) 靠墙手倒立成有人扶持手倒立;</li> <li>(3) 手倒立的保护与帮助;</li> <li>(4) 有人扶持手倒立;</li> <li>(5) 手倒立动作组合。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:有人扶持手倒立展示。</p> <p>3. 体能练习:双人高抬腿、双人握手虾蹲、双人坐姿交错收腿、双人击掌折返跑。</p>	<p>1. (1) 导入情境“体操技巧小健将的晋级2”,讨论并示范爬墙和靠墙手倒立成有人扶持手倒立的动作;(2)引导学生分组轮换开展各种手倒立动作练习;(3)巡视指导并提示保护与帮助的重要性;(4)邀请学生共同完成有人扶持手倒立的示范;(5)组织学生三人一组进行有人扶持手倒立练习,完成倒立相关动作或动作组合,突出保护与帮助;(6)邀请个别小组展示,并讲解评分标准。</p> <p>2. 组织学生进行三人一组团队比赛,师生合作对比赛进行评分。</p> <p>3. 分4~8组,在不同区域开展分组轮换体能练习,引导学生积极参与练习,在提示下轮转4次:双人高抬腿50次、双人握手虾蹲30次、双人坐姿交错收腿20次/组×2组、双人击掌折返跑25米/组×2组。</p>
6	<p>1. 运动能力:能描述侧手翻动作的基本要领;学会侧手翻的基本动作并能在小组、班级中展示;发展柔韧性、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与侧手翻的学练;学练中保持稳定的情绪,乐于与同伴交流学练心得;检查器械和场地安全,做好准备活动,能做出自我保护以及与同伴相互的保护与帮助动作,形成安全运动的行为习惯。</p> <p>3. 体育品德:积极参与学练和展示并遵守纪律和规则要求;在学练中能克服经手倒立成站立过程中的恐惧心理,勇于展示自己的学习成果,展现充满自信、不怕挫折的体育精神;在展示中规范运用体操礼仪,遵守规则,公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 爬墙手倒立成有人扶持手倒立;</li> <li>(2) 靠墙手倒立接侧翻下;</li> <li>(3) 侧手翻的保护与帮助;</li> <li>(4) 有人扶持手倒立接侧手翻;</li> <li>(5) 屈髋侧手翻;</li> <li>(6) 保护与帮助方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:个人展示评比、团队展示评比。</p> <p>3. 体能练习:“推小车”、仰卧起坐、侧身挺起、综合趣味跑。</p>	<p>1. (1) 导入情境“体操技巧小健将的晋级3”,激发学生进行侧手翻练习的兴趣;(2)引导学生讨论并展示侧手翻的辅助练习爬墙手倒立接侧翻下、靠墙手倒立侧身下、有人扶持手倒立接侧手翻、屈髋侧手翻等动作;(3)讲解示范保护与帮助方法,提示保护与帮助的作用;(4)讲解示范侧手翻的动作要领;(5)组织学生进行侧手翻练习和展示,突出保护与帮助;(6)讲解观赏与评价标准。</p> <p>2. 组织学生进行侧手翻比赛,提出比赛要求,分配比赛角色,教师指导并点评比赛。</p> <p>3. 分4~8组,在不同区域开展分组轮换体能练习,引导学生积极参与练习,在提示下轮转4次:“推小车”15米/组×2组、仰卧起坐30次、侧身挺起20次/组×2组、综合趣味跑1组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:能描述低单杠倒悬垂动作基本要领;能做出低单杠倒悬垂基本动作,做到展髋挺腹;学会腹部挂杠前翻下坐高垫动作方法,能控制向前翻转速度;提高悬垂能力,发展上肢、肩带及腹背肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与倒悬垂和腹部挂杠前翻坐高垫动作的学练;乐于和同伴交流;具有自我保护和保护同伴的意识,并能做出正确的动作。</p> <p>3. 体育品德:在具有挑战性的单杠倒悬垂和腹部挂杠前翻下学练中能迎难而上,形成积极进取、顽强拼搏的精神;在动作展示中充满自信,敢于在同伴面前按要求展示自己的动作;学练活动中能遵守各种规范和规则,尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 各种姿势的悬垂(直体悬垂、仰卧悬垂、屈体悬垂、脚蹬杠手握倒悬垂及摆动);</p> <p>(2) 倒悬垂;</p> <p>(3) 腹部挂杠前翻下坐高垫;</p> <p>(4) 倒悬垂的保护与帮助。</p> <p>2. 展示或比赛:倒悬垂)腹部挂杠前翻下坐高垫展示。</p> <p>3. 体能练习:单杠支撑移行、俯卧抬上体、斜身引体、1分钟仰卧起坐。</p>	<p>1. (1)引导学生回顾各种悬垂动作的方法,指导学生根据身高选择不同高度的低单杠,重复练习各种悬垂动作;(2)出示“倒悬垂”挂图,强调倒悬垂身体姿态和学练安全;(3)演示背对杠双手正握杠双脚蹬地成双膝挂杠悬垂,找1名学生配合,在保护与帮助下完成动作,引导学生观察保护与帮助的手型和站位;(4)组织学生三人一组依次在保护与帮助下进行学练,强调同伴间相互保护与帮助;(5)引导学生观察教师示范低单杠腹部挂杠前翻坐高垫;(6)组织学生在保护与帮助下分组练习腹部挂杠前翻下坐高垫,巡视指导。</p> <p>2. 组织学生进行倒悬垂和腹部挂杠前翻下坐高垫动作展示,引导学生参与评价。</p> <p>3. 组织学生分组循序进行体能练习:</p> <p>(1)单杠支撑移行2组;(2)俯卧抬上体15次/组×2组;(3)斜身引体8次/组×2组;(4)1分钟仰卧起坐。</p>
8	<p>1. 运动能力:能描述低单杠跳上成支撑—前翻下动作基本要领;学会低单杠跳上成支撑—前翻下动作技术,做到上杠时直臂顶肩,前翻下时腹部贴杠,并能在展示或比赛中运用;发展上肢和肩带肌肉力量,提高平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与跳上成支撑—前翻下动作技术的学练与展示;有效地与同伴相互进行保护与帮助,积极与同伴交流,适应低单杠的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对前翻下时的挫折和失败,体现不怕困难、坚持到底的精神;在展示或比赛活动中尊重对手,能接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 跳上成支撑;</p> <p>(2) 前翻下;</p> <p>(3) 跳上成支撑—前翻下;</p> <p>(4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 比赛或展示:跳上成支撑—前翻下展示。</p> <p>3. 体能练习:支撑移动、斜身引体、悬垂猜拳、悬垂举腿。</p>	<p>1. (1)情境导入:通过支撑移动游戏“老狼老狼几点啦?”提高直臂俯撑能力;(2)多媒体播放跳上成支撑—前翻下完整动作视频,引出本课学习内容;(3)示范站在高垫上直臂支撑,身体前倒,腹部挂杠前翻下高垫,组织学生分组练习,强调保护与帮助的手型和力度;(4)示范跳上成支撑—前翻下完整动作,引导学生相互保护与帮助,相互观察与评价。</p> <p>2. 创设展示情境,组织学生分组推选跳上成支撑—前翻下优秀动作进行展示。</p> <p>3. 示范悬垂猜拳比赛方法,提出体能练习要求,组织学生分组循环进行体能练习:(1)支撑移动3组;(2)斜身引体8次/组×2组;(3)悬垂猜拳3次/轮×5轮;(4)悬垂举腿5次/组×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:能描述跳上成蹲撑一起立—挺身跳下的基本要领;学会助跑快速和踏跳积极的衔接,能做到顶肩推手及时,并能在保护与帮助下参与挑战赛(低箱);发展上下肢及核心肌肉力量、柔韧性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练并保持情绪稳定;在各种学练和趣味比赛中与同伴沟通交流,提升合作能力;能将所学安全知识运用到生活中,正确运用保护与帮助方法,保护自己及他人安全。</p> <p>3. 体育品德:在各种学练和挑战赛中表现出自信和抗挫折能力,同伴之间能团结协作、积极进取;能尊重裁判,尊重对手;能接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:跳上成蹲撑一起立—挺身跳下。            (1) 原地俯撑成蹲撑—原地挺身跳;            (2) 3~5步助跑起跳(低箱)成蹲撑一起立—挺身跳下;            (3) 跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下;            (4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:“冲锋小青蛙”(低箱跳上成蹲撑一起立—挺身跳下比赛)。</p> <p>3. 体能练习:抱膝跳、直臂登山步、体侧屈、快速高抬腿。</p>	<p>1. (1)创设各种小动物趣味过障碍情境,视频慢动作讲解分析,示范原地俯撑成蹲撑—原地挺身跳的组合动作;(2)讨论法与问答法相结合,以提问的方式引导学生进行小组探究讨论,联系实际,思考在真实情境中跳跃的实用价值;(3)讲解保护与帮助方法,体验简单情境中3~5步助跑起跳(低箱)成蹲撑一起立—挺身跳下,帮助学生在简单情境中体会跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下的关键要点;(4)创设挑战情境,降低难度,通过低箱的使用,使学生克服恐惧心理,以语言激励学生进行完整动作练习,提高动作质量。</p> <p>2. 创设“冲锋小青蛙”比赛情境,将学生分成8组,每组4~5人,小组成员轮流担任裁判和比赛选手,每人有3次挑战机会,取最好成绩,评分最高的学生获胜。</p> <p>3. 利用多媒体讲解体能练习动作要领,组织学生分组循环完成3组练习:抱膝跳10次、直臂登山步20次、体侧屈20次、快速高抬腿30次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:学会跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下动作技术,进行头顶标志物练习时能很好地找到起跳点并控制身体姿态,助跑时踏跳衔接流畅、顶肩推手及时、空中舒展挺身、落地平稳,并能在比赛中流畅展示;发展上肢及腰腹部肌肉力量、灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下学练,在各种学练和趣味比赛中,进一步提升同伴交流合作能力;能保持情绪稳定;将课堂上所学自我保护与帮助的知识运用于生活中。</p> <p>3. 体育品德:在学练中能克服紧张胆怯的心理,大胆展示动作;在“小青蛙接力赛”中能公平竞争,诚信比赛;具有团队精神和集体意识,能接受比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:跳上成蹲撑。</p> <p>(1) 跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下;</p> <p>(2) 跳上成蹲撑一起立—挺身跳下(头顶标志物);</p> <p>(3) 跳上成蹲撑一起立—挺身跳下;</p> <p>(4) 小组展示与合作探究提升;</p> <p>(5) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “小青蛙接力赛”;</p> <p>(2) 跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下比赛。</p> <p>3. 体能练习:原地挺身跳跃,俯撑提臀,收脚成蹲撑,俯撑登山步,左右交叉步跑。</p>	<p>1. (1)创设“青蛙跳”跳跃障碍情境,组织学生复习跳上成蹲撑(低箱)一起立—挺身跳下,语言指导,纠错;(2)辅助练习:利用头顶的标志物,在学练中提高身体控制能力,提高起跳高度与动作质量,引导学生利用标志物来探索提高动作质量的方法;(3)完整练习与分解练习相结合,巩固提高跳上成蹲撑一起立—挺身跳下技术;(4)小组探究合作,针对教师和小组同伴的意见进行动作改进。</p> <p>2. (1)创设“小青蛙接力赛”比赛情境,将学生分成8组,每组4~5人,完成各种“小青蛙”跳跃障碍后回到起点与下一位同学击掌,依次轮换,在规则下最快完成的小组获胜;(2)创设跳上成蹲撑一起立—挺身跳下比赛情境,引导学生在指定场地进行展示,并对动作的完成情况进行评价。</p> <p>3. 利用多媒体讲解体能练习动作要领,组织学生分组循环完成3组练习:原地挺身跳跃10次,俯撑提臀,收脚成蹲撑10次,俯撑登山步20次,左右交叉步跑20米。</p>
11	<p>1. 运动能力:能描述基本步法和上肢动作的要领,能完成韵律操组合练习并进行展示;发展节奏感、韵律感以及表现美、欣赏美的能力,发展协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与各类韵律活动;保持良好的学习情绪;积极与伙伴交流,认真听取伙伴意见,耐心学练。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与学练和展示;练习中表现出自信、积极进取的精神风貌;具有团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本步法:“V”字步、踏步、摆腿、吸腿、踢腿、一字步、并步跳、后踢腿跑;</p> <p>(2) 上肢动作:屈、伸、绕环;</p> <p>(3) 8个八拍小组组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛:8个八拍小组组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:根据音乐节奏单脚跳、双脚跳、并脚跳、左右横跳。</p>	<p>1. (1)引导学生回忆已经学过的基本步法以及上肢动作、头部姿态、躯干姿态等;(2)带领学生学习“V”字步、踏步、摆腿、踢腿、一字步、并步跳、后踢腿跑等步法动作;(3)带领学生学习上肢的屈、伸、绕环动作;(4)引导学生小组探究,利用步法和上肢动作组成8个八拍小组合并反复练习;巡视,对不合理的编排进行指导;(5)组织学生进行小组展示,并对流畅度、合理性进行点评。</p> <p>2. 创设“我最闪亮”的展示情境,引导学生分组在指定场地进行教学展示,并进行评价。</p> <p>3. 创设“跳跃乐园”的教学情境,引导学生在跑动中听到教师指定的跳跃方式后用正确的动作跳跃,共完成3组练习,时间分别为2分钟、3分钟、3分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能描述踏板操中上肢、步法动作的要领;学会4个八拍踏板操小组合,做到踩准踏板、重心平稳、动作正确,并能在小组、班级中展示;提高节奏感以及对器械的控制能力,发展协调性、灵敏性、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与踏板操的学练;练习中保持情绪稳定;练习中注意脚与踏板的位置,关注安全,能适应有板的韵律练习。</p> <p>3. 体育品德:踏板操学练过程中不怕困难,迎难而上;能遵守规则,尊重对手;展示过程中表现出自信;具有团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 踏板操基本步法:基本步、“V”字步、板上提膝一次、板上侧踢一次;</p> <p>(2) 组合动作一:4个八拍踏板操组合动作。</p> <p>(3) 移动横放的踏板;</p> <p>(4) 移动竖放的踏板。</p> <p>2. 展示或比赛:4个八拍踏板操组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:直膝跳上下板、开合跳上下板、板上腹肌挑战、海狮爬、横向支撑移动过板。</p>	<p>1. (1) 播放健美操踏板操比赛的视频,引导学生欣赏并介绍健美操比赛的重大赛事及比赛项目;(2)讲解示范踏板操基本步法动作,组织学生听口令学练4个步法动作,创设问题情境,引导学生思考踏板操和没有器械的韵律操在完成动作时的区别是什么,引出踏板操要踩在板的中间,重心要跟随动作移动;(3)请个别小组展示,引导学生说出他们的问题,强调重心平衡的重要性;(4)引导学生听口令学练组合动作一,对动作进行语言提示;(5)学生自主进行口令练习,根据音乐节奏进行小组合练习;(6)示范横放和竖放踏板的移动踏板方法,巡视、指导、个别纠错;(7)讲解踏板操展示的要求,组织小组展示,评价、表扬与鼓励。</p> <p>2. 创设“争做踏板新秀”的展示情境,引导学生分组在指定场地进行展示,并对动作的完成度、人和板是否协调进行评价。</p> <p>3. 创设“体能小达人1”的教学情境,引导学生分小组根据任务单上的顺序,完成“健身乐园”内的所有项目,每个内容的练习时间为45秒,尝试和比赛各1次,所有组员在规定时间内全部完成为挑战成功。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:能描述踏板操组合动作二中上肢动作和步法动作的要领;学会4个八拍踏板操组合动作,并能进行8个八拍的组合创编和展示,做到动作规范、板上动作舒展、人与器械和谐统一并在展示或比赛中运用;发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与踏板操组合动作二的学练;保持情绪稳定;创编时积极讨论和交流;学练时随时关注安全;能在课后运用踏板操进行锻炼。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中积极进取,迎难而上;交流及创编过程中做到文明礼貌,尊重同伴;展示过程中充满信心;具有团队意识,尊重裁判,能接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 踏板操基本步法:基本步、上板后屈腿、上板转身、上板交换腿跳下板;</p> <p>(2) 组合动作二:4个八拍踏板操组合动作;</p> <p>(3) 组合动作创编。</p> <p>2. 展示或比赛:组合动作二展示、8个八拍踏板操展示。</p> <p>3. 体能练习:移动横放和竖放的板、利用竖放的板开合跳、脚搁板上的支撑平移、板上两头起、板上俯卧两头起。</p>	<p>1. (1)引导学生回顾上节课的组合动作,以语言进行动作提示;(2)运用信息技术,引导学生跟着慢视频进行基本步法的学习;(3)请优秀小组展示并点评;(4)小组自行进行口令练习,根据音乐节奏进行练习;(5)组织学生听音乐集体练习,观察并发现问题;(6)集体进行错误动作的纠正,组织学生进行组合动作二展示;(7)指导学生六人一组进行创编;(8)对创编的合理性进行巡视指导;(9)组织学生进行小组展示,请各小组派出裁判,组成裁判团并评分。</p> <p>2. 创设“争做踏板小明星”的展示情境,引导学生分组在指定场地进行展示,裁判团评分并进行简要评价。</p> <p>3. 创设“体能小达人2”的教学情境,引导学生分小组根据任务单上的顺序,完成“健身乐园”内的所有项目,8分钟内每个内容循环挑战2次,所有组员在规定时间内全部完成为挑战成功。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14 ~ 18	<p>1. 运动能力:知道体操比赛的规则与裁判方法,能对比赛进行简要评价;能在比赛中完成技巧、低单杠和韵律操组合动作及支撑跳跃完整动作,做到连贯、稳定和流畅;发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体操比赛,做到情绪稳定;能适应不同项目比赛环境的变化;初步形成安全运动的行为习惯。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出克服困难、积极进取的精神;遵守比赛规则,尊重同伴和对手,表现出公平竞争的意识;能接受比赛的结果。</p>	<p style="text-align: center;">争做体操小明星</p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 技能大比拼按项目分为技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操,同时比赛(师生共同根据课堂学练情况推选 10 人参赛),抽签决定第一项比赛;体能大比拼为个人赛,全体学生均需参加。</p> <p>2. 在教师指导下,对不参加技能大比拼的学生进行分工,各项目设裁判员 3 名、记录长和记录员各 1 名、宣传员 2 名、啦啦队队员若干名,主裁判由教师兼任。</p> <p>3. 比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心 2020 年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》、中国健美操协会制定的《全民健身操大赛评分指南》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 技能大比拼:技巧滚翻组合动作、低单杠组合动作、支撑跳跃即跳上成蹲撑一起立一挺身跳下、踏板操全能赛。</p> <p>2. 体能大比拼:斜身引体、单腿站立平衡、蚂蚁爬、靠墙手倒立。</p> <p><b>三、过程性评价与终结性评价</b></p> <p>根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p> <p><b>四、颁奖典礼</b></p> <p>1. 统计积分、排名。</p> <p>2. 公布前六名,举行颁奖仪式。</p> <p><b>五、自助体能练习</b></p> <p>1. 力量训练:俯卧起坐、平板支撑、“推小车”、仰卧举腿、斜身引体、支撑移动。</p> <p>2. 速度训练:冲刺跑、追逐跑。</p> <p>3. 耐力训练:单个动作、组合动作(重复练习 15 次/组×4 组)、韵律操、踏板操(组合动作 4 遍/组×2 组)。</p> <p>4. 柔韧性训练:体前屈压肩、踢腿、压腿、转肩。</p> <p>5. 灵敏性训练:左右交叉步跑、左右横跳、开合跳上下板、直膝上板下板。</p>	

## 第二节 水平三体操类运动课时教学设计

体育与健康课时教学设计应坚持“健康第一”的课程理念,落实“教会、勤练、常赛”的要求,围绕学科核心素养和水平三体操类运动大单元教学设计,设计课时教学的学习目标和任务,依据目标、学情等创设多样化学习情境,并设计相应的学练内容、教法学法、组织方法、体能练习等内容,有效落实课时目标的要求。本节以体操类运动韵律操为例,依据课时教学设计的要求,制定了详细的课时教学示例,供体育教师在教学实践中参考。

### 一、水平三体操类运动韵律操课时教学设计

本课立足课堂教学实际,确定学习目标、内容及方法,营造自主体验、合作探究、和谐开放的学习环境,在教学过程中创造自主学习、交流合作的契机,激发、保持学生的学习兴趣,使每名学生都能获得成功的体验,感受合作的力量,促进学生运动能力、健康行为、体育品德的全面发展,着力体现“以学生发展为本”。

#### (一) 学习目标分析

本课以体操类运动水平三大单元 18 课时中的第 13 课时为例,依据大单元学习目标,以“踏板操”为主题,以解决上下踏板时重心的跟进以及上下踏板与基本步法、转体相结合为关键点,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面设计便于测量、评价的学习目标,以达成本课时对学生核心素养的培养目标。

1. 运动能力目标分析:本课在学习踏板操基本步法及组合动作时,结合学生在练习中经常出现的身体重心跟进不迅速,操化动作与重心转换、方向和线路结合后难度加大等问题,创设由易到难、层层递进的学练情境,突出对踏板操方位和移动路线战术的应用;通过教师的语言和信息化技术手段,引导学生思考技术要点和探究问题、解决问题的方法,并为学生创设可以自主选择的创编情境,为学生提供将知识、技能进行实践运用的情境,激发学生学练兴趣,同时达成在展示或比赛中应用的学习目标。本课创设结合踏板的体能练习情境,学生通过五种不同的练习内容发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。

2. 健康行为目标分析:通过创设个人及小组学练、小组创编及展示或比赛等不同学习情境,引导学生积极参与学练并能保持稳定的情绪;作为团队项目,引导学生在合作学习时积极参与交流、讨论;鉴于踏板操的特殊性,学练时要提高安全意识。另外,和技

巧、低单杠、支撑跳跃、双杠相比,踏板操对发展学生体能具有较大的差异性,要能在课后运用踏板操进行锻炼。

3. 体育品德目标分析:由于踏板容易滑动,学生在学练、展示或比赛中要能遵守纪律要求;由于踏板操的技战术应用比平地上的韵律操难度有所加大,学练过程中教师要通过语言创设不同递进性辅助练习情境,引导学生积极进取、敢于挑战、勇于展示。此外,在展示或比赛中要培养学生遵守规则、尊重裁判、能接受比赛结果等方面的品德。

## (二) 教学内容分析

踏板操属于本单元韵律操项目的教学内容,主要学习上板后屈腿、上板转身、上板交换腿跳下板以及韵律操的创编等内容。技术关键点为上板时重心及时跟进,有助于保持身体的平衡。踏板操可以同时发展学生对自我和器械的操控能力,增强空间意识,提高节奏感、协调性和灵敏性。学生在前期已经学过的踏板操动作和移动踏板的基础上,继续学习踏板操动作并进行组合动作的创编。本课是本单元韵律操项目的第三次课,也是韵律操项目的最后一次课。

## (三) 学情分析

五年级学生喜欢挑战,有一定的自学能力和合作能力。学生整体非常活泼,体育课堂的学习氛围、学习习惯较好,思维能力比较强,喜欢有挑战的游戏和活动。因此,根据学生身心特点,通过小组任务式学练,营造和谐、民主、互动、合作的学习氛围,激发学生自主、合作探究,从而培养他们的创造力。

## (四) 教学策略分析

1. 信息技术改变学习方式。本课中采用播放视频、拍摄即时视频、任务单、评价等多样方法和手段、多元学习方式,提高学习效率。通过信息技术的加持,学生能更加直观、全面地观察动作技术:通过拍摄即时视频并回放对动作进行评价,通过任务单实现及时、个性化的学习,通过实时评价实现课堂评价的显性化,从而实现课堂学习时空的延伸和拓展,提高课堂学习效率,在实践中强化教育信息化的融入。

2. 精心设计培养创编能力。五年级学生有一定的评价、合作及创新能力。为了更好地培养学生的创新能力,在学完三个基本步法的基础上,给学生更多空间,让他们进行组合动作的创编。为了提高创编的实效性,在学生已学基本动作的基础上,提供给学生“仅增加手臂变化、增加步法与手臂变化、增加步法与手臂变化及移动踏板”三种不同的创编情境,各组可以自由选择。在此过程中,教师提供的创编情境是学生进行创编活动的支撑和依据,学生基于实际进行探讨和选择,提高项目体验感和情境融入感,培养

创编能力。

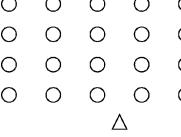
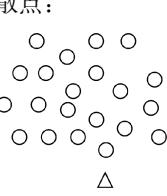
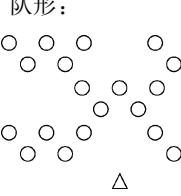
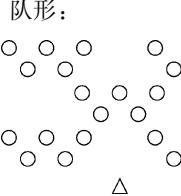
## 二、水平三体操类运动韵律操课时教学计划示例

依据水平三体操类运动大单元教学设计思路,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行韵律操课时教学计划的设计(见表 3-2)。

表 3-2 水平三体操类运动韵律操课时教学计划示例

主题	韵律操:踏板操	单元 课时	18 - 13	班级	五(3)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:能描述踏板操组合动作二中上肢动作和步法动作的要领;学会踏板操 4 个八拍的组合动作并能进行 8 个八拍的组合创编和展示,做到动作规范、板上动作舒展、人与器械和谐统一并能在展示或比赛中运用;发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:积极参与踏板操组合动作二的学练;保持情绪稳定;创编时积极讨论和交流;学练时随时关注安全;能在课后运用踏板操进行锻炼。 3. 体育品德:学练过程中积极进取,迎难而上;交流及创编过程中做到文明礼貌,尊重同伴;展示过程中充满信心;具有团队意识,尊重裁判,能接受比赛结果。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:踏板操基本步法,包括基本步、上板后屈腿、上板转身、上板交换腿跳下板;组合动作二,即 4 个八拍踏板操组合动作;组合动作创编。 2. 展示或比赛:组合动作二展示、8 个八拍踏板操展示。 3. 体能练习:移动横放和竖放的板,利用竖放的板开合跳、脚搁板上的支撑平移、板上两头起、板上俯卧两头起。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">学生学习</td><td style="padding: 5px;">能在板上做出正确动作,重心稳定。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学内容</td><td style="padding: 5px;">身体重心在板上、板下快速转换。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学组织</td><td style="padding: 5px;">小组创编时的分工与合作。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学方法</td><td style="padding: 5px;">示范法、讲解法、纠错法以及多媒体技术应用。</td></tr> </table>							学生学习	能在板上做出正确动作,重心稳定。	教学内容	身体重心在板上、板下快速转换。	教学组织	小组创编时的分工与合作。	教学方法	示范法、讲解法、纠错法以及多媒体技术应用。
学生学习	能在板上做出正确动作,重心稳定。														
教学内容	身体重心在板上、板下快速转换。														
教学组织	小组创编时的分工与合作。														
教学方法	示范法、讲解法、纠错法以及多媒体技术应用。														
安全保障	1. 课前检查场地,排除隐患。 2. 课中强调练习时的间隔距离,保持合适的个人练习空间。 3. 快速反应游戏跑动中强调注意避让,保持安全。	场地 器材	篮球场 1 块、多媒体 1 套、踏板 41 块。												

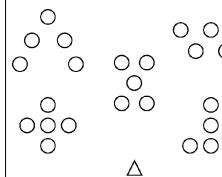
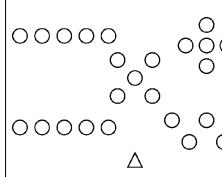
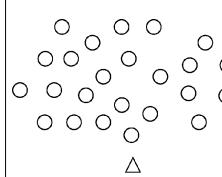
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2~3分钟)	课堂常规: 1. 整队。 2. 师生问好。 3. 宣讲课的内容。	教师: 1. 向学生问好。 2. 宣讲课的内容,讲清要求。  学生: 1. 向教师问好。 2. 认真听讲,明确本课内容。	四列横队: 			80 ~ 100
增趣促学 (5~6分钟)	准备活动操 (快速反应+支撑平衡)。	教师: 1. 讲解准备活动的方法。 2. 不断提示动作的要求,表扬与鼓励。  学生: 1. 听音乐,在教师语言和动作的提示下进行人体造型和韵律活动。 2. 根据动作与教师进行语言、口号的互动。	散点: 	1	4	120 ~ 130
素养提升 (28~29分钟)	1. 韵律操 (踏板操): (1) 花样移动踏板。	教师: 1. 引导学生回顾上节课移动踏板的动作。 2. 点评、表扬与评价。  学生: 1. 回顾移动踏板的动作方法。 2. 听口令进行练习。	队形: 	6	3	130 ~ 140
	(2) 板上动作: ① 上板后屈腿;	教师: 1. 讲解示范上板后屈腿的动作方法及节奏。 2. 观察学生的动作并纠正错误动作。 3. 引导学生分组练习。  学生: 1. 听口令集体练习。 2. 分组进行口令练习,互相纠错。	队形: 	8	2	140 ~ 150

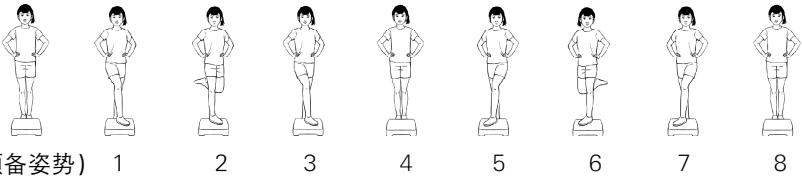
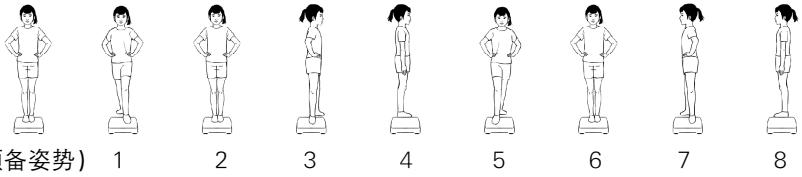
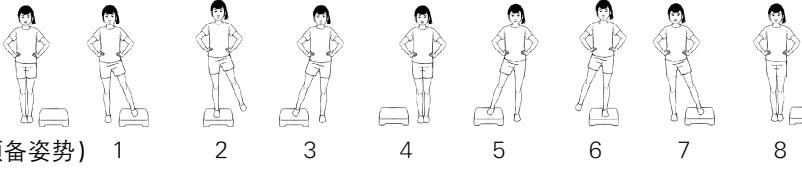
(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	② 上板转身;	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生观看视频，提出观看要求。</li> <li>2. 巡视，观看学生动作，个别化指导和纠正。</li> <li>3. 强调做板上动作时对身体重心的要求，手脚协调配合。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组长打开视频，观看视频。</li> <li>2. 跟随视频模仿动作，并再次观看视频，确认动作的正确性。</li> <li>3. 轮流做组长，互相观察动作并进行纠错和评价。</li> </ol>	<p>队形：</p>	10	4	150 ~ 160
	③ 板上交换腿跳下板。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生观看视频并模仿。</li> <li>2. 点评并强调重心的要求。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尝试练习，掌握动作的方法和节奏。</li> <li>2. 听口令集体练习后自行练习。</li> </ol>	<p>队形：</p>	8	3	160 ~ 170
	2. 展示或比赛： (1) 4个八拍组合动作二展示。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解展示的方法，并组织展示。</li> <li>2. 对各小组的展示进行点评。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 听清展示的要求。</li> <li>2. 听音乐，根据要求在指定地点进行展示。</li> </ol>	<p>队形：</p>	1	2	160 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	(2) 8个八拍踏板操组合动作或创编动作： ①方法1：+手臂变化； ②方法2：+步法+手臂变化； ③方法3：+步法+手臂变化+移动踏板。	教师： 1.带领学生一起巩固三种步法。 2.讲解不同的创编情境，供各小组选择。 3.巡视，根据各小组的创编进度提供思路。 4.组织小组展示，鼓励学生进行评价，强调从动作的编排、完成以及完成队形的个数等方面进行评价。 学生： 1.听口令集体练习。 2.各小组在组长带领下选择一种情境进行创编。 3.各小组8个八拍组合套路展示。 4.积极评价，肯定优点，提出建议。	队形： 	5	5	170 ~ 175
	3. 体能： (1) 移动横放和竖放的板。 (2) 利用竖放的板开合跳。 (3) 脚搁板上的支撑平移。 (4) 板上两头起。 (5) 板上俯卧两头起。	教师： 1.讲解活动的方法。 2.巡视，强调游戏的规则和方法。 3.点评、表扬与鼓励。 学生： 1.听清游戏方法，认真阅读任务单。 2.在组长带领下完成各项任务。 3.积极评价。	队形： 	3	8	175 ~ 185
放松恢复(3~4分钟)	1. 放松。 2. 课后小结。 3. 师生再见，归还器材。 4. 布置家庭作业。	教师： 1.语言引导，动作提示。 2.引导学生对自己和伙伴进行评价。 学生： 1.听教师指令集体模仿。 2.积极举手进行评价。	队形： 	1	1	100 ~ 110

(续表)

预计 负荷	平均心率	142~150 次/分											
	群体运动密度	80%~85%			个体运动密度		60%~65%						
体育 家庭 作业	1. 向家人展示本课所学的踏板操动作并一起练习。 2. 与家人一起改编本课的韵律动作小组合并在下节课前展示。												
课堂 资源	踏板操动作图示 上板后屈腿  (预备姿势) 1 2 3 4 5 6 7 8  上板转身  (预备姿势) 1 2 3 4 5 6 7 8  板上交换腿跳下板  (预备姿势) 1 2 3 4 5 6 7 8  自制的教学 PPT、自行选用的踏板操音乐。												
课后 反思	课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。												

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

### 第三节 水平三体操类运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》中的“学业质量”结合具体课程内容的不同水平,对核心素养不同维度所对应的合格标准进行了具体描述。水平三体操类运动大单元在此基础上制定了学业质量等级标准;遵循定性评价与定量评价、过程性评价与终结性评价相结合,围绕运动技能、体能、健康与安全的知识和技能等方面,开展相应的基于学业质量的

水平三体操类运动大单元学业质量评价,通过综合性学习评价,促进学生达成学习目标,形成具有体操类运动项目学练特征的体育学科核心素养。

## 一、水平三体操类运动大单元学业质量等级标准

体操类运动学业质量是学生在完成体操课程学习后的学业成就表现。根据水平三体操类运动教学项目和内容、教学对象的身心特征以及核心素养发展目标的具体要求,结合水平三大单元的目标设置和学业成就表现的关键特征,制定相应的学业质量等级标准,为后续的学习评价提供参考依据(见表 3-3)。

表 3-3 水平三体操类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能熟练掌握并准确做出所学体操类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术,并能积极运用这些动作技术主动参与小组、班级的动作展示或比赛;能准确做出保护与帮助动作。</li> <li>• 对一般体能和专项体能的练习表现出较高的热情,体能水平明显提高,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的优秀水平。</li> <li>• 能完整、准确描述所学体操类运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛基本规则。</li> <li>• 每学期观看所学体操类运动项目的比赛或表演不少于 12 次,并能进行正确评价。</li> <li>• 能积极、主动参与所学体操类运动项目的学练,能独立或与同伴合作完成所学组合动作技术并具有一定艺术性,情绪非常稳定,积极、主动与同伴交流并为同伴提供帮助。</li> <li>• 能在学练之前完整、认真检查体操器械与场地安全,认真、充分做好准备活动,形成安全运动的行为习惯;学练项目发生变化或动作技术难度提高时,能较快适应学练和比赛环境的变化。</li> <li>• 每周能运用所学的运动技能进行 5 次及以上(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> <li>• 能严格按照规则和要求参与所学体操类运动项目的展示或比赛,并能充满信心,积极进取,勇敢顽强,不怕挫折;能坦然接受比赛结果。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能掌握并做出正确的所学体操类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术,并能运用这些动作技术主动参与小组、班级的动作展示或比赛;能做出正确的保护与帮助动作。</li> <li>• 能在教师指导下积极参与体能练习,体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。</li> <li>• 能正确描述所学体操类运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛基本规则。</li> <li>• 每学期观看所学体操类运动项目的比赛或表演不少于 10 次,并能进行简要评价。</li> <li>• 能主动参与所学体操类运动项目的学练,能独立或与同伴合作完成所学组合动作技术并具有一定质量,情绪稳定,积极与同伴交流并为同伴提供帮助。</li> <li>• 能在学练之前认真检查体操器械与场地安全,认真做好准备活动,基本形成安全运动的行为习惯;学练项目发生变化或动作技术难度提高时,能适应学练和比赛环境的变化。</li> <li>• 每周能运用所学的运动技能进行不少于 4 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> <li>• 能按照规则和要求参与所学体操类运动项目的展示或比赛,并能充满信心,积极进取,勇敢顽强,不怕挫折;能接受比赛结果。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握所学体操类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，并运用这些动作技术参与小组、班级的动作展示或比赛；能做出保护与帮助动作。</li> <li>能在教师指导下参与体能练习，体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平。</li> <li>能描述所学体操类运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛基本规则。</li> <li>每学期观看不少于8次所学体操类运动项目的比赛或表演，并能进行简要评价。</li> <li>积极参与所学体操类运动项目的学练，能独立或与同伴合作完成所学组合动作技术，情绪比较稳定，积极与同伴交流。</li> <li>能在学练之前检查体操器械与场地安全，认真做好准备活动，初步形成安全运动的行为习惯；学练项目发生变化或动作技术难度提高时，能适应学练环境的变化。</li> <li>每周能运用所学的运动技能进行3次（每次至少0.5小时）课外体育锻炼。</li> <li>能按照规则和要求参与所学体操类运动项目的展示或比赛，有自信心，积极进取，勇敢顽强，不怕挫折；能接受比赛结果。</li> </ul>

## 二、水平三体操类运动大单元学习评价的内容与方法

基于水平三的学业质量标准和大单元学习目标，选择适宜的评价内容和方法进行大单元学习评价设计。

### (一) 评价内容选择

《课程标准（2022年版）》提出：“评价内容的选择应围绕核心素养，紧扣学业质量，结合具体的教学内容，评估学生核心素养的发展水平。”因此，体育教师在选择评价内容时，应结合水平三体操类运动的学业质量要求描述，并根据体育与健康核心素养三个方面十个维度提炼具体的评价内容，对学生学习情况作出准确客观的评价。

1. 运动能力方面：包括体能状况、运动认知与技战术运用和体育展示或比赛三个维度，主要围绕技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目的基本动作技术和组合动作技术的掌握与运用（创编等）程度，技巧、低单杠、支撑跳跃动作保护与帮助方法的掌握与运用程度，以及参与展示或比赛的情况、体能水平的发展、体操基础知识的掌握程度、观看体操类运动比赛和表演的频度及评价情况等方面展开。

2. 健康行为方面：包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度，主要围绕参与体操类运动时的情绪表现、与同伴之间的交流合作情况、在体操类运动学练中的安全防护意识和行为习惯、运用所学动作进行课外锻炼的行为等方面展开。

3. 体育品德方面：包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度，主要围绕能否遵守规则和要求、展示或比赛中是否有自信、面对困难和挫折时的态度等方面展开。

## (二) 评价方法选择

基于水平三体操类运动大单元学习目标,考虑体育学科核心素养的可达成度,确定评价内容,选择合理的评价方法,对于准确判断学生完成大单元学习后在体育精神、体育道德和体育品格三个方面学习目标的达成度有重要作用。大单元学习评价要做到过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价的有机结合。

1. 过程性评价与终结性评价相结合。水平三体操类运动大单元学习评价既要注重过程,又要注重结果,因为学生的运动能力、健康行为和体育品德目标的达成并非一蹴而就的,而是在潜移默化中发展的。因此,想要充分了解学生的具体学习情况,就需要将过程性评价与终结性评价相结合,每堂课都进行教师反馈、自我反馈及同伴反馈,促使学生对学习过程进行积极反思和总结,关注学生每堂课技能掌握及运用的达成情况、学练的课堂表现(参与的积极性、小组合作、保护与帮助、情绪调控等)以及体育品德,有助于教师更好地调整和改进教学工作。

2. 定性评价与定量评价相结合。根据水平三体操类运动大单元学习评价维度、内容的不同,选用定性评价与定量评价相结合的方式。如评价学生技能掌握与运用、运动认知、体能、展示或比赛、健康知识等指标时,建议采用统一的可量化评分标准;而对于安全意识、情绪调控、环境适应、体育精神、体育道德和体育品格中难以用数值量化的指标,则建议采用具有等级性评定的定性评价。

3. 相对性评价与绝对性评价相结合。相对性评价主要是参照标准对学生个人进步情况进行评价,便于学生了解自己在本阶段的学习情况,为后期修订体操类运动学练计划提供指导;绝对性评价使用统一的评价标准,便于教师了解班级每个学生的学习情况。通过相对性评价与绝对性评价相结合的方式,学生能了解自己的学练效果,从而进行针对性的提高;同时,教师也能了解班级总体学习情况,从而完善教学方法。

## 三、水平三体操类运动大单元学习评价示例

### (一) 课堂学习评价示例

基于水平三学业质量标准,依据水平三体操类运动大单元第13课时“韵律操:踏板操”的学习目标、教学内容等,选择有针对性的评价指标,采用学生自评和同伴互评的方式,设计课堂学习评价,旨在促进学生学习(见表3-4)。

表 3-4 “韵律操:踏板操”课时评价表

班级:	姓名:	评价者:	日期:
评价方式:学生自评、互评。			
评价维度	核心要素	评价指标	评价结果
运动能力	技能掌握	巩固组合动作二的技术。	☆☆☆☆☆
		做上步后屈腿、上板转身、上板交换腿跳下板等动作过程中重心平稳。	☆☆☆☆☆
		根据提供的创编方法选择并进行动作创编。	☆☆☆☆☆
	运动认知	能描述踏板操的动作要领。	☆☆☆☆☆
	体育展示或比赛	和伙伴一起展示创编的组合。	☆☆☆☆☆
	体能情况	顺利完成移动横放和竖放的板、利用竖放的板开合跳、脚搁板上的支撑平移、板上两头起、板上俯卧两头起等体能练习。	☆☆☆☆☆
健康行为	合作能力	在和小伙伴的合作中积极主动参与,积极发表意见。	☆☆☆☆☆
	情绪调控	能在小组学练中稳定自己的情绪。	☆☆☆☆☆
	环境适应	能快速适应学练状态和展示状态之间的切换。	☆☆☆☆☆
体育品德	体育精神	在学练过程中积极进取,敢于挑战。	☆☆☆☆☆
	体育道德	在展示或比赛中遵守韵律操比赛规则,表现基本礼仪,尊重对手,尊重裁判,公平竞争。	☆☆☆☆☆
	体育品格	对比赛结果能坦然接受,在担任裁判的过程中保持公平公正,客观评价。	☆☆☆☆☆
共计		_____ 颗☆	

(续表)

等级	优秀( )良好( )合格( )需努力( )	备注:56~60 颗☆为优秀,46~55 颗☆为良好,36~45 颗☆为合格,少于 36 颗☆为需努力。
教师评语		

## (二) 单元学习评价示例

依据水平三体操类运动大单元学习目标及学业质量等级标准设置评价内容和方法,具体的学习评价内容、方法和标准如下:

表 3-5 水平三体操类运动学习评价内容、方法和标准

核心素养	评价维度	评价内容	评价方法	评价标准	权重
运动能力	体能状况	体能水平	体能考核	《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》	30%
	运动认知与技战术运用、体育展示或比赛	在学练过程中技能的掌握情况,在展示或比赛中动作完成的质量情况	成套动作个人展示测试(现场测试)	评价标准见表 3-6	40%
健康行为	情绪调控、健康知识与技能的掌握和运用、环境适应	健康知识与技能的运用能力	现场观察记录、评价	评价标准见表 3-7、3-9	10%+5%
体育品德	体育精神、体育道德、体育品格	在学练过程中展现出的体育精神、体育道德、体育品格	现场观察记录、评价	评价标准见表 3-8、3-9	10%+5%

表 3-6 水平三体操类运动技能评价标准(满分 100 分)

等级	评价标准
优秀 (90~100 分)	熟练掌握技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操/健美操单元动作技术要领;单个技术、组合/成套动作流畅;身体形态、动作姿态标准,动作舒展大方;动作技术正确,完成质量高。
良好 (80~89 分)	掌握技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操/健美操单元动作技术;单个技术、组合/成套动作较为流畅;身体形态、动作姿态较为标准,动作较为舒展;动作技术基本正确,完成质量较高。

(续表)

等级	评价标准
合格 (60~79分)	能完成技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操/健美操单元动作技术；部分组合/成套动作不够熟练；身体形态、动作姿态不够标准，动作不够舒展大方；部分动作技术存在错误，完成质量一般。
需努力 (60分以下)	不能完成技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操/健美操单元动作技术；组合/成套动作不熟练；身体形态、动作姿态不标准，动作不舒展大方；存在动作技术错误，完成质量较差。

表 3-7 水平三体操类健康行为评价标准(满分 10 分)

评价维度	评价指标	自评	互评
体育锻炼意识与习惯	能做到每周运用技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操技能或者体操器械进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能积极动员同学、朋友或家人共同参与锻炼。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
健康知识与技能的掌握和运用	学会技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目的保护与帮助方法，并能进行自我保护与同伴保护。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	将所学的安全与健康知识和技能运用于日常生活中。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
情绪调控	在各种学练环境中能稳定自己的情绪。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在各种有挑战性的学练中能调节自己的情绪，动作挑战失败时能稳定情绪并给自己鼓励。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
环境适应	在学练中能主动和同伴交流与合作。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能适应技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操项目的学练环境。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
总计(☆数)			
备注:76~80 颗☆为 10 分,71~75 颗☆为 9 分,以此类推,31~35 颗☆为 1 分,30 颗☆及以下为 0 分。			

表 3-8 水平三体操类体育品德评价标准(满分 10 分)

评价维度	评价指标	自评	互评
体育精神	在有挑战性的体操运动中迎难而上、积极进取、顽强拼搏。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在学练中表现出自信和抗挫折能力。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育道德	能遵守各种规范和规则。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育品格	具有团队精神和集体意识。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能接受比赛结果。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
总计(☆数)			
备注:56~60 颗☆为 10 分,51~55 颗☆为 9 分,以此类推,11~15 颗☆为 1 分,10 颗☆及以下为 0 分。			

表 3-9 水平三体操类运动各小组团队学习评价标准(满分 10 分)

团队名称:××队

团队成员:×××、×××、×××、×××

计分标准:4~5 分为达成目标,2~3 分为部分达成目标,1 分为部分向着目标前进,0 分为完全没有向着目标前进。

得分	课时							
	1	2	3	4	5	.....	18	总计
交流合作								
情绪稳定								
安全意识								
尊重他人								
团队贡献								
展示或比赛								
总计								
平均分								
备注:每名学生每课时总分为 30 分,计算团队所有成员、所有课次的平均分,然后除以 3。								

注:

1. 总分=体能评分×30%+运动技能评分(表 3-6)×40%+健康行为评分(表 3-7)+体育品德评分(表 3-8)+团队学习评分(表 3-9)。
2. 百分制成绩与等级评定转换:90 分≤优秀;80 分≤良好<90 分;60 分≤合格<80 分;需努力<60 分。
3. 权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

## 第四节 水平三体操类运动跨学科主题学习的教学设计

基于水平三体操类运动大单元学习目标、教学内容、学生的学习基础和能力水平确定跨学科主题,通过对各种体操动作的探究,帮助学生了解体操动作背后的原理,从而破解体操运动的“密码”。

### 一、水平三体操类运动跨学科主题学习的教学设计分析

基于水平三阶段学生的学习基础和能力水平,在分析学情的基础上,结合相关学科知识,对教学设计进行分析,具体内容如下:

#### (一) 学情分析

水平三阶段的学生已掌握前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、低单杠跳上成支撑等基本动作,能完成多个动作的衔接和组合练习;科学基础是认识了推力、拉力、弹力等,知道给物体施加压力可以改变物体运动的快慢,能对常见的物体运动形式进行分类,概括不同运动的特点等。此年龄段学生有一定的探究能力及查阅资料能力,在体育运动中能表现出积极参与、勇于挑战难度动作的学练状态,在科学探究中能在教师指导下设计简单的实验,有一定的逻辑推理能力。

#### (二) 跨学科主题学习的教学设计思路

本节跨学科主题学习引入了“体操运动研究员”的情境。首先,了解体操类运动常用的肌肉群及其锻炼方法,对本单元将要学习的滚翻、悬垂、支撑跳跃等技能做简要概述,让学生有初步的了解,激发学练兴趣;其次,教师根据所学技能蕴含的力学原理设计一系列身体练习的游戏实验,让学生通过自身的本体感受探究体操运动的奥秘;最后,让学生看到体操动作的力学现象,思考体操运动蕴含的力学原理,通过小组交流的形式进行思维火花的碰撞,汇聚各种观点,最终得出合理的结论,知晓其蕴含的力学原理,为今后理解和掌握所学技能的重难点打下基础,做到知其然,更知其所以然。

### 二、水平三体操类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

本次跨学科主题学习活动以“体操运动研究员”为主题,以各种身体练习的游戏实验为主线,融入运动力学的知识。建议在体操类运动大单元教学之前开展学习活动(见表3-10)。

表 3-10 “体操运动研究员”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知道体操类运动大单元所学动作的基本要领,了解体操类运动常用的肌肉群及其锻炼方法,形成初步的动作技能印象,通过对“如何能更容易地跳上垫子”“如何把腿踢得更高”“如何在单杠上找到平衡”的探究,提高动作质量,并能讲出部分技能蕴含的牛顿第三运动定律和杠杆原理,如:想要滚翻得更连贯,需蹬地更用力。</p> <p>2. 健康行为:在探究和学习中表现出积极的态度,乐于和同伴一起交流、探讨教师提出的问题。</p> <p>3. 体育品德:敢于在同伴面前表达自己的观点或评价他人的观点;面对问题时勇于解决,不退缩。</p>		
主要教学内容	<p>1. 任务一:体操类运动常用的肌肉群及其锻炼方法。</p> <p>2. 任务二:跳上成蹲撑中的“跳上”、倒立中的“摆腿”、低单杠跳上成支撑中蕴含的牛顿第三运动定律:脚蹬地面的作用力越大,地面对人体的反作用力也越大。</p> <p>3. 任务三:单杠支撑中蕴含的杠杆原理,寻找重心;单杠回环前翻下中,通过改变重心完成动作。</p>		
重难点	学生学习	了解体操类运动常用的肌肉群及其锻炼方法,通过现象理解动作技术的原理。	
	教学内容	合理设计针对动作技术中力学原理的游戏实验。	
	教学组织	分组练习时,每组都能有序进行探究学练。	
	教学方法	在探究学练的过程中,以小组为核心,运用合作学习、探究学习等方法。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解体操类运动常用的肌肉群及其锻炼方法;提高肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在探究和学习中表现出积极的态度,乐于和同伴互动。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与学练,不怕挫折,积极进取;敢于在同伴面前表达自己的观点。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 核心肌肉群的部位及其锻炼方法;</p> <p>(2) 肩部肌肉群的部位及其锻炼方法;</p> <p>(3) 腿部肌肉群的部位及其锻炼方法。</p> <p>2. 展示或比赛:小组描述所学的各肌肉群的锻炼方法,并进行全班交流。</p> <p>3. 体能练习:俄罗斯转体,深蹲跳,平板支撑,手持哑铃前、侧平举。</p>	<p>1. (1)视频播放体操慢动作,让学生尝试说出体操类运动用到的肌肉群;(2)引入“体操运动研究员”的主题情境,讲解本课所要解决的问题;(3)教师组织学生学习核心肌肉群的部位,通过俄罗斯转体、平板支撑等动作体会锻炼方法;(4)引导学生了解肩部肌肉群的部位及其常用锻炼方法;(5)让学生自主探索腿部肌肉群的部位,尝试创想出简单的锻炼方法,并讨论其合理性。</p> <p>2. 小组描述所学的各肌肉群的名称及其锻炼方法,得出科学锻炼体操动作的结论,并进行全班交流。</p> <p>3. 分4组,每组选择不同的动作,在音乐伴奏下进行练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,完成4个动作作为1组,循环练习3组。教师提示动作要点。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:跳上成蹲撑中的“跳上”、倒立中的“摆腿”、单杠跳上成支撑中蕴含的牛顿第三运动定律;双脚对地面的作用力越大,地面反馈给双脚的反作用力也越大;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在探究和学习中表现出积极的态度,乐于和同伴一起交流。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与学练,不怕挫折,积极进取;敢于在同伴面前表达自己的观点。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 跳上成蹲撑、倒立、单杠动作的相关术语;</p> <p>(2) 牛顿第三运动定律的表象特征;</p> <p>(3) 牛顿第三运动定律在跳上成蹲撑中的“跳上”、倒立中的“摆腿”、单杠跳上成支撑中的应用。</p> <p>2. 展示或比赛:小组描述所体会到的牛顿第三运动定律,并进行全班交流。</p> <p>3. 体能练习:仰卧起坐、左右深蹲跳、平板支撑、摆腿跳。</p>	<p>1. (1)视频播放慢动作,讲解三个动作的技术要求及重难点;(2)引入“体操运动研究员”的主题情境,讲解本课所要解决的问题;(3)教师组织学生以小组为单位,尝试原地跳上不同高度的垫子,以及手撑垫子再跳上不同高度的垫子,体会蹬地所需力量的变化,体会作用力与反作用力在跳上、倒立及单杠跳上动作中的运用;(4)在有人保护下,学生原地模仿袋鼠跳,相互之间探讨如何把腿踢得更高。</p> <p>2. 小组描述所体会到的力学现象,得出结论,并进行全班交流。</p> <p>3. 分4组,每组选择不同的开始动作并在音乐伴奏下进行练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,完成4个动作为1组,循环练习3组。教师提示动作要点。</p>
3	<p>1. 运动能力:单杠支撑中蕴含的杠杆原理,寻找重心;单杠回环前翻下中,通过改变重心完成动作;发展力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在探究和学习中表现出积极的态度;乐于和同伴探讨老师提出的问题。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与学练,能迎难而上;尊重同伴,并勇于表达和评价他人的观点;具有团队精神。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 单杠动作的相关术语;</p> <p>(2) 杠杆原理的表象特征;</p> <p>(3) 杠杆原理在单杠支撑、单杠回环前翻下中的应用。</p> <p>2. 展示或比赛:小组描述所体会到的杠杆原理,并进行全班交流。</p> <p>3. 体能练习:俯撑交替摸肩、花式开合跳、俯撑登山步、高抬腿。</p>	<p>1. (1)介绍单杠中跳上成支撑、前翻下的动作技术及重难点;(2)继续“体操运动研究员”的主题学习,介绍本课的任务;(3)小组尝试寻找圆柱形泡沫棒及不规则泡沫棒的重心,分析其背后的原理;(4)在低单杠上支撑并寻找平衡,探索通过什么动作可以在单杠上改变重心。</p> <p>2. 小组描述所体会到的力学现象,得出结论,并进行全班交流。</p> <p>3. 分4组,每组选择不同的开始动作,在音乐伴奏下进行练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,完成4个动作为1组,循环练习3组。教师提示动作要点。</p>

## 第四章 水平四体操类运动 大单元教学设计与实施

水平四体操类运动大单元教学的设计与实施,对学生进一步发展和提升体操类运动基础知识与基本技能、提高技战术水平和学以致用能力具有重要作用。此阶段是为高中阶段体操类运动专项化教学奠定扎实基础,促使学生通过体操类运动进行锻炼并养成良好锻炼习惯的关键时期。本章依据学生身心发展规律与特点、运动技能形成规律等,兼顾学生核心素养培养的延续性和螺旋上升特征,以学习目标为导向,开展水平四体操类运动两个大单元(36课时和72课时)教学设计、课时教学设计、大单元学习评价和跨学科主题学习整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平四体操类运动教学思路,更好地开展体操类运动教学设计、实践与评价工作。

### 第一节 六至八年级体操类运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,考虑教学内容的进阶性和连贯性,在水平三体操类运动教学内容的基础上,选择技巧(滚翻、倒立、手翻)、低单杠(支撑、摆动、回环)、双杠(支撑摆动)、支撑跳跃(腾越)、健美操(步法、上肢、胸部、腰部动作及协调组合)作为主要教学内容并整合为一个大单元开展教学,凸显各体操类项目教学内容的阶段性和关联性、针对性和全面性;注重创设多样化的应用情境,开展“学、练、赛”一体化教学,力求达成水平四(六至八年级)体操类运动的学习目标。以下是六至八年级体操类运动36课时大单元教学设计与示例,仅供参考。

#### 一、六至八年级体操类运动大单元教学设计分析

六至八年级体操类运动大单元教学设计分析主要包括学情分析、大单元教学设计思路及大单元教学设计框架图。依据六至八年级学生身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元教学设计框架图的形式予以直观呈现。

## (一) 学情分析

1. 身心特点:六至八年级学生已经步入初中阶段,身心发展较小学阶段更为成熟,喜欢表现自我,乐于接受挑战,对新鲜事物的好奇心、创新及合作能力都比较强。他们已具有一定体能基础且提升迅速,对自身能和运动技能有着迫切的提高愿望;在学习上具备一定的独立思考、观察、判断、总结以及交流评价的能力,热衷于参与具有挑战性的体操学练活动。但由于水平四体操类运动难度加大,学生在学练过程中会出现恐惧心理,因此要给予他们鼓励,注重保护与帮助。

2. 学习基础:学生在水平三阶段学习了技巧、低单杠、支撑跳跃、韵律操的基本动作、组合动作,并能在多种情境中加以运用,为本单元技巧(滚翻、倒立、手翻)、低单杠(支撑、摆动、回环)、双杠(支撑摆动)项目的基本动作技术和组合动作技术、支撑跳跃(腾越)的完整动作技术、健美操组合动作的学习和创编奠定了基础。

3. 能力水平:六至八年级学生的上下肢力量、腰腹核心力量、灵敏度、协调性、平衡能力及身体控制能力已达到一定水平,具备完成本单元体操类运动项目学练的运动能力基础;在各种学练和比赛的环境发生变化时,能接受比赛结果,保持情绪稳定;与同伴交流积极,比赛中能呈现良好的文明礼仪和精神风貌。本阶段学生的能力水平达到了六至八年级体操类运动知识与技能学练的基本要求。

## (二) 大单元教学设计思路

依据“目标引领内容”的理念,六至八年级体操类运动的学习目标和内容,结合体操类运动项目的异同,考虑教学内容之间的相互关联性和教学实际,整体设计六至八年级体操类运动 36 课时的大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计体操类运动学习任务群,以“学练体操类项目主要的基本动作技术和组合动作技术—在多种体操类练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术,小组创编组合动作—在展示或比赛中做出成套动作,理解规则与裁判方法”为主线,使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中。要让学生在体验、合作、分享、展示、比赛、欣赏等过程中,感受动作技术的发力、控制、连接、方位和路线变化等,提高身体协调性和控制能力,培养运用知识与技能解决问题的意识和团队精神,达成六至八年级学练目标与要求(见图 4-1)。

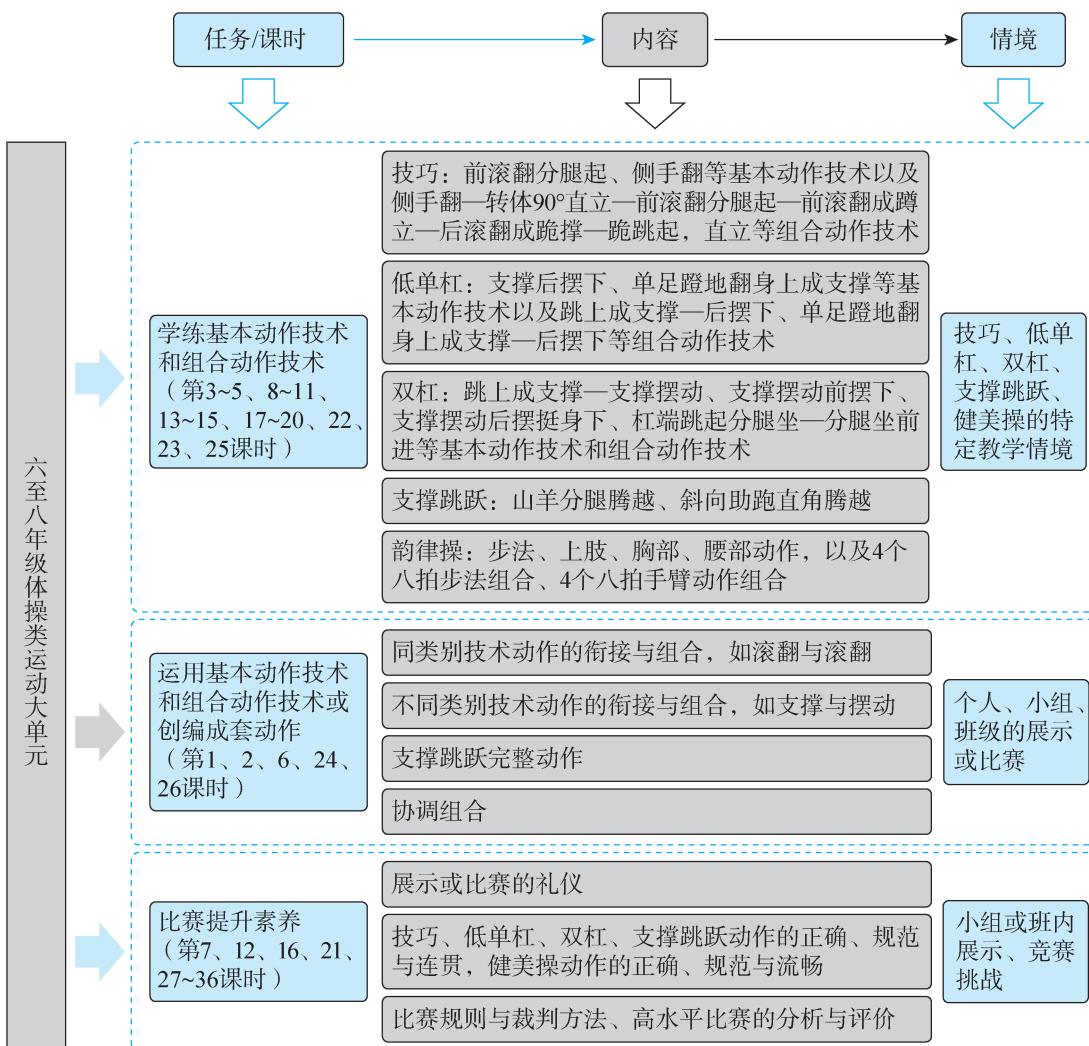


图 4-1 六至八年级体操类运动大单元教学设计框架图

## 二、六至八年级体操类运动大单元教学计划示例

依据水平四体操类运动学习目标及教学内容,基于以上学情分析与大单元教学思路,设计大单元教学计划(见表 4-1)。

表 4-1 六至八年级体操类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能解释技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的基本原理和文化;能观看体操比赛并作出分析与评价;能运用比赛规则与方法,承担班级内展示或比赛的裁判工作;能完整做出技巧、低单杠、双杠项目的基本动作技术和组合动作技术,支撑跳跃的完整动作技术,以及健美操组合动作技术;能运用所学的动作技术进行创编并参与展示或比赛,小组创编健美操成套动作;能独立组织与开展体能练习,发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参与校内外体育锻炼;在有一定难度的技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的学练、比赛中具有情绪调控能力,能与同伴相互保护与帮助,具有交流合作能力;能适应不同项目、学练环境的变化;能解释技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目的安全知识,知道常见体操类运动的损伤预防和处理方法。</p> <p>3. 体育品德:在具有一定难度的技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目,具有一定学练、创编难度的健美操项目学练或比赛中,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;在技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的比赛中能做到遵守规则、服从裁判;能正确看待比赛胜负,胜不骄、败不馁。</p>								
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作技术的基本原理;健美操项目学练计划的制订;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法;技巧滚翻、手翻,低单杠摆动、回环,双杠支撑摆动等基本动作技术和组合动作技术,支撑跳跃的完整动作技术,以及健美操组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:所学的技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操项目的多种动作技术在个人和小组练习中的运用;结合团队成员特点,小组创编健美操成套动作。</p> <p>3. 体能:体前屈、体后屈、腰绕环等柔韧性练习,不同形式的上肢和腰腹肌肉力量、平衡能力、协调性及心肺耐力练习等。</p> <p>4. 展示或比赛:技巧、低单杠组合动作技术、健美操组合动作与成套动作、支撑跳跃完整动作展示或比赛;正确、规范和连贯(健美操动作正确、规范与流畅,表现出青春活力)的动作;小组间健美操成套动作创编比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操比赛规则与裁判方法;担任组内展示或比赛的裁判,判断动作质量并正确执裁。</p> <p>6. 观赏与评价:技巧、单杠、支撑跳跃、健美操比赛的相关信息;分析与评价比赛或表演的方法。</p>								
重难点	<table border="1" data-bbox="233 1279 1236 1606"> <tr> <td data-bbox="233 1279 376 1372">学生学习</td><td data-bbox="376 1279 1236 1372">技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的基本动作技术、组合动作技术及组合动作创编;技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作的基本原理。</td></tr> <tr> <td data-bbox="233 1372 376 1464">教学内容</td><td data-bbox="376 1372 1236 1464">技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作的正确、规范与连贯;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法。</td></tr> <tr> <td data-bbox="233 1464 376 1515">教学组织</td><td data-bbox="376 1464 1236 1515">教学内容的前后衔接与递进,信息技术的运用,组织形式的合理性与安全性。</td></tr> <tr> <td data-bbox="233 1515 376 1606">教学方法</td><td data-bbox="376 1515 1236 1606">讲解示范法、观察法、辅助练习法、合作探究学习法、竞赛法、保护与帮助法的独立和交叉运用。</td></tr> </table>	学生学习	技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的基本动作技术、组合动作技术及组合动作创编;技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作的基本原理。	教学内容	技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作的正确、规范与连贯;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法。	教学组织	教学内容的前后衔接与递进,信息技术的运用,组织形式的合理性与安全性。	教学方法	讲解示范法、观察法、辅助练习法、合作探究学习法、竞赛法、保护与帮助法的独立和交叉运用。
学生学习	技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的基本动作技术、组合动作技术及组合动作创编;技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作的基本原理。								
教学内容	技巧、低单杠、支撑跳跃、健美操动作的正确、规范与连贯;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法。								
教学组织	教学内容的前后衔接与递进,信息技术的运用,组织形式的合理性与安全性。								
教学方法	讲解示范法、观察法、辅助练习法、合作探究学习法、竞赛法、保护与帮助法的独立和交叉运用。								

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力: 在多种情境中发展向前滚翻的能力, 尝试变化的前滚翻, 创编简单组合, 并能在展示中连贯完成; 理解前滚翻动作的基本原理; 发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在反复的滚翻练习中能调整情绪; 与教师、同伴沟通交流, 适应滚翻练习的环境; 正确运用自我保护、相互保护与帮助, 安全地参与向前滚翻的各种练习。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对滚翻学练中遇到的困难; 在多种前滚翻练习中表现出遵守规则、敢于挑战和展示自我的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 前滚翻及其运用。</p> <p>(1) 基本原理: 翻转的动力、翻转的速度(力矩);</p> <p>(2) 前滚翻的保护与帮助;</p> <p>(3) 发展前滚翻能力的练习与游戏: 双腿夹球前滚翻、前滚翻接同伴抛球、越过低障碍前滚翻、双人前滚翻;</p> <p>(4) 3种情境下的前滚翻: 一定速度跑的过程中完成前滚翻、不同姿势开始的前滚翻、利用斜坡的前滚翻;</p> <p>(5) 前滚翻组合: 连续前滚翻、前滚翻交叉转体180°等。</p> <p>2. 展示或比赛: 创编的前滚翻简单组合展示。</p> <p>3. 体能练习: 仰卧快速团身收腿、俯卧抬上体、分腿坐体前屈、十字象限跳。</p>	<p>1. (1) 在保护与帮助下复习前滚翻; (2) 学生分组体验各种前滚翻, 如双腿夹球前滚翻、前滚翻自抛自接球、窄道中的前滚翻等; (3) 学生分组练习, 拍摄视频, 合作巩固和提高前滚翻动作质量; (4) 创设问题情境, 引导学生思考前滚翻在生活中的运用; (5) 创设3种情境区域, 4人一组, 体验不同情境下前滚翻动作技能的应用; (6) 2块体操垫, 4人轮流自主练习, 尝试连续前滚翻、前滚翻交叉转体180°等变化的前滚翻, 创编简单组合动作。</p> <p>2. 鼓励学生大胆展示, 引导学生从滚翻圆滑程度、姿态、连贯性等方面进行相互评价。</p> <p>3. 分4组, 每组选择不同的开始动作, 在音乐伴奏下进行练习, 每个动作持续20秒(尽可能多地完成), 间歇10秒, 循环练习3组。教师提示动作要点。</p>
2	<p>1. 运动能力: 进一步发展向后滚翻的能力, 体会前后滚翻动作的异同, 尝试变化的后滚翻, 形成简单组合, 并能在展示中连贯完成; 理解后滚翻动作的基本原理; 发展上肢和躯干部位的柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 主动与教师、同伴沟通交流, 逐步适应滚翻的学练环境; 合理运用自我保护、相互保护与帮助, 安全地参与向前、向后滚翻的各种练习。</p> <p>3. 体育品德: 在学练与展示中能克服畏难情绪, 坚持到底; 表现出遵守规则、相互帮助、敢于表现自我的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 后滚翻及其运用。</p> <p>(1) 基本原理: 翻转的动力、翻转的速度(力矩);</p> <p>(2) 前后滚翻的异同;</p> <p>(3) 后滚翻保护与帮助;</p> <p>(4) 发展后滚翻能力的练习与游戏: 利用斜坡的后滚翻、窄道中的后滚翻、双腿夹球后滚翻、后滚翻接同伴抛球、后滚翻接自抛球等;</p> <p>(5) 后滚翻组合: 连续后滚翻、后滚翻接前滚翻、后滚翻接跪跳起等。</p> <p>2. 展示或比赛: 前后滚翻简单组合展示。</p> <p>3. 体能练习: 侧卧踢腿、仰卧快速团身收腿、分腿坐体前屈、波比跳。</p>	<p>1. (1) 在保护与帮助下集体复习后滚翻; (2) 组织学生回顾后滚翻并回答前后滚翻的异同这一问题, 或提出自己的问题; (3) 讲解示范后滚翻动作的基本结构、要领、保护与帮助方法; (4) 组织学生运用斜坡、窄道等条件作业巩固和提高后滚翻动作质量; (5) 创设情境, 组织学生尝试双腿夹球后滚翻、后滚翻接同伴抛球、连续后滚翻等变化的后滚翻; (6) 分层练习, 针对学练中的问题, 对个别学生进行辅导, 引导完成较好的学生自主创编前后滚翻的组合动作。</p> <p>2. 鼓励学生积极展示, 师生从动作连贯、滚翻圆滑、落地轻巧等方面共同评价。</p> <p>3. 讲解示范动作的方法, 分4组, 每组选择不同的开始动作, 在音乐伴奏下进行练习, 每个动作持续20秒(尽可能多地完成), 间歇10秒, 循环练习3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:体会前滚翻分腿起“蹬地一分腿一推手—跟肩”的配合,能完成前滚翻分腿起并能在展示中连贯完成;理解动作的基本原理;发展下肢和躯干部位的柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:遇到失败时能调整情绪;积极与教师、同伴沟通交流;练习中注意保持安全的空间与距离,能运用正确的方法保护、帮助同伴安全地参与练习。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出积极进取、勇于克服困难的品质;能关心、帮助同伴,具有责任意识;逐步提高动作展示时的自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:前滚翻分腿起。</p> <p>(1) 基本原理:翻转的动力、身体重心与翻转力矩的控制;</p> <p>(2) 保护与帮助方法;</p> <p>(3) 仰卧屈体后倒举腿翻臀后向前滚翻分腿推垫起;</p> <p>(4) 不同难度的前滚翻分腿起:斜坡前滚翻分腿起、两层窄垫上脚落在垫外的前滚翻分腿起、帮助下前滚翻分腿起;</p> <p>(5) 前滚翻分腿起。</p> <p>2. 展示或比赛:前滚翻分腿起展示。</p> <p>3. 体能练习:分腿坐体前屈、仰卧交替抬腿、俯撑抬腿、十字象限跳、俯撑爬行。</p>	<p>1. (1)创设问题情境,引导学生观察、思考分腿时机、撑手位置;(2)采用诱导练习:①分腿坐,快速将臀部撑离垫;②分腿坐,经预摆后快速将臀部撑离垫,组织学生体会手的撑推;(3)讲解示范保护与帮助方法;(4)组织学生分组体验仰卧屈体后倒举腿翻臀后向前滚翻分腿推垫起,感受分腿时机及与推撑手的配合,体会分腿—推手—跟肩;(5)条件作业法:①两层窄垫上完成脚落在垫外的前滚翻分腿起(缩小旋转半径);②利用斜坡(增加翻转动力)的前滚翻分腿起,降低练习难度,向完整动作过渡;③组织学生分组练习,巡视指导、纠错。</p> <p>2. 语言鼓励学生主动展示,引导学生结合动作的准确性进行评价。</p> <p>3. 讲解练习的方法与要求,分 5 组,每组选择不同的开始动作,在音乐伴奏下进行练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环练习 3 组。</p>
4	<p>1. 运动能力:通过诱导练习,能在保护与帮助下完成侧手翻,学会两臂依次支撑、两脚依次蹬地侧摆的身体侧向翻转方法并能在展示中运用;理解动作的基本原理;进一步发展倒立状态时控制身体姿态的能力和上肢及肩带肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习中保持较稳定的情绪;主动与同伴交流合作,基本适应倒立动作的练习方式;帮助他人安全地运动。</p> <p>3. 体育品德:表现出谦虚好学、敢于克服困难、积极进取的精神;能遵守学练与展示的规则,具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:侧手翻。</p> <p>(1) 靠墙手倒立;</p> <p>(2) 身体侧倒摆腿;</p> <p>(3) 蹬摆推撑:①撑垫(手印);②对墙(一手垫、一手墙);③高垫;④低垫;⑤脚碰橡皮筋翻转;</p> <p>(4) 侧手翻的保护与帮助;</p> <p>(5) 保护与帮助下的侧手翻。</p> <p>2. 展示或比赛:侧手翻展示。</p> <p>3. 体能练习:直臂顶撑(俯卧、仰卧、免跳、脚搁高处俯撑)。</p>	<p>1. (1)组织学生分组复习靠墙手倒立;(2)多种诱导练习:①身体侧倒摆腿动作练习,体会侧倒移重心和摆腿方向;②撑垫练习,并由对墙蹬摆推撑练习过渡到垫上练习,逐渐加大难度,解决方向、速度以及手脚配合等问题;(3)运用信息技术进行正误对比,纠正错误动作;(4)根据学生实际情况组织分层练习,并引导学生开展评价:直臂顶肩、快速蹬摆、积极撑垫;(5)创设利用器械帮助(保护绳)的练习情境,运用信息技术,循环播放慢动作视频,组织学生分组练习。</p> <p>2. 组织学生进行侧手翻展示,结合信息技术,对动作的准确性与规范性进行评价。</p> <p>3. 创设情境,进行直臂顶撑循环练习,每个动作持续 20 秒,间歇 10 秒,循环练习 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:通过诱导练习及多种辅助手段,能独立完成侧手翻,尝试连续两次侧手翻,能在展示中做到直腿翻转、动作连贯,手脚落点基本在一条直线上;提高身体控制、感知和支撑能力,发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能调整情绪;进一步适应有身体倒置过程的练习;能在翻转过程中进行自我保护,对同伴进行保护与帮助。</p> <p>3. 体育品德:能克服恐惧心理,做到在练习中遇到困难时不退缩,表现出敢于挑战、超越自我的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:侧手翻。            (1) 蹬摆推撑:高垫、低垫、脚碰橡皮筋;            (2) 独立或在保护下完成侧手翻;            (3) 不同难度的侧手翻:斜坡、斜拉橡皮筋、橡皮筋拉窄道侧手翻,脚碰高处小球侧手翻,连续两次(多次)侧手翻。</p> <p>2. 展示或比赛:侧手翻、连续侧手翻展示。</p> <p>3. 体能练习:平板支撑、仰卧起坐交替抬膝触异侧肘、深蹲跳、俯卧抬上体。</p>	<p>1. (1)示范侧手翻,创设问题情境,引导学生思考侧手翻的动力来源;(2)组织学生分组复习蹬摆推撑练习,引导学生根据自己的能力,选择撑垫高度;(3)讲解示范手倒立大分腿的动作要领,组织学生在保护与帮助下分组学练,体会身体在空中成一个面的姿态;(4)运用信息技术,播放不同难度的侧手翻练习视频,引导学生选择有针对性的练习内容,改进和提高技术,重点指导完成有困难的小组,引导学生相互拍摄动作视频,相互交流,指出存在的问题。</p> <p>2. 组织侧手翻和连续侧手翻展示,引导学生对动作的连贯性、身体姿态与流畅度相互评价。</p> <p>3. 循环播放动作视频,分配4个体能连续区域,组织学生分组循环练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。</p>
6	<p>1. 运动能力:独立完成成套动作,能创编前后滚翻与向侧翻转的简单组合,并能在展示或比赛中连贯完成,体会滚翻与侧手翻的异同,进一步发展翻腾的能力;提高上下肢及核心部位肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:动作质量不高或失败时能及时调整情绪;积极与同伴沟通交流;安全地参与有一定难度动作的练习。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练中遇到的困难,体现积极进取的精神;做到遵守展示的规则,公平公正;表现出良好的体操礼仪,能自信展示,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:成套动作。            (1) 成套动作:侧手翻—转体90°直立—前滚翻分腿起—前滚翻成蹲立—后滚翻成跪撑—跪跳起,直立;            (2) 前后滚翻与向侧翻转组合。</p> <p>2. 展示或比赛:成套动作比赛、滚翻与向侧翻转组合展示。</p> <p>3. 体能练习:“推小车”(低、中、高)、深蹲十折返跑。</p>	<p>1. (1)运用信息技术,示范成套动作,帮助学生建立动作表象;(2)复习单个动作,提高动作的质量和熟练度,由两个动作组合练习过渡到成套动作,在保护与帮助下进行成套动作练习;(3)利用多媒体播放成套动作视频,集体练习与分组练习相结合,通过集体练习纠正共性问题,对分组练习进行个别辅导;(4)分层练习,将动作完成有困难的学生集中在一组,便于教师指导;(5)引导能完成成套动作的学生进行滚翻与向侧翻转组合的创编。</p> <p>2. 组织学生开展成套动作个人赛,引导学生对组合动作的完成度、动作的规范性和连贯性、动作连接的合理性进行相互评价。</p> <p>3. 创设比赛情境,组织学生分组进行不同难度的“推小车”、深蹲十折返跑接力比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:能在比赛中流畅地完成技巧成套动作;能初步运用比赛规则与方法,参与裁判工作;能对比赛初步作出分析与评价;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能及时调整情绪;主动与同伴交流合作,能初步适应比赛环境;能运用所学的安全知识,做好准备活动和自我保护,安全地参与有一定难度的比赛。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中顽强拼搏,自信展示;做到公平公正,具有较强的规则意识;能正确看待比赛胜负。</p>	<p style="text-align: center;"><b>技巧比赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 自愿报名参加技巧比赛。</p> <p>2. 不参加比赛的学生在教师指导下选择其他角色:设裁判员 7 名、记录员 2 名、小记者及宣传员各 1 名,主裁判由教师兼任。</p> <p>3. 评分规则:比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心 2020 年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>技巧成套:侧手翻—转体 90°直立—前滚翻分腿起—前滚翻成蹲立—后滚翻成跪撑—跪跳起,直立。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>比赛结束后,由教练从体能自助菜单中选择 4 项体能练习开展练习,发展学生不同的体能。</p> <p>体能自助菜单:</p> <p>“推小车”15 米/组×3 组,(深蹲 10 次+折返跑 10 米)/组×3 组,平板支撑 30 秒/组×3 组,仰卧起坐交替抬膝触异侧肘 15 次/组×3 组,俯卧抬上体 15 次/组×3 组,压肩、拉肩、纵叉、横叉各 30 秒/组×3 组,俯卧抬腿左右 15 次/组×3 组,侧卧踢腿左右 15 次/组×3 组,俯撑爬行 15 米/组×3 组,仰卧快速团身收腿 15 次/组×3 组,分腿坐体前屈 30 秒/组×3 组,仰卧举腿 15 次/组×3 组,两人一组仰卧起坐击掌 10 次/组×3 组,波比跳 10 次/组×3 组,体侧屈、体前屈、体后屈各 30 秒/组×3 组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:能独立完成低单杠跳上成支撑,提高支撑时对身体姿态的控制;学习低单杠支撑后摆下动作技术,学会预摆、直臂顶肩后摆与推手协调配合的方法并能在展示中运用;理解动作的基本原理;提高空间定向能力,发展上肢、肩带及腹背肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习时能保持情绪稳定,进一步适应单杠的学练环境;能在练习中做好自我保护并运用正确的方法保护、帮助他人,安全地参与运动。</p> <p>3. 体育品德:克服后摆的恐惧心理;能遵守比赛的规则;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:支撑后摆下。</p> <p>(1) 基本原理:屈髋预摆增加弹杠后摆的力量,后摆至最高点,两腿制动,使动作迅速传递到手的支撑点,直臂顶肩推杠抬上体;</p> <p>(2) 保护与帮助方法;</p> <p>(3) 跳上成支撑—屈髋预摆—弹杠小幅后摆;</p> <p>(4) 跳上成支撑—支撑后摆下(手不离杠);</p> <p>(5) 跳上成支撑—支撑后摆下。</p> <p>2. 展示或比赛:跳上成支撑—支撑后摆下展示。</p> <p>3. 体能练习:俯卧撑、低单杠斜身引体、仰卧交替剪刀腿、俯卧抬上体。</p>	<p>1. (1)讲解示范跳上成支撑及保护与帮助方法,引导学生根据身高选择不同高度的单杠,分组在保护与帮助下复习跳上成支撑;(2)讲解示范跳上成支撑3~5秒,两腿经前小幅后摆,手不离杠的后摆下,组织学生分组学练;(3)讲解示范腹部弹杠的后摆动作技术和保护与帮助方法,组织学生在同伴保护与帮助下做屈体再挺身的动作,体验身体前倾腿前摆与挺身变换时对身体平衡的控制;(4)创设问题情境,引导学生在练习过程中思考后摆的发力顺序;(5)在帮助下做2~3次屈体预摆后,小幅度向后上方摆腿挺身,手不离杠的后摆下,后摆挺身幅度可逐渐加大,逐渐过渡到手离杠的后摆下;(6)引导学生相互观察学练中存在的问题,相互交流、相互指导。</p> <p>2. 鼓励学生积极展示,对动作的准确性与规范性进行相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术,组织学生分4组,在组长带领下进行体能循环练习,提示动作要点,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:能独立完成低单杠支撑后摆下动作,学会支撑预摆弹杠后摆挺身推手的动作方法及跳上成支撑—支撑后摆下组合动作技术,并能在展示中规范完成;提高腾空时对身体姿态的控制能力,发展上肢、肩带及腹背肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:形成合作互助、自我保护、相互保护的安全意识;在动作完成质量有起伏时能调整情绪,适应单杠的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:敢于在同伴面前展示自己的动作,表现出积极进取、敢于担当的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。</p> <p>(1) 跳上成支撑—屈髋预摆—弹杠后摆;</p> <p>(2) 支撑后摆下;</p> <p>(3) 跳上成支撑—支撑后摆下。</p> <p>2. 展示或比赛:支撑后摆高度和落地远度比赛。</p> <p>3. 体能练习:卷腹、俯卧两头起、平板支撑、斜身引体。</p>	<p>1. (1)诱导练习,组织学生分组在保护与帮助下复习支撑后连续做两腿不离杠的小幅前后摆动,逐渐加大摆动幅度;(2)创设问题情境,组织学生在保护与帮助下完成支撑后摆下练习,引导学生相互观察同伴腿摆不高的原因;(3)创设辅助练习的学习情境:①两腿后摆锤击挂有铃铛的橡皮筋或标志物;②垫上贴不同颜色的标志线,讲解示范练习方法,组织学生分组练习,并纠错、指导;(4)组织分层练习,引导学生选择有针对性的练习内容,改进技术。教师重点关注完成有困难的学生。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织学生进行支撑后摆高度和落地远度比赛,师生共同打分。</p> <p>3. 利用信息技术,讲解练习方法,组织学生分4组,在组长带领下进行体能循环练习,提示动作要点,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力: 初步学会低单杠单足蹬地翻身上成支撑动作, 明确动作的过程及要领并能在展示中运用; 理解动作的基本原理; 体验不同体位条件下身体的控制, 发展上肢、肩带及腹背肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在有一定难度动作的学习中能保持良好的情绪; 逐步适应单杠翻转动作的学练; 学会正确的保护与帮助方法, 能主动帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对学练中遇到的困难, 表现出勇敢、果断、相互帮助的品质; 体现规则意识和团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 单足蹬地翻身上成支撑。</p> <p>(1) 基本原理: 蹬地摆腿获得翻身动力, 倒肩屈臂引体使重心靠近单杠, 缩短转动半径, 加快转动速度, 当身体翻转至杠后水平部位时, 两腿制动, 抬头翻腕挺胸伸髋成直臂支撑;</p> <p>(2) 保护与帮助方法;</p> <p>(3) 缩短摆动腿和杠面的距离的单足蹬地翻身上成支撑。</p> <p>2. 展示或比赛: 降低难度的单足蹬地翻身上成支撑展示。</p> <p>3. 体能练习: 斜身引体、立卧撑、仰卧举腿、支撑移动。</p>	<p>1. (1) 利用信息技术, 讲解示范单足蹬地翻身上成支撑的动作要领、原理及保护方法; (2) 创设多样辅助练习情境, 组织学生循序渐进地分组练习: ① 蹬地摆腿练习, 体验正确的蹬地摆腿方向及屈臂引体腹贴杠动作; ② 用系在杠上的宽橡皮带或绳作为辅助物, 体验翻转动作过程; ③ 体验翻身上后半阶段动作; 跳上成支撑, 上体前倒后抬头挺胸翻腕成支撑; ④ 支撑屈体贴杠下滑至大腿中部, 再用力拉臂使身体还原成支撑; (3) 利用场地、器材条件, 创设多种翻身上的练习情境, 如放倒的跨栏架代用等; (4) 讲解示范加高支撑点(跳箱盖或斜面)的翻身上, 引入运动力学原理, 引导学生缩短摆动腿和杠面的距离, 降低动作难度; (5) 创设问题情境, 引导学生练习、观察、思考相结合。</p> <p>2. 组织学生分组展示, 引导学生对动作的准确性与规范性进行简单评价。</p> <p>3. 利用信息技术, 组织学生分4组, 在组长带领下进行体能循环练习, 提示动作要点, 每个动作持续20秒(尽可能多地完成), 间歇10秒, 循环练习3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:进一步学习低单杠单足蹬地翻身上成支撑动作技术,学会屈臂引体,向上摆腿,腹部贴杠翻转成支撑的动作方法并能在展示中连贯完成;提高悬垂能力;发展上肢、肩带及腹背肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习中,当动作失败时,能调整情绪继续参与练习;进一步适应单杠翻转动作的学练环境;能做好自我保护,并主动帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出积极进取、敢于担当、勇敢果断的行为品质;能做到诚信自律,体现团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:单足蹬地翻身上成支撑。</p> <p>(1) 降低难度的单足蹬地翻身上成支撑;</p> <p>(2) 蹬地摆腿触踢标志物后的翻身上成支撑;</p> <p>(3) 单足蹬地翻身上成支撑。</p> <p>2. 展示或比赛:单足蹬地翻身上成支撑展示。</p> <p>3. 体能练习:俯卧抬上体、俄罗斯转体、深蹲跳、“推小车”。</p>	<p>1. (1) 分解练习,组织学生分组,在保护与帮助下进行蹬地摆腿练习、翻上后半阶段动作练习、加高支撑点的翻上练习;(2) 学生相互观察、保护;(3) 组织学生在保护与帮助下体验完整动作;(4) 辅助练习,在杠上方拉橡皮筋等彩色标志物,蹬地摆腿触踢该标志物后,在帮助下完成翻身上;(5) 分层练习,选择有针对性的练习内容,改进技术;(6) 在保护下尝试独立完成动作,教师指导、纠错。</p> <p>2. 组织学生分组展示与评价,引导学生对动作的连贯性及身体姿态进行客观评价。</p> <p>3. 利用信息技术,组织学生分4组,在组长带领下进行体能循环练习,提示动作要点,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。</p>
12	<p>1. 运动能力:能在比赛中连贯完成低单杠的成套动作,体现蹬、翻、引、贴,制动及时;能进一步运用比赛规则与方法,参与裁判工作;能初步对比赛作出分析与评价;发展上肢、肩带及腹背肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能调控自己的情绪;进一步适应比赛环境;做好准备活动和自我保护,能主动帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:积极应对比赛中遇到的困难,形成顽强果断、积极进取、敢于担当、自信展示的品质;体现团队精神。</p>	<p style="text-align: center;"><b>低单杠比赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 自愿报名参加低单杠比赛。</p> <p>2. 不参加比赛的学生在教师指导下选择其他角色:设裁判员7名、记录员2名、小记者及宣传员各1名,主裁判由教师兼任。</p> <p>3. 评分规则:比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心2020年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 规定动作赛:单足蹬地翻身上成支撑—前翻下—跳上成支撑—后摆下。</p> <p>2. 动作创编赛:悬垂、支撑、翻转、摆动组成的多个动作组合。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>比赛结束后,由教练从体能自助菜单中选择4项开展体能练习,发展学生不同的体能。</p> <p><b>体能自助菜单:</b></p> <p>“推小车”15米/组×3组,深蹲10次+折返跑10米/组×3组,平板支撑30秒/组×3组,压肩、拉肩、纵叉、横叉各30秒/组×3组,仰卧交替剪刀腿左右15次/组×3组,俯撑爬行15米/组×3组,仰卧快速团身收腿15次/组×3组,分腿坐体前屈30秒/组×3组,斜身引体10次/组×3组,仰卧举腿15次/组×3组,两人一组仰卧起坐击掌10次/组×3组,波比跳10次/组×3组,体侧屈、体前屈、体后屈各30秒/组×3组,支撑移动30秒/组×3组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:初步学会山羊分腿腾越,能做到踏跳有力,腾越过程中能保持身体姿态,有较好的身体控制力,并能顺利完成“小山羊”分腿腾越挑战;理解动作的基本原理;课余和同伴一起观看体操比赛并作出简要的评价;发展灵敏性、协调性和上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与挑战“小山羊”的学练,在出现紧张胆怯时,能调节自己的情绪;能将所学安全知识运用于生活中。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇于挑战自己,遇到难度动作时能克服畏惧、恐惧心理,迎难而上;在体能练习中能表现出坚忍不拔、坚持到底的意志品质;在“小山羊”小组赛中积极进取,与同伴友好合作,有团队协作和集体精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:山羊分腿腾越。</p> <p>(1) “小山羊”3~5步助跑一起跳;</p> <p>(2) “小山羊”3~5步助跑一起跳—提臀分腿—挺身落地;</p> <p>(3) 挑战“小山羊”分腿腾越;</p> <p>(4) 课内向课外的延伸:体操比赛的观赏。</p> <p>2. 展示或比赛:“小山羊”分腿腾越小组赛。</p> <p>3. 体能练习:往返摸“小山羊”、各种姿势越过“小山羊”、“小山羊”分腿腾越、横劈叉练习。</p>	<p>1. (1)利用信息技术导入山羊分腿腾越学习情境,慢动作播放讲解山羊分腿腾越完整动作中的4个过程;(2)讲解示范“小山羊”3~5步助跑一起跳技术,口令提示助跑起跳衔接的技术关键;(3)讲解示范“小山羊”3~5步助跑一起跳—提臀分腿—挺身落地技术,提示保护与帮助方法,组织学生进行小组学练和探究;(4)创设“小山羊”挑战情境,讲解挑战规则,鼓励学生积极参与挑战;(5)利用信息技术呈现体操比赛(以竞技体操跳马为例),简要介绍体操比赛的观赏与评价,提出课内向课外延伸的学习要求。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织“小山羊”分腿腾越小组比赛;互相激励,指导评分。</p> <p>3. 组织体能练习,教师讲解示范,提出练习要求:往返摸“小山羊”、各种姿势过“小山羊”、“小山羊”分腿腾越动作各3组,横劈叉练习3分钟,在分组练习中共同参与,互相激励。</p>
14	<p>1. 运动能力:学会山羊分腿腾越,能做到双脚踏跳短促而有力、推手及时、腾空有高度和落地平稳,完美展示山羊分腿腾越技术;发展灵敏性、协调性和上下肢及腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练和各种趣味比赛,主动与同伴交流合作;运用所学安全知识,做好热身活动和自我保护,能注意同伴的练习安全,帮助他们安全地进行学练。</p> <p>3. 体育品德:在各种体能练习以及山羊分腿腾越挑战赛中表现出顽强拼搏、直面困难、积极挑战、吃苦耐劳的意志品质;比赛的规则意识较强;能正确看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:山羊分腿腾越。</p> <p>(1) “小山羊”分腿腾越完整练习;</p> <p>(2) 山羊分腿腾越:3~5步助跑起跳、支撑提臀分腿、挺身落地;</p> <p>(3) 山羊分腿腾越完整练习;</p> <p>(4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:山羊分腿腾越挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:助跑提臀触球、助跑踏跳头顶球、立卧撑、横劈叉练习。</p>	<p>1. (1)大屏幕循环播放山羊分腿腾越完整动作,讲解技术要点和他人保护与帮助方法;(2)组织学生复习“小山羊”分腿腾越完整动作,提示助跑、起跳结合的动作技术;(3)讲解示范山羊分腿腾越的3~5步助跑起跳、支撑提臀分腿、挺身落地动作,组织学生分组学练,巡视指导、纠错;(4)组织学生进行山羊分腿腾越完整练习,鼓励、纠错。</p> <p>2. 组织学生积极参与山羊分腿腾越挑战赛(完美自信地展示山羊分腿腾越动作、动作的标准性、身体姿态的美感等),通过展示巩固、提升动作质量,小组成员相互评价;担任小裁判,组织、讲解评分规则。</p> <p>3. 视频导人体能练习的动作要领,提出练习要求:助跑提臀触球10次/组×3组、助跑踏跳头顶球10次/组×3组、立卧撑10个/组×3组、横劈叉练习3分钟。教师参与小组练习,并指导、纠错、言语鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:学会斜向助跑直角腾越完整技术,做到单脚起跳,摆腿与上体适度后仰形成直角支撑,能在小组展示中顺利完成斜向助跑直角腾越技术;发展上下肢和腰腹肌肉力量以及灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与斜向助跑直角腾越的不同同学练环节;学会保护与帮助方法,并能运用于生活中的应急处,提高自我保护和保护他人的能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中遇到困难时能积极应对,争取在比赛中大胆展示;练习中能与同伴相互鼓励,坚持到底,有吃苦耐劳的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:斜向助跑直角腾越。</p> <p>(1) 地上模拟练习:一腿上举的单腿仰撑—伸髋展体—单腿屈体仰撑;</p> <p>(2) 助跑 3 步起跳摆腿直角坐撑—举腿转向跳箱外落地;</p> <p>(3) 斜向助跑直角腾越的完整动作;</p> <p>(4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:斜向助跑直角腾越小组内展示。</p> <p>3. 体能练习:仰卧举腿、仰卧踩单车、10 米快速助跑踏板跳、横劈叉练习。</p>	<p>1. (1)教师利用信息技术导入中国体操之跳马发展史以及著名体操运动员的事迹,讲解示范斜向助跑直角腾越动作技术;(2)学生自由结伴,进行地上模拟练习,体验起跳、撑手与摆腿的关系;(3)组织学生分组复习,讲解指导,及时评价;(4)小组合作互助,模仿三步上板,做一脚蹬一脚摆的练习;(5)组织学生进行完整动作的尝试练习,巡视指导、纠错。</p> <p>2. 组织各小组进行组内展示或比赛,语言鼓励。</p> <p>3. 通过多媒体展示体能练习方法,提出练习要求:仰卧举腿 10 次/组 × 3 组、仰卧踩单车左右各 20 次/组 × 3 组、10 米快速助跑踏板跳/组 × 3 组、横劈叉练习 3 分钟,提示学生根据信号交换练习区域。</p>
16	<p>1. 运动能力:能在比赛中流畅展示支撑跳跃完整动作,能运用比赛规则与方法,参与裁判工作;能对比赛作出简单分析与评价;发展上下肢、腰部、腹部肌肉力量以及灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动参与比赛;能控制自己的情绪;能适应比赛环境的变化;能运用所学的安全知识,做好准备活动和自我保护,能主动帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出互帮互助、共同进步、团结协作的精神;自尊自信,具有坚持到底、勇于展示自我的意识;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p style="text-align: center;">支撑跳跃比赛</p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 自愿报名参加支撑跳跃比赛。</p> <p>2. 不参加比赛的学生在教师指导下选择其他角色:设裁判员 7 名、记录员 2 名、小记者及宣传员各 1 名,主裁判由教师兼任。</p> <p>3. 评分规则:比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心 2020 年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 山羊分腿腾跃。</p> <p>2. 斜向助跑直角腾越。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>比赛结束后,由教练从体能自助菜单中选择 4 项开展练习,发展学生不同的体能。</p> <p>体能自助菜单:</p> <p>“推小车”15 米/组 × 3 组,平板支撑 30 秒/组 × 3 组,俯卧抬上体 15 次/组 × 3 组,压肩、拉肩、纵叉、横叉各 30 秒/组 × 3 组,俯卧抬腿左右 15 次/组 × 3 组,侧卧踢腿左右 15 次/组 × 3 组,俯撑爬行 15 米/组 × 3 组,仰卧快速团身收腿 15 次/组 × 3 组,分腿坐体前屈 30 秒/组 × 3 组,仰卧举腿 15 次/组 × 3 组,两人一组仰卧起坐击掌 10 次/组 × 3 组,波比跳 10 次/组 × 3 组,体侧屈、体前屈、体后屈各 30 秒/组 × 3 组,仰卧踩单车 30 秒/组 × 3 组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:学会双杠支撑摆动的动作方法,做到直臂顶肩、以肩为轴,体会两腿加速摆动,并能运用于展示或比赛中;理解双杠支撑的基本原理;发展上肢、肩带和躯干肌肉力量以及灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流合作;初步具备器械体操安全防护意识,知道常见体操类运动的损伤预防和处理方法。</p> <p>3. 体育品德:在学练中积极进取,具有勤奋好学、不畏困难的良好品质;体现责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:支撑摆动。</p> <p>(1) 两个支撑点“手握杠固定支撑”“以肩关节为轴移动支撑”协调作用的基本原理;</p> <p>(2) 支撑摆动保护与帮助方法;</p> <p>(3) 支撑摆动,逐渐加大摆动幅度;</p> <p>(4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:支撑摆动的展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:支撑摆动触及标志物、杠上直臂支撑、杠上“推小车”、杠端支撑摆动。</p>	<p>1. (1)利用信息技术导入支撑摆动的动作技术结构、技术重点“直臂顶肩支撑”和难点“摆腿的时机和方法”; (2)强调保护方法; (3)学生练习短时间的杠上支撑,并延长长时间完成支撑; (4)学生在帮助下体会以肩为轴的摆动,逐步加大摆幅; (5)情境导入比赛视频,创设问题情境:为什么摆不起来?为什么向后摆动时身体躯干会向前倾倒?引导学生思考探究原因及解决问题的方法。</p> <p>2. 支撑摆动的展示或比赛,关注摆动幅度与身体姿态。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练内容和要求,按照支撑摆动触及标志物 12 次、杠上直臂支撑 30~60 秒、杠上“推小车”——从双杠杠端到另一双杠杠端、杠端支撑摆动 12 次的顺序依次练习,完成 3 组。</p>
18	<p>1. 运动能力:经双杠支撑摆动练习,进一步提高身体控制能力,并能在展示中做到前摆下姿态优美飘逸;理解双杠支撑摆动的原理;发展躯干核心肌肉力量以及灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中情绪稳定;同伴间积极交流,逐步适应并融入体操学习环境;做好准备活动,能帮助他人安全地进行运动;形成课内外锻炼意识与习惯。</p> <p>3. 体育品德:能主动克服在学练中遇到的困难和问题,具有直面困难、积极挑战、顽强自信的意志品质;能遵守规则;具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:支撑摆动前摆下。</p> <p>(1) 杠上体验结合跨学科物理知识:双杠支撑摆动中的势能、动能与速度、高度;</p> <p>(2) 两个支撑点“手握杠固定支撑”“以肩关节为轴移动支撑”协调作用的基本原理;</p> <p>(3) 帮助下的支撑摆动;</p> <p>(4) 支撑摆动—前摆下;</p> <p>(5) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:支撑摆动前摆下展示。</p> <p>3. 体能练习:杠上支撑摆动、推杠左右移重心向前移行、向后支撑移行、杠端支撑摆动。</p>	<p>1. (1)教师结合信息技术讲解前摆下快速前摆与推杠移重心的衔接方法,以及前摆制动与推手的配合;</p> <p>(2)学生在帮助下进行以肩为轴的支撑摆动,逐步加大摆幅;</p> <p>(3)杠端设置可调节标志物,练习时前摆触及标志物后跳下;</p> <p>(4)创设问题情境:前摆出杠面落下时为什么会出现腿或者身体碰到杠面或者摆不出杠的情况?引导学生探究问题及解决问题的方法,导入跨学科物理知识;</p> <p>(5)根据探究结果创设辅助练习情境,用物理知识解决练习中出现的问题;</p> <p>(6)在保护与帮助下完成支撑摆动—前摆下。</p> <p>2. 支撑摆动—前摆下的展示,关注身体姿态、摆动幅度。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练内容和要求,按照杠上支撑摆动 12 次、推杠左右移重心向前移行——从双杠杠端到另一双杠杠端、向后支撑移行——从双杠杠端到另一双杠杠端、杠端支撑摆动 12 次的顺序依次练习,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:学会双杠分腿坐前进动作,提高支撑摆动前摆下的动作质量,并能在展示中连贯完成;发展多种支撑能力,发展上肢及肩带肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习中表现出稳定的情绪;能与同伴交流合作、互助学练,并提高自主锻炼意识;做好准备活动和自我保护,能帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:主动克服学练中的困难,表现出知难而进的优良品质;具有勇敢果断、团结互助的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。</p> <p>(1) 纵跳箱上分腿挺身展髋,躯体向前成箱上俯撑;</p> <p>(2) 支撑摆动前摆触及标志物或橡皮带;</p> <p>(3) 支撑向前摆动,双脚越过或触及标志物及时制动,双手推杠移重心前摆下;</p> <p>(4) 保护与帮助方法;</p> <p>(5) 保护与帮助下的杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—支撑摆动前摆下。</p> <p>2. 展示或比赛:杠端跳起前摆下的追逐挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:支撑摆动臂屈伸、支撑摆动、仰卧举腿、杠上直角支撑。</p>	<p>1. (1)情境导入:观看分腿坐前进视频,身体前倒挺身展髋、后摆进杠;(2)在纵跳箱上分腿坐,完成挺身展髋,屈体向前成箱上俯撑;(3)双杠上贴有不同颜色的标志线,学生寻找适合自己的撑手位置;(4)教师讲解示范保护与帮助方法,学生分组练习,相互观察、提示;(5)学生展示,教师点评指出存在的问题,提出改进方法;(6)设置移动的、可调节高度的标志物或橡皮带,支撑摆动双脚越过或触及;(7)在保护与帮助下完成杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—支撑摆动前摆下。</p> <p>2. 两人一组的杠端跳起前摆下的追逐挑战赛。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练内容和要求,按照支撑摆动臂屈伸 12 次、支撑摆动 12 次、仰卧举腿 16 次、杠上直角支撑 3~5 秒/次×6 次的顺序练习,完成 3 组。</p>
20	<p>1. 运动能力:较高质量地完成双杠分腿坐前进,学会后摆挺身下快速推杠移重心换握杠的技术并能在展示中流畅完成;提高身体空间感知能力、定向能力和平衡能力,进一步增强上肢、腰腹背肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与学练,自主学习能力强并能保持良好的心态;具有自我保护与保护他人的能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中积极进取,互帮互助,具有不畏困难、勇于克服困难的良好品质;规则意识强;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。</p> <p>(1) 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—前摆下;</p> <p>(2) 触及高、中、低三个不同高度的标志物,后摆挺身下;</p> <p>(3) 支撑摆动听铃铛声响后摆制动,推手身体平移、换手握杠;</p> <p>(4) 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—后摆挺身下。</p> <p>2. 展示或比赛:双杠高、挺、稳的后摆下展示。</p> <p>3. 体能练习:杠上支撑移动、支撑摆动、双屈臂撑、支撑收腹。</p>	<p>1. (1)复习杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—前摆下,注意完成动作的节奏和身体姿态;(2)提示学生向前摆动的高度要求,指出问题或错误动作,提醒学生进行改进性练习;(3)情境导入:观看杠端跳起或分腿坐一分腿坐前进—后摆挺身下视频,讲解后摆挺身下身体侧向平移、快速推手移重心的动作技术要领;(4)在后摆上方设置一根挂有铃铛的橡皮筋,提高向后摆动高度并及时制动;(5)观察,引导学生思考:后摆挺身下的推手有力、身体平移、换手握杠;(6)在保护下完成杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—后摆挺身下。</p> <p>2. 小组展示双杠高、挺、稳的后摆挺身下。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练内容和要求,按照杠上支撑移动——从双杠杠端到另一双杠杠端、支撑摆动 12 次、双臂屈撑 12 次、支撑收腹 15 次的顺序完成,每个内容完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
21	<p>1. 运动能力:能在比赛中连贯完成双杠成套动作,展现良好的身体姿态;能运用比赛规则与方法,参与裁判工作;能对比赛作出简单分析与评价;发展上肢、肩带和核心肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与双杠比赛,在比赛中保持稳定的心理状态;能主动与同伴交流;具有较强的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:增强自信心和进取心,具有挑战自我的品质;做到诚信自律、公平公正;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>双杠比赛</p> <p>一、比赛组织</p> <p>1.自愿报名参加双杠比赛。</p> <p>2.不参加比赛的学生在教师指导下选择其他角色:设裁判员7名、记录员2名、小记者及宣传员各1名,主裁判由教师兼任。</p> <p>3.评分规则:比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心2020年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》。</p> <p>二、比赛内容</p> <p>杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进2次—支撑摆动后摆下。</p> <p>三、自助体能练习</p> <p>比赛结束后,由教练从体能自助菜单中选择4项内容练习,发展学生不同的体能。</p> <p>体能自助菜单:</p> <p>支撑摆动触及标志物12次/组×3组,杠上直臂支撑30~60秒/组×3组,杠端支撑摆动12次/组×3组,推杠左右移重心向前移动——从双杠杠端到另一杠端×3组,推杠左右移重心向后移动——从双杠杠端到另一杠端×3组,垫上左右移动“推小车”20秒/组×3组,杠上支撑的收腹举腿10次/组×3组,杠上直角支撑3~5秒×6次×3组,仰卧举腿16次/组×3组。</p>	
22	<p>1. 运动能力:学会手臂动作组合技术,能进行创编和展示,做到动作到位、路线正确;在展示或比赛中表现出充沛的体能;能描述健美操运动项目的基本原理与文化以及小组创编采用的方法;提高灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与手臂动作组合技术的学习和创编;过程中能调控自己的情绪;主动与伙伴合作讨论。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练过程中遇到的困难,互相鼓励,团结合作;在展示过程中遵守规则,积极乐观,勇于拼搏,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 手臂动作组合4个八拍;</p> <p>(2) 手臂动作创编4个八拍。</p> <p>2. 展示或比赛:8个八拍组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:连续16个八拍步法跳跃组合(并脚跳、开合跳、弓步跳、后踢腿跳、前弹踢、侧弹踢、吸腿跳、摆腿跳)。</p>	<p>1. (1)教师示范手臂动作组合,讲解每个动作,并带领学生从慢动作练习开始,逐步过渡到正常节奏练习;(2)引导学生八人一组进行手臂动作的创编,将现有的4个八拍组合动作变成8个八拍动作,创编可以采取重复、选择重组等方式;(3)教师讲解健美操的评分方法,组织学生分小组进行展示,带领学生进行点评;(4)引导学生分小组进行创编组合的调整和改进;(5)巡视,对于不合理动作进行指导;(6)组织学生分组再次进行展示。</p> <p>2. 创设“手臂组合创编达人”的比赛情境,组织学生分组进行组合展示。</p> <p>3. 创设“跳跃挑战赛”的教学情境,引导学生挑战连续16个八拍的跳跃,每个动作2个八拍,完成2~3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力: 学习步法动作组合技术, 能运用步法进行创编, 并能进行展示或比赛, 做到脚踝发力、动作到位; 在展示或比赛中表现出充沛的体能和良好的身体表现力; 能描述组合动作创编的方法; 提高协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与步法动作组合技术的学习和创编; 在学练过程中保持耐心, 在合作过程中积极参与讨论, 发表意见。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对创编过程中遇到的困难; 在学练过程中互相帮助; 在创编过程中尊重同伴, 合作共赢; 在展示过程中尊重规则, 积极展示, 自尊自信; 具有责任意识, 尊重裁判评分。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 步法动作组合(4个八拍);</p> <p>(2) 步法组合创编(8个八拍)。</p> <p>2. 展示或比赛: 8个八拍组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习: 柔韧性练习(压肩、拉肩、纵叉、横叉、体侧屈、体前屈)。</p>	<p>1. (1) 教师示范步法动作组合, 讲解每个动作并带领学生进行练习; (2) 引导学生八人一组进行步法动作的创编, 将现有的4个八拍组合动作变成8个八拍动作, 创编可以采取重复、选择重组等方式; (3) 分组讨论进行组合的创编并进行反复练习; (4) 教师组织学生分小组进行展示, 带领学生进行点评; (5) 结合信息技术讲解健美操的基本评分方法, 引导学生分小组进行创编组合的调整和改进; (6) 巡视, 对于不合理的动作进行指导; (7) 组织学生分组再次进行展示。</p> <p>2. 创设“步法组合创编达人”的比赛情境, 组织学生分组进行组合展示。</p> <p>3. 引导学生跟随音乐进行柔韧性的体能练习, 每个动作8个八拍, 完成2组。</p>
24	<p>1. 运动能力: 能进行操化动作组合的创编和展示, 做到动作编排合理、组合动作流畅; 在展示或比赛中表现出充沛的体能和较强的身体表现力; 理解创编方法和裁判评分方法, 并正确执裁; 提高心肺耐力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与协调动作组合技术的学习和创编, 能及时调控自己的情绪; 学练时保持热情, 积极参与; 创编动作时主动思考, 积极交流与合作。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对创编过程中遇到的困难, 具有吃苦耐劳的精神; 遵守创编、展示以及裁判的规则和要求, 公平公正; 有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 手臂动作组合复习;</p> <p>(2) 步法动作组合复习;</p> <p>(3) 组合动作创编一(操化动作的创编)。</p> <p>2. 展示或比赛: 8个八拍组合动作创编展示。</p> <p>3. 体能练习: 单双腿的提踵站、仰卧举腿、两人一组仰卧起坐击掌、俯卧两头起。</p>	<p>1. (1) 教师通过信息技术引导学生回顾已经学过的手臂动作和步法动作组合, 听音乐进行练习。教师以语言、动作进行提示; (2) 教师引导学生提炼手臂主要动作和步法主要动作, 引导学生进行重新组合, 创编8个八拍组合动作; (3) 教师巡视、观察, 请小组进行示范(分层展示), 引导学生思考手臂动作和步法动作如何组合会比较合理和流畅; (4) 教师创设问题情境, 引导学生思考并对两组动作进行点评, 提出改进措施; (5) 教师组织学生听音乐进行巩固练习并分小组再次进行展示、点评, 引导学生从动作的完成度以及成套动作的流畅度等方面进行打分和点评。</p> <p>2. 讲解评分规则, 组织裁判团并点评, 各小组在指定范围内进行展示。</p> <p>3. 利用信息技术导入循环体能练习: 单双腿的提踵站20秒、仰卧举腿12次、两人一组仰卧起坐击掌15次、俯卧两头起(完成10次后在最高处控30秒), 分成3组, 时间设定为2分钟、3分钟、3分钟, 规定时间内完成的内容越多越好。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
25	<p>1. 运动能力: 学习协调动作组合技术,能运用方位战术进行创编,并能进行展示或比赛;在展示或比赛中表现出充沛的体能以及良好的身体表现力;理解创编战术对成套动作创编的重要性;发展心肺耐力,提高协调性、平衡能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与协调动作组合技术的学习和创编,过程中能调控好自己的情绪;主动与伙伴积极讨论,交流合作。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对学练过程中的困难;展现强烈的规则意识和行为,执裁时运用评分规则体现公平公正;展示时具有责任意识,尊重裁判,尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:            (1) 4个八拍协调动作组合;            (2) 组合动作创编二(变换动作的方位)。</p> <p>2. 展示或比赛:4个八拍组合动作创编展示。</p> <p>3. 体能练习、提踵走、十字象限跳、上下剪刀腿、左右剪刀腿。</p>	<p>1. (1)利用信息技术引导学生回顾上节课的组合并进行集体复习;(2)教师示范协调动作组合2个八拍动作,讲解每个动作并带领学生进行练习;(3)教师引导学生八人一组观看视频,分组自学第3个八拍和第4个八拍的动作,巡视,指导,进行纠错;(4)小组自行练习4个八拍动作;(5)教师组织学生分小组听音乐进行练习,并集体进行动作的纠错;(6)教师讲解动作的方位概念,引导学生对动作进行方位的变换,创编组合动作;(7)学生八人一组,运用动作方位的变化创编组合,教师巡视,对各小组进行指导,组织小组跟着音乐进行创编组合的练习;(8)组织小组进行展示,评价、打分。</p> <p>2. 讲解评分规则,组织裁判团,各小组在指定范围内进行展示,点评。</p> <p>3. 利用信息技术导入循环体能练习:提踵走10米、十字象限跳12次、上下剪刀腿(4个八拍)、左右剪刀腿(4个八拍),分成3组,时间分别为2分钟、3分钟、3分钟,规定时间内完成的内容越多越好。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	<p>1. 运动能力:复习协调动作组合技术,能运用移动路线的战术进行创编,能进行16个八拍组合动作的练习并能进行展示或比赛,在展示或比赛中表现出良好的节奏感、动作的美感;理解移动路线战术并能运用;提高协调性、平衡能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与协调动作组合技术的学习和创编,过程中能及时调整情绪;主动与伙伴合作创编,积极讨论和交流。</p> <p>3. 体育品德:学练和创编过程中不怕困难,勇于挑战;具有明确的规则意识,执裁时公平公正;展示时具有集体荣誉感和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 协调动作组合复习; (2) 组合动作创编三(移动路线); (3) 组合动作创编一复习; (4) 组合动作创编二复习; (5) 组合动作创编一十协调动作组十组合动作创编二十组合动作创编三。</p> <p>2. 展示或比赛:16个八拍组合动作创编展示。</p> <p>3. 体能练习:单双腿的提踵站、仰卧举腿、两人一组仰卧起坐击掌、俯卧两头起。</p>	<p>1. (1)教师利用信息技术引导学生共同回顾已经学过的协调动作组合,听音乐进行练习。教师以语言、动作进行提示;(2)教师引导学生回顾小组创编的动作并跟随音乐进行练习;(3)教师结合信息技术讲解健美操编排中的移动路线;(4)教师进行1个八拍动作的示范和讲解,学生集体学习;(5)小组对已经创编的动作加上路线的移动,再次进行编排;(6)小组进行示范(分层展示),引导学生思考、探究、评价,并对本组的编排进行改进和完善;(7)组织学生听音乐进行巩固练习并分小组再次进行展示;(8)引导学生将协调组合和3个创编的组合进行整合,形成<math>16 \times 8</math>动作组合并展示。教师点评,引导学生从动作的完成度、路线的移动以及成套动作的流畅度等方面进行评价。</p> <p>2. 组织裁判团,讲解评分规则并点评,各小组在指定范围内进行展示。</p> <p>3. 利用信息技术导入循环体能练习:单双腿的提踵站20秒、仰卧举腿12次、两人一组仰卧起坐击掌15次、俯卧两头起(完成10次后在最高处控30秒),分成3组,时间为2分钟、3分钟、3分钟,规定时间内完成的内容越多越好。</p>
27	<p>1. 运动能力:能在比赛中完成健美操组合动作,并自信、大方地展示;能参与裁判工作;能对比赛作出分析与评价;在比赛中表现出较充沛的体能,发展心肺耐力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与比赛,在比赛中及时调整情绪,保持良好心态;主动与同伴交流合作,能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:表现出很强的规则意识,尊重裁判的评分结果,对分数存疑时采用正确的方法申诉;按照规则进行执裁,做到公平公正;具有团队精神、责任意识、集体荣誉感。</p>	<p>健美操比赛</p> <p>一、比赛组织</p> <p>1. 岗位设置:根据赛季分成4支队伍,每支队伍10人,男女比例和团队实力相对均等;每支队伍每项比赛人员构成如下:运动员6名、教练1名、随队裁判2名、记录员或赛事组织者1名(轮流担任)。</p> <p>2. 评分规则:比赛评分执行中国健美操协会制定的《全民健身操大赛评分指南》。</p> <p>二、比赛内容</p> <p>健美操组合动作:协调动作组合(4个八拍)+创编动作(12个八拍)。</p> <p>三、自助体能练习</p> <p>比赛结束后,由教练从体能自助菜单中自由选择4项开展练习,发展学生不同的体能。</p> <p>体能自助菜单:</p> <p>1. 灵敏性训练:十字象限跳、折返跑、绕杆跑等。</p> <p>2. 柔韧性训练:坐位/站立体前屈、纵叉/横叉/腹部拉伸等。</p> <p>3. 反应用力训练:听指令会做反向动作。</p> <p>4. 位移速度训练:健美操基本步法组合。</p> <p>5. 肌肉力量训练:俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、俯卧两头起等。</p> <p>6. 肌肉耐力训练:连续跳跃。</p> <p>7. 心肺耐力训练:连续4遍组合动作练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28 ~ 36	<p>1. 运动能力:能在比赛中完成技巧、低单杠、双杠和韵律操成套动作及支撑跳跃完整动作,能正确、规范、流畅地展示;能运用比赛规则与方法,参与裁判工作;能对比赛作出分析与评价;在比赛中表现出较充沛的体能,发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参与校内外体育锻炼;能及时调整情绪,保持良好心态;主动与同伴交流合作,能适应不同项目比赛环境的变化;能运用所学的安全知识,做好准备活动和自我保护,能主动帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出自尊自信、积极进取、勇敢顽强、勇于挑战的体育精神;在比赛中做到公平公正,具有较强的规则意识;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p><b>体操迷你锦标赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 比赛项目:技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操五个项目。其中,技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目为个人兼团队赛(所有队员得分累计为该项目的团队分数),健美操为团体赛(六人操)。</p> <p>2. 岗位设置:根据赛季分成4支队伍,每支队伍10人,男女比例和团队实力相对均等;每支队伍每项比赛人员构成如下:运动员6名、教练1名、随队裁判2名、记录员或赛事组织者1名(可轮流担任)。</p> <p>3. 评分规则:比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心2020年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》、中国健美操协会制定的《全民健身操大赛评分指南》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 技巧:规定动作赛、自选动作赛。</p> <p>2. 低单杠:规定动作赛、自选动作赛。</p> <p>3. 支撑跳跃:山羊分腿腾越、斜向助跑直角腾越。</p> <p>4. 双杠:规定动作赛、自选动作赛。</p> <p>5. 健美操:规定动作赛、自选动作赛。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>比赛结束后,由教练从体能自助菜单中自由选择4项开展练习,发展学生不同的体能。</p> <p>体能自助菜单:</p> <p>“推小车”15米/组×3组,深蹲10次+折返跑10米/组×3组,平板支撑30秒/组×3组,仰卧起坐交替抬膝触异侧肘15次/组×3组,俯卧抬上体15次/组×3组,压肩、拉肩、纵叉、横叉各30秒×3组,俯卧抬腿左右15次/组×3组,侧卧踢腿左右15次/组×3组,十字象限跳20次/组×3组,俯撑爬行15米/组×3组,仰卧快速团身收腿15次/组×3组,分腿坐体前屈30秒/组×3组,杠上斜身引体10次/组×3组,双杠支撑摆动臂屈伸10次/组×3组,仰卧举腿15次/组×3组,两人一组仰卧起坐击掌10次/组×3组,波比跳10次/组×3组,体侧屈、体前屈、体后屈各30秒/组×3组。</p> <p><b>四、过程性评价与终结性评价</b></p> <p>根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p> <p><b>五、颁奖典礼</b></p> <p>1. 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。</p> <p>2. 公布团体总分前三名、团体单项前三名、个人积分前十名以及最佳进步奖,举行颁奖仪式。</p>	

## 第二节 九年级体操类运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,考虑部分学生体操类运动专项化发展需求,在水平四体操类运动教学内容(36课时)的基础上,选择技巧(滚翻、平衡、手翻、倒立)、低单杠(支撑、摆动、回环、摆越)、双杠(支撑摆动)、支撑跳跃

(腾越)作为主要教学内容并整合为一个大单元开展教学,凸显各体操类运动项目教学内容的阶段性和关联性、针对性和全面性,注重创设多样化的应用情境,开展“学、练、赛”一体化教学,力求达成水平四(九年级)体操类运动的学习目标,为高中阶段体操类运动专项化学习奠定基础。以下是九年级体操类运动 72 课时大单元教学设计与示例,仅供参考。

## 一、九年级体操类运动大单元教学设计分析

九年级体操类运动大单元教学设计分析主要包括学情分析、大单元教学设计思路及大单元教学设计框架图,依据水平四阶段学生的身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元教学设计框架图的形式予以直观呈现。

### (一) 学情分析

1. 身心特点:九年级学生处于青春发育上升期,生理发展较为成熟,体能水平有明显提升。他们性格活泼开朗,社交能力较强,自我评价能力逐渐提高,喜欢探究、小组合作的学习方式,能积极与同伴交流合作。同时,他们的自尊心也很强,有时候不愿意接受批评式教育,所以在教学中要多用鼓励性的语言进行引导。

2. 学习基础:九年级学生通过前期体操类运动项目学习,理解了技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作技术的基本原理,能做出技巧(滚翻、倒立、手翻)、低单杠(支撑、摆动、回环)、双杠(支撑摆动)的基本动作和组合动作,能完成支撑跳跃(腾越)的完整动作。这些为本单元进一步学习技巧(滚翻、平衡、手翻、倒立)、低单杠(支撑、摆动、回环、摆越)、双杠(支撑摆动)的基本动作技术和组合动作技术以及支撑跳跃(腾越)动作奠定了基础。

3. 能力水平:伴随前期体操类运动项目学练内容难度的逐级提升,学生的上下肢及腰腹核心力量、灵敏度、柔韧性、平衡性及身体控制能力进一步发展,基本运动技能及专项运动技能水平提高明显,具有完成本单元体操类运动项目学练的运动能力;学练中能保持良好的心态,主动与同伴沟通交流,合作能力较强;能积极应对学练或比赛中遇到的困难,熟知比赛规则与规范,同伴之间能互帮互助,具有较强的团队凝聚力。学生的能力水平已达到九年级体操类运动知识与技能学练的基本要求。

### (二) 大单元教学设计思路

依据“目标引领内容”的理念、九年级体操类运动的学习目标和内容,结合体操类运动项目的异同,考虑教学内容之间的相互关联性和教学实际,整体设计九年级体操类运动 72 课时大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计体操类运动学习任务群,以

“学练体操类项目主要的基本动作技术和组合动作技术—在多种体操类练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术，小组创编成套动作—在展示或比赛中做出成套动作(创编)，能判断动作质量”为主线，使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中，相辅相成，共同提升。要让学生在合作、探究、分享、展示、比赛、欣赏等过程中学习结构化动作技能，充分体验身体处于不同位置、状态时大脑对肢体的控制，提高学以致用的能力，正确把握体操类运动项目的本质属性、特点与价值，达成九年级学练目标与要求(见图 4-2)。

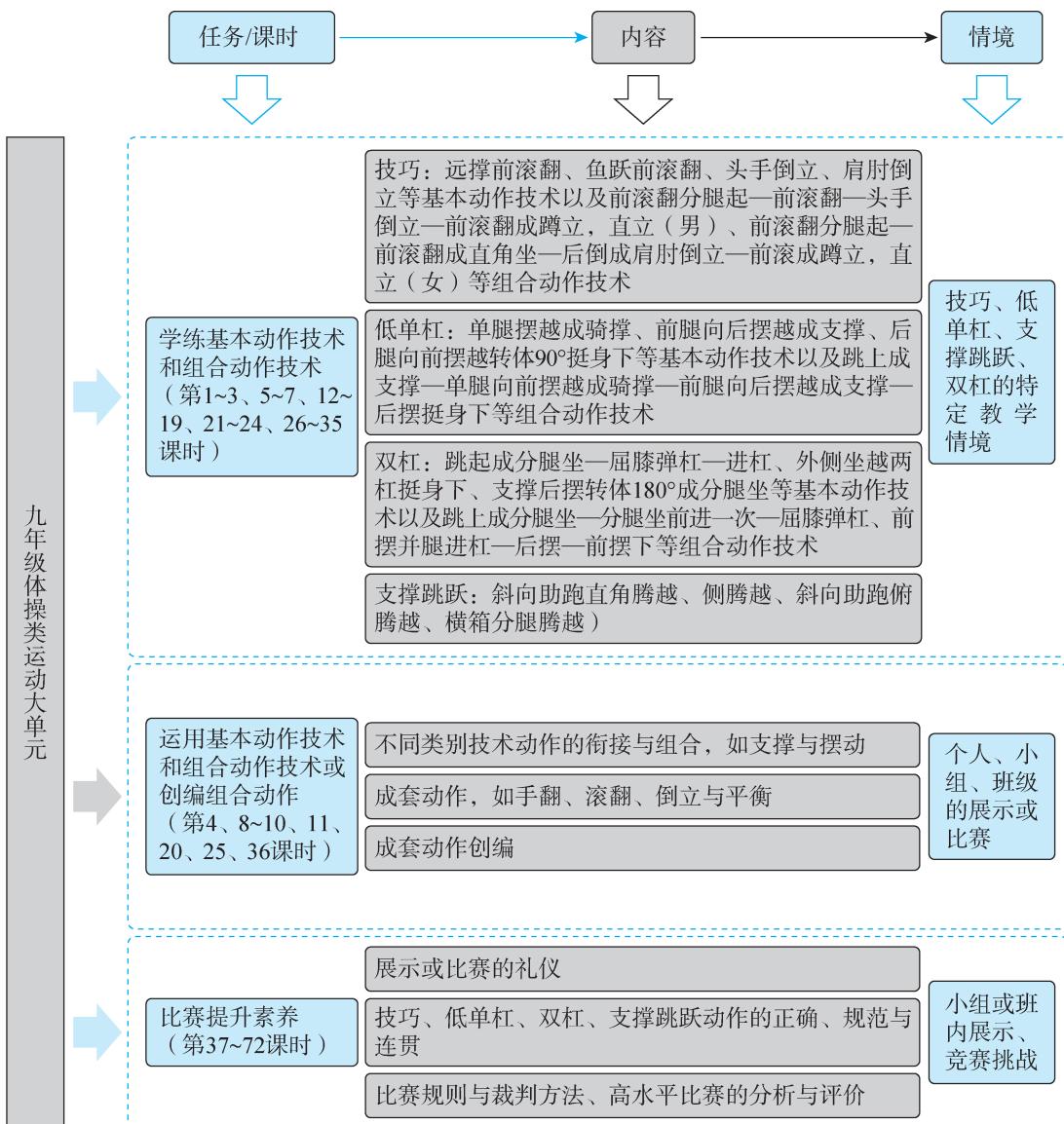


图 4-2 九年级体操类运动大单元教学设计框架图

## 二、九年级体操类运动大单元教学计划示例

依据水平四体操类运动学习目标及教学内容,基于以上学情分析与大单元教学思路,设计大单元教学计划(见表 4-2)。

表 4-2 九年级体操类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能解释技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目的基本原理和文化;能观看体操比赛并对高水平比赛作出分析与评价;能运用比赛规则与方法,承担班级内展示或比赛的裁判工作;能完整做出技巧、低单杠、双杠的基本动作、组合动作和成套动作及支撑跳跃动作,运用所学的动作技术进行成套动作创编并在展示或比赛中合理运用;能独立组织与开展体能练习,发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性、柔韧性、平衡能力等体能,并在展示或比赛中表现出较充沛的体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参与校内外体育锻炼;在有一定难度的技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目的学练、比赛中具有情绪调控能力;能主动与同伴交流合作,主动帮助他人安全地进行运动;能尽快适应新增加的双杠项目的学练环境;能适应不同项目、不同比赛环境的变化;能解释技巧、低单杠、双杠、支撑跳跃项目的安全知识,并能及时处理常见的运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:在具有一定难度的技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目学练或比赛中,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质与敢于拼搏、勇于争先的精神;在技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目的比赛中做到遵守规则、诚信自律、服从裁判;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛胜负,胜不骄、败不馁。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作技术的基本原理,相关项目的历史文化,学练计划的制订与实施;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法;技巧、低单杠、双杠的基本动作技术和组合动作技术,技巧、低单杠、双杠的成套动作,支撑跳跃的完整动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:所学的技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目的多种动作技术在个人和小组练习中的运用;结合团队成员特点,小组创编成套动作。</p> <p>3. 体能:双杠支撑及支撑移动、支撑摆动、支撑双臂屈撑、支撑收腹举腿、直角支撑等提高上肢及核心力量的练习。</p> <p>4. 展示或比赛:技巧、低单杠、双杠成套动作,支撑跳跃完整动作展示;正确、规范和连贯的动作;小组间成套动作创编比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠比赛规则与裁判方法;担任组内展示或比赛的裁判,动作质量判断与正确执裁。</p> <p>6. 观赏与评价:技巧、单杠、支撑跳跃、双杠比赛的相关信息;分析与评价高水平比赛的方法。</p>
重难点	学生学习 比赛中完成成套动作;体操学习环境的适应;科学锻炼方法的掌握;顽强拼搏、敢于担当、勇于挑战的体育品德。
	教学内容 动作的基本原理;技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠动作的保护与帮助方法;成套动作连接要领与节奏;专项体能的功能;展示或比赛时心理的调控。
	教学组织 根据学生特点、能力、学练内容的不同进行分组;有组织有效果地开展小组的合作探究学习、分层学习;课内外一体化地组织学生进行课外锻炼,有针对性地选择参加展示或比赛。
	教学方法 讲解示范法、观察法、探究式教学法、合作学习法、保护与帮助法、诱导练习法、辅助练习法的独立和交叉运用,符合各班级学生整体“学、练、赛”内容的特点和需求。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力: 在多种情境下提高蹬摆(跃起)与直臂远撑后迅速屈臂低头向前滚翻配合的能力,初步学会鱼跃前滚翻(男)、远撑前滚翻(女),能在展示中规范完成;理解鱼跃前滚翻、远撑前滚翻动作的基本方法与要领;发展上肢及肩带肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在练习中保持良好心态;主动与同伴交流合作;能进行自我保护和同伴间的相互保护与帮助。</p> <p>3. 体育品德: 能克服困难,积极参与练习与展示;能主动帮助和鼓励同伴;具有责任意识,体现团队合作的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 鱼跃前滚翻(男)、远撑前滚翻(女)。            (1) 各种团身滚翻(手逐渐远撑, 蹲撑→蹲立);            (2) 不同情境下的远撑前滚翻、团身前滚翻: 过一定标志的远撑前滚翻、向前提前滚翻, 从低处到高处远撑前滚翻、从低处到高处的团身前滚翻, 从高处到低处的远撑前滚翻、从高处到低处的团身前滚翻;            (3) 保护与帮助;            (4) 在保护与帮助下/独立完成鱼跃前滚翻、远撑前滚翻;            (5) 越过低障碍的鱼跃前滚翻。</p> <p>2. 展示或比赛: 鱼跃前滚翻、远撑前滚翻展示。</p> <p>3. 体能练习: 兔跳、卷腹、俯卧抬上体、十字象限跳。</p>	<p>1. (1)组织学生集体练习各种方式的团身前滚翻,体验蹬地团身的动作方法,引导学生相互指导:蹬地、移重心与团身、滚翻方向;(2)教师讲解示范条件作业,组织学生在保护与帮助下进行由易到难的远撑前滚翻(男)、前滚翻(女)练习,设置问题情境,引导学生结合问题进行练习和观察,解决滚翻不正的问题;(3)教师讲解示范鱼跃前滚翻、远撑前滚翻以及保护与帮助方法;(4)运用信息技术循环播放慢动作视频,组织学生分组体验在保护与帮助下的完整动作;(5)创设情境,帮助学生体会蹬地、摆臂、向上跃起,组织学生分组练习。</p> <p>2. 组织学生进行动作展示,引导学生观察鱼跃前滚翻的腾空、直臂支撑迅速屈臂低头的过程。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,组织学生在音乐伴奏下循环练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。教师提示动作要点,鼓励学生坚持完成所有练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:学会鱼跃前滚翻(男)远撑前滚翻(女),逐步提高腾跃的远度和高度,掌握技术要领并能运用到比赛中;理解鱼跃前滚翻、远撑前滚翻动作的基本原理;提高身体的控制能力,发展上下肢肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中保持情绪稳定;与同伴和教师及时交流;能做好自我保护,并帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对学练中遇到的困难和问题,表现出敢于拼搏的精神;能遵守规则,具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:鱼跃前滚翻(男)、远撑前滚翻(女)。</p> <p>(1) 兔跳接前滚翻、兔跳后远撑;</p> <p>(2) 越过低障碍的鱼跃前滚翻;</p> <p>(3) 越过不同距离的鱼跃前滚翻、越过不同距离的前滚翻;</p> <p>(4) 越过不同高度的鱼跃前滚翻、翻越障碍的远撑前滚翻。</p> <p>2. 展示或比赛:鱼跃前滚翻、远撑前滚翻远度接力赛。</p> <p>3. 体能练习:深蹲跳、仰卧交替抬腿、单腿站立平衡、平板支撑。</p>	<p>1. (1)兔跳接前滚翻(男)、兔跳后远撑(女)诱导练习,帮助学生体验腾空后的支撑动作;(2)教师创设多种练习情境,逐渐增加鱼跃的远度、腾空的高度和远撑的距离并讲解示范,组织学生分组进行保护与帮助下的练习;(3)利用信息技术循环播放慢动作视频,组织学生合作学习;学生提出同伴动作存在的问题,相互指导、改进;(4)提供不同难度的练习菜单,引导学生根据自身情况,结合评价,选择有针对性的练习动作。教师巡视指导、纠错。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织鱼跃前滚翻、远撑前滚翻远度接力赛,引导学生正确看待比赛的胜负。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习视频,组织学生在音乐伴奏下循环练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环 3 组。教师提示动作要点。</p>
3	<p>1. 运动能力:能一次完成俯平衡动作且动作规范、稳定,提高主动举腿上体被动前屈与重心控制的能力;理解俯平衡的基本原理;增强下肢肌肉力量、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:完成练习时保持情绪稳定;适应平衡类动作练习的方法与特点。</p> <p>3. 体育品德:能支持和鼓励同伴,做到相互包容;在比赛中体现公平竞争;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:俯平衡。</p> <p>(1) 跪撑单手撑垫俯平衡;</p> <p>(2) 有人扶持/手扶器械俯平衡;</p> <p>(3) 保护与帮助;</p> <p>(4) 俯平衡。</p> <p>2. 展示或比赛:俯平衡挑战赛(比后举腿高度,比维持平衡的时间)。</p> <p>3. 体能练习:俯/仰撑爬行、下肢侧向及纵向的柔韧性练习。</p>	<p>1. (1)结合信息技术,讲解示范动作的方法、要领,组织学生体能练习,体会重心控制与平衡的关系;(2)讲解示范诱导练习的方法与要求,组织学生进行两人一组的合作学习,纠错,参与学生练习,进行个别辅导,引导学生进行相关观察、相互纠错;(3)组织个人与小组展示,引导学生对身体姿态、动作的稳定性进行评价。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织个人俯平衡比赛:比后举腿高度,比维持平衡的时间。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环练习 3 组。教师提示动作要点,适时帮助学生练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力: 独立完成组合动作, 并能在展示中体现较好的完成质量及动作的节奏感; 发展爆发力、上下肢肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在练习中能调整情绪, 保持情绪稳定; 逐步适应组合练习的节奏变化; 提高安全防护意识, 能运用自我保护和同伴间相互保护的方法安全地运动。</p> <p>3. 体育品德: 提高学练和展示的自信心, 体现积极进取的精神和良好的体操礼仪, 能大胆自信地展示。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合动作技术。</p> <p>(1) 俯平衡、鱼跃前滚翻(男)/远撑前滚翻(女)等单个动作技术;</p> <p>(2) 俯平衡—鱼跃前滚翻(男)、远撑前滚翻(女)—挺身跳两个动作的组合;</p> <p>(3) 组合动作: 俯平衡—鱼跃前滚翻—挺身跳(男), 俯平衡—远撑前滚翻—挺身跳(女)。</p> <p>2. 展示或比赛: 组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习: 卷腹、平板支撑、俯卧抬上体、双人跪姿俯撑击掌。</p>	<p>1. (1) 结合信息技术, 讲解示范组合动作, 帮助学生建立动作表象; (2) 组织学生两人一组复习单个动作, 相互保护、观察、指导; (3) 再次示范组合动作, 设置问题情境, 引导学生思考组合动作的衔接与节奏; (4) 运用信息技术循环播放组合动作视频, 组织学生分组练习, 巡视指导、纠错, 引导学生相互评价。</p> <p>2. 组织学生进行组合动作展示, 引导学生围绕动作的完成、动作的节奏、身体姿态进行评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习, 每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成), 间歇 10 秒, 循环练习 3 组。</p>
5	<p>1. 运动能力: 学习头手倒立(男)、肩肘倒立(女)动作技术, 能在同伴帮助下完成, 体验体位改变时的平衡感觉, 提高倒置状态下控制身体的能力; 理解三角支撑倒立平衡状态的重心控制; 增强腹背部肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在有一定难度的练习中能调整自身情绪; 与同伴交流合作; 学会自我保护和同伴间相互保护与帮助的方法。</p> <p>3. 体育品德: 在团结互助的氛围中做到克服困难, 敢于拼搏; 增强练习与展示的自信心; 表现较强的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 头手倒立(男)、肩肘倒立(女)。</p> <p>(1) 基本原理: 正三角支撑与倒立平衡状态的重心控制;</p> <p>(2) 头手正三角支撑(男)、夹肘撑背(女);</p> <p>(3) 屈腿屈体头手倒立(男)、后倒直臂压垫, 脚尖触标志物(女);</p> <p>(4) 保护与帮助;</p> <p>(5) 靠墙/同伴帮助下头手倒立、肩肘倒立。</p> <p>2. 展示或比赛: 头手倒立、肩肘倒立展示。</p> <p>3. 体能练习: 平板支撑、仰卧交替剪刀腿、十字象限跳、波比跳。</p>	<p>1. (1) 设置问题情境, 并结合信息技术讲解示范物理学科中的力学知识, 引导学生思考倒置状态下如何维持; (2) 讲解示范并组织学生由易到难地进行正三角支撑(男)、夹肘撑背(女)、头手倒立(男)、肩肘倒立(女)的诱导性练习, 体会体位变化时身体重心的变化; (3) 讲解示范头手倒立(男)、肩肘倒立(女)自我保护和保护与帮助方法, 组织学生尝试在帮助下/独立完成动作, 体会完整动作以及倒置状态下身体重心的控制, 引导学生通过语言提示引导同伴改进动作; (4) 视频播放正误动作, 集体纠错后组织学生分组合作练习。</p> <p>2. 组织学生进行个人动作展示, 引导学生结合动作要点(支撑部位、身体与地面的关系)进行评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习, 每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成), 间歇 10 秒, 循环练习 3 组。教师语言激励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:进一步学习头手倒立(男)、肩肘倒立(女)动作技术,掌握技术要领,能一次完成动作并保持静止不动3秒钟,体会倒立状态下对身体平衡的控制,提高平衡能力和方位感;增强腹背肌、颈部和两臂在倒立状态下的支撑力量。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动、安全地参与练习;动作失败时能及时调整情绪;逐步适应倒立状态下的练习方法;能做好自我保护和同伴间相互保护与帮助。</p> <p>3. 体育品德:体现与同伴一起顽强拼搏的精神;能遵守规则,具有公平竞争的意识;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:头手倒立(男)、肩肘倒立(女)。</p> <p>(1) 头手支撑蹬地举腿(男)、直腿坐,屈体前后滚动(女),帮助学生熟悉技术关键点;(2)条件作业,靠墙头手倒立(男),后倒直臂压垫,脚尖触标志物(女),逐渐增加练习的难度,过渡到在帮助下完成动作,再尝试在保护下完成动作,组织学生在保护与帮助下分组练习,巡视指导、纠错;(3)同质分组,选择针对性的练习内容,相互观察,相互保护,相互指导,改进技术;(4)引导能独立完成的学生进行动作的变化练习,增加动作的难度,提高动作质量。</p> <p>2. 展示或比赛:头手倒立、肩肘倒立时长比赛。</p> <p>3. 体能练习:团身跳、两人一组俯撑单手互相击掌、波比跳、仰卧快速团身收腿。</p>	<p>1. (1)组织学生进行诱导性练习,头手支撑蹬地举腿(男),直腿坐,屈体前后滚动(女),帮助学生熟悉技术关键点;(2)条件作业,靠墙头手倒立(男),后倒直臂压垫,脚尖触标志物(女),逐渐增加练习的难度,过渡到在帮助下完成动作,再尝试在保护下完成动作,组织学生在保护与帮助下分组练习,巡视指导、纠错;(3)同质分组,选择针对性的练习内容,相互观察,相互保护,相互指导,改进技术;(4)引导能独立完成的学生进行动作的变化练习,增加动作的难度,提高动作质量。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织学生头手倒立、肩肘倒立比时长,激励学生顽强拼搏。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。教师鼓励学生坚持完成所有练习。</p>
7	<p>1. 运动能力:提高头手倒立(男)、肩肘倒立(女)的完成质量,增强身体倒置状态下保持平衡的姿态控制能力;学会头手倒立(男)、肩肘倒立(女),前滚翻成蹲立,直立组合,并在展示中协调、连贯完成;发展协调性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习中能保持比较稳定的心理状态;进一步适应倒立状态下的练习环境;能做好自我保护,并运用正确的方法保护与帮助他人安全地参与运动。</p> <p>3. 体育品德:体验垫上运动的成功和乐趣,进一步提高自信心,做到自信展示;具有较强的规则意识,表现出良好的体操礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。</p> <p>(1) 头手倒立(男)、肩肘倒立(女);</p> <p>(2) 头手倒立(男)、肩肘倒立(女)→前滚翻成蹲立,直立。</p> <p>2. 展示或比赛:头手倒立(男)、肩肘倒立(女)→前滚翻成蹲立,直立展示。</p> <p>3. 体能练习:仰卧支撑、俯卧支撑、卷腹、俯卧抬上体。</p>	<p>1. (1)组织学生在保护与帮助下分组复习,巡视指导,纠错,引导学生相互评价;(2)讲解示范头手倒立(男)、肩肘倒立(女)→前滚翻成蹲立,直立,通过问题引导学生思考向前滚动时收腿的时机;(3)利用信息技术循环播放动作视频,组织学生分组练习,巡视、指导,引导学生相互观察,合作学习;(4)组织完成较好的学生进行简单组合创编,激发练习的积极性和创造性。</p> <p>2. 组织学生进行组合动作展示,引导学生对动作的规范性、连贯性及身体姿态进行相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,每个动作持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习3组。教师鼓励学生坚持到底。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:学会技巧成套动作,能在展示中完成,体会团身滚翻与倒立平衡时身体团紧与打开的变化,体验组合动作的节奏感;提高方向感知能力,发展肌肉耐力、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在动作失误时能及时调整情绪,完成下一个动作;适应组合动作练习的节奏变化和连接特点;能做好自我保护,并帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练中的困难,积极进取;具有较强的规则意识和良好的团队精神,表现出良好的体操礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。</p> <p>(1) 前滚翻分腿起—前滚翻/前滚翻分腿起—前滚翻成直角坐;</p> <p>(2) 头手倒立—前滚翻成蹲立,直立(男)/肩肘倒立—前滚翻成蹲立,直立(女);</p> <p>(3) 成套动作:前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立,直立(男);前滚翻分腿起—前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—前滚翻成蹲立,直立(女)。</p> <p>2. 展示或比赛:成套动作展示。</p> <p>3. 体能练习:波比跳、靠墙手倒立、下肢柔韧、平板支撑。</p>	<p>1. (1)结合信息技术示范组合动作,设置问题情境,引导学生观察滚翻与倒立平衡动作的不同,建立动作表象;(2)组织学生讨论,结合动作对比,帮助学生理解团身滚翻与伸腰展髋的变化;(3)集体与分组练习相结合,重点复习前滚翻分腿起,提高滚翻、撑手、提臀、跟肩的配合,在此基础上与前滚翻/前滚翻成直腿坐衔接;(4)复习头手倒立(男)、肩肘倒立(女)前滚翻成蹲立;(5)循环播放成套动作视频,学生分组合作练习,由两个动作组合练习过渡到多个动作组合练习,相互保护与帮助、纠错;(6)教师巡视指导,个别辅导、纠错、评价,适时鼓励学生。</p> <p>2. 组织学生进行成套动作展示,师生从动作的准确性与规范性等方面共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环练习 3 组。教师适时帮助学生。</p>
9	<p>1. 运动能力:初步学会技巧成套动作,在不同翻转、倒立与平衡等动作中进一步体验重心变化,体会组合动作练习的节奏变化,并能运用到展示中;增强协调性、肌肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在完成不同类型动作时能及时调整情绪,保持动作的稳定性;适应组合动作的练习方式与连接特点;能运用自我保护与同伴间相互保护的方法安全地运动。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战自我,表现出合作互助、坚持不解、遵守规则、勇于展示的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。</p> <p>(1) 组合动作的节奏;</p> <p>(2) 两个及以上动作的组合;</p> <p>(3) 成套动作:侧手翻,转体 90°直立—鱼跃前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立—挺身跳(男);侧手翻,转体 90°直立—远撑前滚翻—前滚翻成直角坐—肩肘倒立—前滚翻成蹲立—燕式平衡(女)。</p> <p>2. 展示或比赛:成套动作展示。</p> <p>3. 体能练习:支撑移动、仰卧快速团身收腿、俯卧两头起、十字象限跳。</p>	<p>1. (1)结合信息技术示范组合动作,设置问题情境,引导学生观察并思考不同翻转、平衡、倒立状态动作的衔接,建立动作表象;(2)组织学生在保护与帮助下体验成套动作,引导学生发现问题;(3)重点复习侧手翻,设置分层练习,让学生根据自身情况选择练习内容,提高侧手翻动作质量,重点指导侧手翻完成困难的学生;(4)教师循环播放成套动作视频,组织学生分组合作学练,在保护与帮助下完成组合动作;教师巡视指导,个别辅导,鼓励与及时评价,引导学生相互评价与指导。</p> <p>2. 组织学生按小组展示成套动作,师生从动作的规范性、连贯性及节奏感等方面共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环练习 3 组。教师提示动作要点。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力: 创编包含所学的全部动作类别的 5~7 个动作组成的组合动作, 并能在展示中连贯、节奏适当地完成; 初步具备创造美和追求美的意识与能力; 理解成套动作创编的方法; 提高协调性、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在创编与展示中能及时调整情绪, 始终保持情绪稳定; 适应创编的学练环境; 能运用自我保护与同伴间相互保护的方法安全地运动。</p> <p>3. 体育品德: 表现出遵守规则、敢于创新、自信展示的品质; 能正确对待他人的评价。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合动作创编。</p> <p>(1) 滚翻动作;</p> <p>(2) 平衡类动作;</p> <p>(3) 手翻类动作;</p> <p>(4) 倒立动作;</p> <p>(5) 组合动作创编。</p> <p>2. 展示或比赛: 创编组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习: 仰卧支撑、俯卧支撑、开合跳宽距深蹲组合、十字象限跳。</p>	<p>1. (1) 组织学生集体回顾所学各类型动作; (2) 讲解创编的方法与要求, 鼓励学生在安全的前提下大胆创新; (3) 组织学生分组创编, 相互保护与帮助, 沟通交流, 发散思维; (4) 利用多媒体设备的录制及回放功能, 帮助学生发现问题、解决问题, 及时纠正错误动作; (5) 教师巡视指导与鼓励, 适时参与学生练习, 提升动作连接的合理性。</p> <p>2. 组织学生展示创编组合, 师生从动作的规范性、连贯性、节奏感和美感等方面共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习, 每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成), 间歇 10 秒, 循环练习 3 组。教师分别指导, 鼓励学生坚持完成所有练习。</p>
11	<p>1. 运动能力: 能说出组合的名称和方法, 理解低单杠动作技术的基本原理和历史文化; 能独立完成低单杠组合动作并进行展示; 提高上肢和腰腹肌肉力量、身体平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中树立良好的安全意识, 并运用安全知识保护同伴安全; 主动和老师、同伴沟通交流。</p> <p>3. 体育品德: 能积极应对学练活动中遇到的困难, 形成吃苦耐劳、敢于拼搏的精神; 在展示活动中表现出较强的规则意识, 能公平公正地评价同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单杠运动特点、技术原理和历史文化;</p> <p>(2) 跳上成支撑—前翻下;</p> <p>(3) 单足蹬地翻身上成支撑—后摆挺身下;</p> <p>(4) 跳上成支撑—前翻下—单足蹬地翻身上成支撑—后摆挺身下。</p> <p>2. 展示或比赛: 跳上成支撑—前翻下—单足蹬地翻身上成支撑—后摆挺身下动作展示。</p> <p>3. 体能练习: 地面俯撑移动、“推小车”、仰卧起坐、悬垂卷腹。</p>	<p>1. (1) 利用信息技术呈现学习内容、学习目标、考核内容, 讲解学习要求; (2) 利用信息技术呈现单杠比赛视频, 介绍单杠项目特点、动作技术的基本原理以及单杠运动历史文化, 引导学生说出自己对单杠运动的理解; (3) 引导学生重复练习跳上成支撑—前翻下—单足蹬地翻身上成支撑—后摆挺身下等基本技术; (4) 组织学生分组进行跳上成支撑—前翻下—单足蹬地翻身上成支撑—后摆挺身下组合动作练习, 讲解评价要点, 鼓励学生相互评价。</p> <p>2. 创设展示情境, 组织学生分组展示跳上成支撑—前翻下—单足蹬地翻身上成支撑—后摆挺身下组合动作, 师生共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习, 组织学生两人一组进行练习: 地面俯撑移动 6 米、“推小车”8 米、仰卧起坐 20 次、悬垂卷腹 10 次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:学会移动身体重心,单腿向前摆越成骑撑动作,做到直腿摆动换手迅速,并在展示活动中熟练完成;学会保护与帮助方法;理解低单杠单腿向前摆越成骑撑的基本要领;发展手臂支撑力量和身体协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练活动中能调控自己的情绪;主动和同伴交流;主动运用所学单杠运动的安全知识做好自我保护。</p> <p>3. 体育品德:在学练活动中表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神;在展示活动中表现出勇于挑战的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:单腿向前摆越成骑撑。</p> <p>(1) 单腿摆越直腿压高垫标志;</p> <p>(2) 单腿摆越体操棒;</p> <p>(3) 横箱单腿摆越成骑撑;</p> <p>(4) 保护与帮助。</p> <p>2. 展示或比赛:横箱上单腿向前摆越成骑撑动作展示。</p> <p>3. 体能练习:跳箱上支撑移动、斜身引体、立卧撑、仰卧收腹举腿。</p>	<p>1. (1)游戏导入:引导学生站在高垫子前单腿摆越成直腿压垫上标志贴;(2)组织学生两人一组合作练习单腿摆越体操棒成骑撑姿势;(3)引导学生利用横箱练习单腿向前摆越成骑撑,强调摆越时移动身体重心;(4)组织学生分组展示横箱上单腿向前摆越成骑撑动作,鼓励大胆评价。</p> <p>2. 引导学生在横箱上展示单腿向前摆越成骑撑动作。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,组织学生分组循环练习:跳箱上支撑移动、斜身引体 15 次,立卧撑 15 次,仰卧收腹举腿 20 次,完成 3 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:学会低单杠上单腿向前摆越成骑撑动作方法,做到换手支撑身体正直,能在展示中规范完成;发展上肢肌肉力量及平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能保持较好的情绪;主动运用安全知识帮助他人安全地进行学练活动,形成良好的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中形成勇敢顽强、敢于拼搏的精神;在展示或比赛活动中表现出自尊自信、积极进取的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:单腿向前摆越成骑撑。</p> <p>(1) 脚踩高垫单腿摆越成骑撑;</p> <p>(2) 跳上成支撑;</p> <p>(3) 单腿向前摆越成骑撑。</p> <p>2. 展示或比赛:单腿摆越成骑撑动作展示。</p> <p>3. 体能练习:低单杠支撑移动、斜身引体、悬垂收腹举腿、俯卧撑。</p>	<p>1. (1)诱导练习:引导学生三人一组,利用低单杠下放高垫子单腿向前摆越成骑撑动作辅助练习;(2)讲解示范低单杠跳上成支撑,单腿向前摆越成骑撑动作及其保护与帮助方法;(3)学生同质分组,三人一组,在相互保护与帮助下学练,教师巡视并指导与帮助,鼓励学生相互评价;(4)创设展示评比情境,讲解观察评价要点,鼓励主动展示。</p> <p>2. 指导学生进行单腿摆越成骑撑动作展示,鼓励学生积极评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习:三人一组,低单杠支撑移动、斜身引体 15 次,悬垂收腹举腿 15 次,俯卧撑 15 次,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:学会低单杠组合动作,能做到蹬摆结合;发展腰腹肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在单腿向前摆越成骑撑学练过程中能调控自己的情绪,主动与教师和同伴交流,适应低单杠的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在单腿向前摆越成骑撑的学练活动中能迎难而上,敢于拼搏;在组合动作展示活动中表现出自尊自信、勇于挑战的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作技术。 (1) 单脚蹬地翻身上成支撑; (2) 跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑; (3) 单脚蹬地翻身上成支撑—单腿向前摆越成骑撑。</p> <p>2. 展示或比赛:跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:斜身引体、立卧撑、十字象限跳、悬垂举腿。</p>	<p>1. (1)利用信息技术导入单足蹬地翻身成支撑—单腿向前摆越成骑撑组合动作;(2)教师与学生配合,讲解保护与帮助方法;(3)引导学生分组进行分解练习,强调相互保护与帮助;(4)教师巡视指导,个别辅导,纠错;(5)创设展示情境,讲解组合动作评价要点,组织学生分组展示,带领学生一起进行评价。</p> <p>2. 组织学生以组为单位进行组合动作展示,师生共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习:三人一组,斜身引体、立卧撑、十字象限跳、悬垂举腿各 15 次,完成 3 组。</p>
15	<p>1. 运动能力:能在横箱上完成动作并进行展示;理解低单杠动作原理;发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能有规律地参与校内外单杠运动锻炼;主动运用体操安全知识进行健康管理。</p> <p>3. 体育品德:能克服学练活动中的困难,表现出吃苦耐劳、勇于争先的精神;在展示活动中能遵守规则,公平公正地评价同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:后腿向前摆越转体 90°挺身下。 (1) 徒手模仿后腿经侧水平向前摆越同时向侧转体 90°成侧立; (2) 跳高杆(长竹竿)后腿向前摆越转体 90°成侧立; (3) 横箱骑撑后腿向前摆越转体 90°成侧立; (4) 后腿向前摆越转体 90°挺身下。</p> <p>2. 展示或比赛:横箱上骑撑—后腿向前摆越同时转体 90°挺身下。</p> <p>3. 体能练习:平板支撑、“推小车”、立卧撑、仰卧收腹举腿。</p>	<p>1. (1)多媒体播放跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90°挺身下组合动作的完整视频;(2)提出问题:如何将视频中的完整动作进行拆分学习?(3)学生分组探究并描述拆分完整动作的想法;(4)引导学生尝试徒手模仿后腿经侧水平向前摆越同时向侧转体 90°成侧立动作;(5)讲解示范利用跳高横杆或长竹竿进行后腿向前摆越同时转体 90°成侧立动作,并组织学生分组练习;(6)创设横箱上骑撑—后腿向前摆越同时转体 90°挺身下游戏,引导学生分组进行游戏。</p> <p>2. 引导学生进行横箱上骑撑—后腿向前摆越同时转体 90°挺身下动作展示。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习:两人一组,平板支撑 40 秒、“推小车”15 米、立卧撑 15 次、仰卧收腹举腿 20 次,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力: 初步学会低单杠后腿向前摆越转体 90°挺身下动作, 并能在展示中连贯地完成; 在展示或比赛中表现出充沛的体能, 发展手臂支撑力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练活动中具有较强的情绪调控能力; 主动和同伴交流; 帮助他人安全地进行学练。</p> <p>3. 体育品德: 能积极克服学练活动中的困难; 敢于展示自己的动作, 表现出自尊自信、积极进取的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 后腿向前摆越转体 90°挺身下。</p> <p>(1) 脚踩高垫后腿向前摆越转体 90°下;</p> <p>(2) 后腿向前摆越转体 90°挺身下;</p> <p>(3) 保护与帮助。</p> <p>2. 展示或比赛: 骑撑—后腿向前摆越同时转体 90°挺身下。</p> <p>3. 体能练习: 低单杠支撑移动、斜身引体、悬垂卷腹、“蚂蚁搬家”。</p>	<p>1. (1) 组织学生利用低单杠前放高垫子辅助练习后腿向前摆越转体 90°挺身下; (2) 引导学生同质分组, 三人一组进行练习, 强调学练安全; (3) 讲解示范低单杠上支撑—后腿向前摆越转体 90°挺身下, 教师与学生配合演示保护与帮助方法; (4) 引导学生同质分组练习, 教师巡视指导与帮助; (5) 创设展示评比情境, 讲解评价要点, 鼓励学生主动展示, 相互评价。</p> <p>2. 引导学生进行低单杠上骑撑—后腿向前摆越同时转体 90°挺身下动作展示, 师生共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习: 三人一组, 低单杠支撑移动、斜身引体和悬垂卷腹各 15 次, “蚂蚁搬家”5 米/次 × 15 次, 完成 3 组。</p>
17	<p>1. 运动能力: 初步学会低单杠前腿向后摆越成支撑的动作方法, 做到直腿后摆, 身体正直平稳并进行展示; 理解动作的基本原理; 发展手臂支撑力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练活动中主动交流合作; 能理解并运用正确的保护与帮助方法, 帮助他人进行学练。</p> <p>3. 体育品德: 能克服单杠前腿向后摆越时的困难, 做到吃苦耐劳、敢于拼搏; 在展示活动中形成积极进取、勇于挑战的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 前腿向后摆越成支撑。</p> <p>(1) 手握体操棒模仿单腿摆越;</p> <p>(2) 横箱骑撑, 前腿向后摆越成支撑;</p> <p>(3) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛: 横箱上前腿向后摆越成支撑动作展示。</p> <p>3. 体能练习: 立卧撑、跳箱上支撑移动、仰卧起坐、平板支撑。</p>	<p>1. (1) 创设手握体操棒骑马游戏情境, 引出骑撑, 前腿向后摆越成支撑动作; (2) 诱导练习, 组织学生手握体操棒模仿前腿向后摆越成支撑动作; (3) 讲解示范横箱上直臂支撑移重心与单腿摆动单手支撑动作配合, 引导学生分组重复练习, 巡视指导, 纠错; (4) 示范横箱上骑撑—前腿向后摆越成支撑动作, 讲解动作保护与帮助方法, 引导学生分组练习, 强调直腿后摆和换手动作的连贯性; (5) 创设展示情境, 鼓励学生分组推选优秀动作展示。</p> <p>2. 引导学生在横箱上展示前腿向后摆越成支撑动作。</p> <p>3. 利用信息技术导入循环体能练习: 立卧撑 15 次, 跳箱上支撑移动、仰卧起坐各 20 次, 平板支撑 40 秒, 完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:学会低单杠骑撑,前腿向后摆越成支撑动作,做到单腿向后摆越和换手支撑的协调配合,并能在展示中规范完成;发展上肢和肩带肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用所学体操类运动项目知识和技能有规律地参与校内外单杠锻炼;理解体操类运动安全知识,并做好准备活动和自我保护。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇于争先;在展示或比赛活动中表现出较强的规则意识,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:前腿向后摆越成支撑。</p> <p>(1) 脚踩高垫骑撑,前腿向后摆越成支撑;</p> <p>(2) 骑撑,前腿向后摆越成支撑;</p> <p>(3) 保护与帮助。</p> <p>2. 展示或比赛:单腿摆越成骑撑动作展示。</p> <p>3. 体能练习:低单杠支撑移动、斜身引体、平板支撑、仰卧收腹举腿。</p>	<p>1. (1)利用信息技术呈现低单杠前放高垫子的骑撑,前腿向后摆越成支撑动作;(2)教师引导学生重复练习,巡视指导,提醒学练安全;(3)视频呈现低单杠上骑撑—前腿向后摆越成支撑动作,结合视频讲解保护与帮助方法;(4)教师引导学生三人一组相互保护与帮助,进行低单杠的骑撑,前腿向后摆越成支撑练习,巡视指导,提醒加强保护与帮助;(5)搭建评比展示平台,组织学生开展组内评比展示。</p> <p>2. 组织学生分组进行动作展示,师生共同评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入循环体能练习:低单杠支撑、斜身引体 15 次,平板支撑 40 秒,仰卧收腹举腿 20 次,完成 3 组。</p>
19	<p>1. 运动能力:学会低单杠组合动作,能在展示或比赛中连贯地完成;能运用单杠比赛规则对组合动作进行分析与评价;发展上肢及肩带肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在完成低单杠项目成套动作的过程中保持情绪稳定;能运用所学低单杠的知识和技能有规律地参与校内外自主锻炼。</p> <p>3. 体育品德:能应对低单杠项目成套组合动作学练活动中的困难;在个人展示活动中表现出良好的体操礼仪,能按照规则公平公正地评价同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:单杠项目成套组合动作。</p> <p>(1) 跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑;</p> <p>(2) 跳上成支撑—后摆下(男),跳上成支撑—前翻下(女);</p> <p>(3) 跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑后摆下(男)/前翻下(女)。</p> <p>2. 展示或比赛:单杠项目跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑后摆下(男)/前翻下(女)组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:悬垂猜拳、仰卧起坐、平板支撑、斜身引体。</p>	<p>1. (1)结合信息技术,组织学生集体回顧单个动作技术;(2)播放单杠成套组合动作视频,结合视频慢放动作讲解动作评分标准;(3)组织学生分组进行规定成套组合动作的练习,鼓励相互评价、打分;(4)创设单杠项目规定成套动作比赛情境,引导学生依据中考体育体操考试标准进行评价。</p> <p>2. 组织学生进行单杠项目规定成套组合动作评比,师生共同评价。</p> <p>3. 讲解示范两人一组悬垂猜拳方法(从直体悬垂开始,两腿前后打开代表剪刀,两腿左右打开代表布,两腿并拢上提代表石头),组织学生两人一组进行体能练习:悬垂猜拳 5 次、仰卧起坐 20 次、平板支撑 40 秒、斜身引体 15 次,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:能独立完成低单杠组合动作的创编,并向同伴展示2~3种包含上法、摆越、下法动作组成的低单杠组合动作;理解低单杠组合动作评分办法,并运用比赛规则与裁判方法,担任班级内展示或比赛的裁判;在个人展示或比赛中表现出充沛的体能。</p> <p>2. 健康行为:在创编和展示活动中保持良好心态,能控制自己的情绪;主动和同伴交流合作;能在生活中运用所学低单杠运动知识和技能进行自我保护。</p> <p>3. 体育品德:在展示或比赛中自尊自信、积极进取;能遵守规则,公平公正地评价同伴的动作,正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:组合动作创编。 (1) 上法类动作; (2) 摆越类动作; (3) 下法类动作; (4) 组合动作创编。</p> <p>2. 展示或比赛:创编组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:悬垂移动、平板支撑、仰卧起坐、原地纵跳摸高。</p>	<p>1. (1)组织学生集体回顾所学单杠上法、摆越、下法等各类动作;(2)讲解组合动作创编的方法与要求,鼓励学生在安全的前提下大胆创新;(3)教师巡视指导、鼓励、评价;(4)创设展示情境,引导学生分组展示单杠组合动作创编成果。</p> <p>2. 组织学生分组进行创编组合动作展示,引导学生积极评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,学生分组循环进行练习:悬垂移动、平板支撑40秒,仰卧起坐20次,原地纵跳摸高10次,完成3组。</p>
21	<p>1. 运动能力:学会降低难度的侧腾越(女)和斜向助跑俯腾越(男),能做到助跑快速、踏跳积极有力、推手及时,在低箱挑战赛中自信展示;理解动作的基本原理;发展肩臂、腰腹、下肢肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与课堂学练,同时能把本课所学技能加入业余锻炼计划,主动进行相关锻炼;在学练中具有自我保护意识,并能主动保护与帮助其他同学安全完成动作学练。</p> <p>3. 体育品德:经历各种学练,表现出勇于挑战、坚持不懈的意志品质;小组赛中具有相互合作、共同进步的团队精神和集体荣誉感,大胆自信,勇于展示自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)。 (1) 地上屈体俯撑蹬地成侧撑(女)、地上屈体俯撑—稍屈膝后蹬地直膝摆腿—空中伸髋挺身—落地(男); (2) 原地起跳向侧提臀摆腿成跳箱上屈体侧撑、落地(女),手撑低跳箱蹬地成箱上屈体俯撑(男); (3) 跳起支撑在箱上成屈体侧撑,一脚蹬箱,一脚侧摆,经单臂支撑、空中并腿展体—腾越跳箱落地(女);双脚蹬地(跳板)—屈体提臀在箱上成屈体俯撑—落地(男); (4) 保护与帮助方法。</p> <p>2. 展示或比赛:原地低箱侧腾越(女)、原地低箱俯身腾越(男)挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:平板支撑、俯卧撑、侧支撑(左、右手)、俯撑交替摸肩。</p>	<p>1. (1)情境导入:中国体操运动员夺冠视频,视频慢动作播放侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)的完整动作,讲解完整动作中的4个技术关键;(2)结合信息技术,讲解示范组合动作技术的关键;(3)讲解示范原地起跳向侧提臀摆腿成跳箱上屈体侧撑、落地,提示保护与帮助方法(女);利用信息技术讲解手撑低跳箱蹬地成箱上屈体俯撑,提示保护与帮助方法(男);(4)组织学生进行原地练习,体会技术要点,指导、纠错。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织原地低箱侧腾越(女)、原地低箱俯身腾越(男)挑战赛;语言激励,指导评分。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习:平板支撑30秒、俯卧撑10次、侧支撑(左、右手)15秒、俯撑交替摸肩10次,完成3组。教师巡视指导,语言激励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力: 尝试完成侧腾越(女)和斜向助跑俯腾越(男)的完整动作, 学会侧腾越(伸髋展体越过横箱后背对横箱缓冲落地), 学会斜向助跑俯腾越最高点时压腿推手和落前展体; 发展协调性、灵敏性和上下肢及腰腹部肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练过程中能保持情绪稳定; 有积极思考的习惯, 善于与他人交流合作。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中表现出刻苦顽强、坚持不懈、积极进取的体育精神, 在比赛中能做到尊重同伴、诚实守信、公平公正; 能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)。</p> <p>(1) 低箱侧腾越(女)、低箱斜向助跑俯腾越(男)的完整技术;</p> <p>(2) 在障碍物上方完成侧腾越(女); 跳板后移, 手撑箱的中后端做斜向助跑俯腾越(男);</p> <p>(3) 侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)完整练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 在教师帮助下进行侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)展示。</p> <p>3. 体能练习: 仰卧举腿、俯卧并腿两头起、单脚轮换跳、10米快速往返助跑踏跳。</p>	<p>1. (1) 利用信息技术讲解侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)的完整动作技术关键点; (2) 复习低箱侧腾越(女)、低箱斜向助跑俯腾越(男)的完整技术; (3) 创设辅助练习情境, 提高技术动作; (4) 组织完整技术学练, 注意助跑、踏跳结合, 提示屈体提臀(女)/提示最高点时压腿推手, 落前展体(男)。</p> <p>2. 设立展示平台; 教师组织侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)展示, 语言激励学生积极参与, 并亲自进行保护与帮助, 消除学生恐惧心理; 指导、评分。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习: 仰卧举腿 10 次、俯卧并腿两头起 10 次、单脚轮换跳 30 次、10 米快速往返助跑踏跳, 完成 3 组。教师巡视指导并激励。</p>
23	<p>1. 运动能力: 学会横箱分腿腾越起跳后顶肩支撑、提臀分腿的技术要求, 在山羊分腿接力赛中能流畅完成动作; 理解动作技术的基本原理; 发展肩臂、腰腹核心力量, 提高位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与学练, 理解体育锻炼对健康的重要性; 积极参加校内外体育锻炼, 并能就所学动作进行课后锻炼和巩固。</p> <p>3. 体育品德: 在学练和比赛中积极进取, 顽强拼搏; 同伴之间能互帮互助, 共同提高, 表现出较强的团队凝聚力和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 横箱分腿腾越。</p> <p>(1) 助跑起跳—双臂前伸支撑—提臀分腿;</p> <p>(2) 起跳—双臂前伸支撑—提臀分腿—快速推手;</p> <p>(3) 跳上成直膝分腿立撑。</p> <p>2. 展示或比赛: 山羊分腿腾越接力赛。</p> <p>3. 体能练习: 侧抬腿、正踢腿、平板支撑、快速分腿跳。</p>	<p>1. (1) 教师结合信息技术讲解示范横箱分腿腾越, 讲解动作要领; (2) 组织学生复习助跑起跳—双臂前伸支撑—提臀分腿, 提示动作要领; (3) 组织学生进行组合技术学练, 合理安排分组, 讲解示范, 巡视指导; (4) 学习跳上成直膝分腿立撑, 组织练习时的队形, 讲解, 纠错。</p> <p>2. 组织山羊分腿腾越接力赛, 合理分组, 引导学生积极参与比赛; 讲解比赛规则、评分规则。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习: 侧抬腿 15 次、正踢腿左右各 15 次、平板支撑 30 秒、快速分腿跳 15 次, 完成 3 组。教师巡视指导, 讲解, 纠错。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力: 独立完成横箱分腿腾越的完整动作技术, 空中有挺身动作, 在进行展示时有一定的完成质量, 动作规范、流畅; 进一步发展肌肉力量、位移速度、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与学练和各种趣味比赛, 主动与同伴交流合作; 能运用所学安全知识做好热身活动和自我保护, 并能主动保护他人安全地运动。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中具有吃苦耐劳、敢于拼搏的精神, 能做到自信展示; 同伴之间相互帮助, 团结一致, 具有较强的责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 横箱分腿腾越。</p> <p>(1) 跳上成直膝分腿立撑—挺身跳下(低箱);</p> <p>(2) 垫高支撑点的横箱分腿腾越;</p> <p>(3) 横箱分腿腾越。</p> <p>2. 展示或比赛: 横箱分腿腾越展示。</p> <p>3. 体能练习: 单腿蹲、连续跳上跳下、俄罗斯转体、快速高抬腿。</p>	<p>1. (1) 教师结合信息技术示范横箱分腿腾越, 讲解动作要领; (2) 组织学生复习跳上成直膝分腿立撑—挺身跳下(低箱), 合理分组, 巡视指导; (3) 组织学生复习垫高支撑点的横箱分腿腾越, 体会在垫高支撑点时的完整动作技术; (4) 根据学生身高、能力等创设不同高度横箱的完整动作练习, 巡视指导, 讲解、纠错, 合理分组。</p> <p>2. 组织横箱分腿腾越展示(自信度、动作标准度、流畅度), 合理分组, 引导学生积极参与比赛; 讲解比赛规则、评分规则。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习: 单腿蹲左右各 5 次、连续跳上跳下 10 次、俄罗斯转体 15 次、快速高抬腿 30 次, 完成 3 组。教师巡视指导, 讲解, 纠错。</p>
25	<p>1. 运动能力: 巩固与提高横箱分腿腾越的完整动作技术, 并能在小组赛中完美展示; 发展肌肉力量、位移速度、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与学练和各种趣味比赛, 在小组赛中积极担任不同角色, 如运动员、裁判员、保护与帮助者等; 自我保护和同伴保护意识增强。</p> <p>3. 体育品德: 学练过程中表现出勇于挑战自我、顽强拼搏的精神和意志品质; 在横箱分腿腾越小组赛中, 具有较强的规则意识, 能做到严格遵守比赛规则, 诚信自律, 公平公正; 能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 横箱分腿腾越。</p> <p>(1) 低横箱分腿腾越;</p> <p>(2) 弹跳板横箱分腿腾越;</p> <p>(3) 横箱分腿腾越。</p> <p>2. 展示或比赛: 横箱分腿腾越小组赛。</p> <p>3. 体能练习: 开合跳、弓步跳、左右小跳、10 米快速往返助跑踏板跳。</p>	<p>1. (1) 教师示范横箱分腿腾越, 讲解动作要领; (2) 组织学生巩固与提高完整动作; (3) 创设情境, 在面对不同高度的横箱时, 采用已学的不同技术过横箱, 提高在真实情境中的支撑跳跃应用能力; (4) 组织考核, 讲解评分细则。</p> <p>2. 组织横箱分腿腾越小组赛(自信度、完成度、动作标准度、流畅度、动作美感、参赛礼仪), 合理分组, 引导学生积极参与比赛; 讲解比赛规则、评分规则。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习: 开合跳 30 次、弓步跳 30 次、左右小跳 30 次、10 米快速往返助跑踏板跳, 完成 3 组。教师巡视指导, 讲解, 纠错。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	<p>1. 运动能力: 经双杠支撑摆动练习进一步提高身体控制能力, 并学会向前摆动到最高点时, 完成及时推杠及外移重心, 能积极参与展示; 理解双杠支撑摆动的基本原理; 发展上肢及肩带肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在双杠练习中努力做到情绪稳定; 逐步适应并融入双杠项目的学习环境; 提高课内外锻炼意识与习惯; 能做好自我保护, 并帮助他人安全地学练。</p> <p>3. 体育品德: 能主动克服学练中的困难, 积极进取, 具有顽强自信的意志品; 能遵守规则, 体现较强的规则意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 支撑摆动—前摆下。</p> <p>(1) 两个支撑点“手握杠固定支撑”“肩关节为轴移动支撑”协调作用的基本原理;</p> <p>(2) 支撑摆动, 摆动幅度逐步增加;</p> <p>(3) 支撑摆动, 向前摆动触及可调节高度的标志物后及时推杠移重心下;</p> <p>(4) 支撑摆动—前摆下;</p> <p>(5) 保护与帮助。</p> <p>2. 展示或比赛: 支撑摆动—前摆下展示。</p> <p>3. 体能练习: 双杠支撑摆动、支撑摆动臂屈伸、支撑收腹举腿、支撑推杠左右移重心前移。</p>	<p>1. (1)情境导入: 观看支撑摆动前摆下的视频, 讲解技术的重点、难点; (2)学生在保护下完成以肩为轴的摆动, 摆动幅度逐步加大; (3)杠端前设置可调节高度的标志物, 向前摆动举腿触及标志物后及时推杠移重心下, 同时控制身体平衡; (4)创设问题情境(为什么前摆出杠面落下时出现腿或者身体会碰到杠面, 或者摆不出杠?), 引导学生在学练中寻求答案; (5)创设降低难度的地面辅助练习; (6)学生在保护与帮助下完成支撑摆动—前摆下。</p> <p>2. 小组展示支撑摆动—前摆下, 对动作的连贯性与摆动幅度进行相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习, 按照双杠支撑摆动 12 次、支撑摆动臂屈伸 12 次、支撑收腹举腿 12 次、支撑推杠左右移重心前移——从双杠杠端到另一杠端的顺序练习, 完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	<p>1. 运动能力: 独立完成分腿坐前进动作, 提高分腿坐前进的连贯性与支撑摆动前摆下的动作质量, 并能运用于展示或比赛中; 理解双杠分腿坐前进及前摆下的基本原理; 发展多种支撑力及肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能积极与同伴交流合作; 具有双杠练习的防护意识, 运用自我保护和同伴间的相互保护方法开展练习, 养成积极参与学练的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德: 学练中勤奋好学, 积极进取, 具有果断自信、团结互助的优良品质; 能公平公正地参与比赛; 正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 组合动作技术。</p> <p>(1) 杠上分腿坐, 抬头挺身展髋提重心, 躯体前倒挺身展髋成分腿俯撑撑杠;</p> <p>(2) 杠上分腿坐, 双腿后摆进杠;</p> <p>(3) 支撑向前摆动, 双脚触及标志物或橡皮带;</p> <p>(4) 支撑向前摆动, 双脚越过或触及标志物或橡皮带, 及时制动, 双手推杠移重心前摆下;</p> <p>(5) 在保护与帮助下的 3 个动作的组合技术。</p> <p>2. 展示或比赛: 单个动作技术的展示, 2~4 个动作的组合串联比赛。</p> <p>3. 体能练习: 垫上或杠上各种形式支撑双臂屈伸或分腿挂杠的支撑屈伸(适用于女生或力量较差的男生)、杠上分腿俯撑的臂屈伸、平板支撑、垫上仰撑—支撑左右移动。</p>	<p>1. (1) 复习分腿坐前进, 结合信息技术强化技术要领; (2) 学生分组练习, 相互保护与帮助, 并对练习者予以观察和提示; (3) 教师讲解示范, 学生跟进示范, 借助信息技术相互评价, 提出改进练习的方法; (4) 运用辅助器械创设降低难度的辅助练习; (5) 在保护与帮助下完成杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—支撑摆动前摆下组合的动作。</p> <p>2. 多个单个动作技术的展示, 2~4 个组合动作的组合串联比赛, 引导学生就动作的规范性及流畅度进行相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习, 按照垫上或杠上各种形式支撑双臂屈伸或分腿挂杠的支撑屈伸 12 次、杠上分腿俯撑的臂屈伸 12 次、平板支撑 1 分钟、垫上仰撑—支撑左右移动 15 米折返的顺序练习, 完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28	<p>1. 运动能力:能独立完成杠上外侧坐,能在保护与帮助下完成双杠外侧坐经越两杠成外侧坐;提高在不同体位条件下用力与控制动作方向的能力,发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习中表现出稳定的情绪;能与同伴交流合作,解决问题和困难,提高自主锻炼意识;能进行自我保护和相互的保护与帮助。</p> <p>3. 体育品德:学练中不畏困难,积极进取,表现出互帮互助、克服困难的精神;能做到诚信自律;具有较强的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:杠上外侧坐。</p> <p>(1) 保护与帮助方法;</p> <p>(2) 跳上成外侧坐或支撑摆动成外侧坐;</p> <p>(3) 外侧坐原地弹杠辅助练习;</p> <p>(4) 在保护与帮助下双杠外侧坐经越两杠成外侧坐一向前跳下。</p> <p>2. 展示或比赛:杠端跳起前摆下的追逐挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:收腹举腿脚尖触及有一定高度的标志物、立卧撑接跳起团身收腹、推杠左右移重心向前移行、俯卧撑。</p>	<p>1. (1)教师讲解示范,创设多种辅助练习情境;(2)学生分组练习,教师巡视指导;(3)创设游戏情境,看谁弹杠的高度更高;(4)创设问题情境,如在弹杠举腿时身体应前倾、后仰还是稍后仰,引导学生展开探究、讨论,并在实践中检验、运用;(5)在保护与帮助下完成越两杠一向前跳下。</p> <p>2. 两人一组,进行杠端跳起前摆下的追逐挑战赛,关注动作的流畅性和身体姿态。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,按照收腹举腿脚尖触及有一定高度的标志物6~8次、立卧撑接跳起团身收腹16次、推杠左右移重心向前移行——从双杠杠端到另一双杠杠端、俯卧撑12次的顺序练习,完成3组。</p>
29	<p>1. 运动能力:能独立完成双杠外侧坐越两杠挺身下动作并能在比赛中展示;理解双杠外侧坐越两杠下的基本原理;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与学练,保持稳定的心理状态;与同伴一起交流、学练,增强合作能力;能运用安全知识进行自我保护与相互保护。</p> <p>3. 体育品德:积极克服学练中遇到的困难,表现出知难而进的优良品质;比赛中公平公正,规则意识强;正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:杠中跳起成右(左)杠外侧坐—越两杠挺身下。</p> <p>(1) 跳上成外侧坐,越两杠成另一侧外侧坐;</p> <p>(2) 纵箱盖上左外侧坐,向前上踢摆标志物成右外侧坐;</p> <p>(3) 纵箱盖上外侧坐,压腿反弹向异侧直角腾越下;</p> <p>(4) 外侧坐,举腿触及双杠前上方标志物越两杠下;</p> <p>(5) 在保护与帮助下杠中跳起成右(左)杠外侧坐—越两杠挺身下。</p> <p>2. 展示或比赛:杠端跳起前摆下的追逐挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:杠上支撑收腹举腿、杠上直角支撑、杠上支撑移重心向前移行、仰卧举腿。</p>	<p>1. (1)学生在教师指导下复习越两杠成外侧坐—向前跳下;(2)借助信息技术对比外侧坐—向前跳下与越两杠挺身下的区别,引导学生探究动作的技术要点;(3)借助海绵垫、跳箱、海绵条等创设多种降低难度的辅助练习,分组练习;(4)在保护与帮助下,完成外侧坐越两杠下;(5)创设问题情境,引导学生探究下法没有“挺身”的原因,讨论解决问题的方法;(6)借助信息技术导入杠中跳起成右(左)杠外侧坐—越两杠挺身下,各小组自主学练并在保护与帮助下完成。</p> <p>2. 两人一组,进行杠端跳起前摆下的追逐挑战赛,关注摆动幅度与身体姿态。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,按照杠上支撑收腹举腿12次、杠上直角支撑3~5秒/次×8次、杠上支撑移重心向前移行——从双杠杠端到另一杠端、仰卧举腿16次的顺序练习,完成3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
30	<p>1. 运动能力: 学习双杠支撑后摆转体 180°成分腿坐的动作技术,理解动作的基本原理;学会运用脚尖带动转髋,双腿随即左右分腿坐杠,双手依次换握,转体成分腿坐,并能在展示中完成;发展上肢、腰腹肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在练习中情绪稳定;同伴间积极交流合作;形成课内外锻炼意识与习惯;学会正确的保护与帮助方法并运用于学练中。</p> <p>3. 体育品德: 提高参与双杠锻炼的自信心,具有坚决果断、勇于克服困难的良好品质;具有责任意识,敢于担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 跳上成支撑后摆转体 180°成分腿坐。</p> <p>(1) 支撑摆动,向后摆动双腿摆过杠面;</p> <p>(2) 垫上、跳箱盖上俯撑后摆转体 180°成分腿坐;</p> <p>(3) 杠端连续多次做后摆扭髋动作,最后一次在扭髋分腿剪绞后转体落地;</p> <p>(4) 后摆触碰有一定高度、挂有铃铛的橡皮筋后迅速转体分腿;</p> <p>(5) 在保护与帮助下跳上成支撑后摆转体 180°成分腿坐。</p> <p>2. 展示或比赛: 支撑摆动接后摆转体 180°成分腿坐展示。</p> <p>3. 体能练习: 双杠支撑、支撑摆动、支撑前后摆动—后摆转体分腿、杠上直角支撑。</p>	<p>1. (1)学生在教师指导下复习支撑摆动;(2)利用信息技术导入后摆转体 180°成分腿坐动作并播放慢动作视频,建立动作概念;(3)创设问题情境,引导学生探究合理的辅助练习并集体完成;(4)根据学练效果,创设针对性纠错辅助练习:垫上俯撑蹬地扭髋转体 180°成分腿仰撑、跳箱盖上俯撑后摆转体 180°成分腿坐、杠端后摆扭髋动作、杠端后摆转体,踢橡皮筋听到铃声后迅速转体分腿,体会分腿时机等;(5)学生在保护与帮助下完成完整动作,教师巡视指导。</p> <p>2. 展示支撑摆动接后摆转体 180°成分腿坐,引导学生对动作的规范性及摆动幅度进行评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练,按照双杠支撑 1 分钟、支撑摆动 12 次、支撑前后摆动—后摆转体分腿 8 次、杠上直角支撑 3~5 秒/次×8 次的顺序练习,完成 3 组。</p>
31	<p>1. 运动能力: 独立完成双杠支撑后摆转体 180°成分腿坐动作,学会支撑后摆转髋与分腿落杠的协调配合,并能在展示中连贯完成;发展多种支撑能力及肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 主动参与学练,保持稳定的心理状态;积极与同伴互助交流,具有较强的合怍能力;能做好自我保护,并主动帮助他人安全地学练。</p> <p>3. 体育品德: 积极克服学练中遇到的困难,积极进取,体现顽强果断的精神;能承担不同角色并认真履行职责。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 跳上成支撑后摆转体 180°成分腿坐。</p> <p>(1) 跳箱盖上俯撑后摆转体 180°成分腿坐;</p> <p>(2) 支撑摆动,后摆扭髋转体分腿完成剪绞动作;</p> <p>(3) 支撑摆动,后摆转体 180°成分腿坐。</p> <p>2. 展示或比赛: 完成所学双杠动作并评价。</p> <p>3. 体能练习: 支撑摆动、持续 60 秒支撑、仰卧举腿、平板支撑。</p>	<p>1. (1)学生在教师指导下复习支撑摆动;(2)学生在保护与帮助下完成跳上成支撑后摆转体 180°成分腿坐,教师巡回观察,关注学生练习情况,寻找存在的问题;(3)创设问题情境,引导学生思考、探究练习中存在的问题,各组提出解决方案并自行实践、应用(教师把关是否存在安全隐患);(4)学生集中检验学练效果,相互评价,分享经验心得;(5)小组练习,尝试独立完成动作;(6)同质分组,教师强化指导不能独立完成的学生。</p> <p>2. 以小组形式展示所学的双杠动作,并引导学生对动作的准确性和流畅度进行评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练,按照支撑摆动 12 次、持续 60 秒支撑、仰卧举腿 16 次、平板支撑 1 分钟的顺序练习,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 运动能力:体验双杠成套动作一,学会后摆扭髋转体分腿技术,领悟后摆分腿的时机,在相互保护与帮助下发现存在问题,能在比赛中连贯完成;进一步发展上肢、肩带、腰、腹、背等核心肌肉力量、肌肉耐力。</p> <p>2. 健康行为:保持稳定的心理状态;增强合作能力;建立课外参与锻炼意识,养成健康的生活习惯;能做好自我保护,并帮助他人安全地学练。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练中遇到的困难,主动参与学练,具有坚决果断、勇于克服困难的品质;正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:成套动作一。</p> <p>(1) 杠中跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—前摆下;</p> <p>(2) 杠中跳上成分腿坐—后摆转体 <math>180^{\circ}</math> 分成分腿坐—前摆下;</p> <p>(3) 杠中跳上成支撑—前摆后摆—前摆挺身下;</p> <p>(4) 杠中跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—后摆转体 <math>180^{\circ}</math> 分成分腿坐—支撑摆动前摆挺身下。</p> <p>2. 展示或比赛:尝试成套组合动作一的比赛。</p> <p>3. 体能练习:杠上支撑推杠左右移重心或支撑向前移行、杠上俯卧撑、杠上屈臂撑、杠上支撑的收腹举腿。</p>	<p>1. (1)利用信息技术导入成套动作,建立成套动作概念;(2)各小组自主学练单个动作、小组合动作,教师巡视、指导;(3)创设问题情境,带领学生共同探究存在的问题,利用信息技术对错误动作进行评价,探讨解决问题的方法,并在保护与帮助下有针对性地学练;(4)尝试练习成套组合练习,在相互保护与帮助下练习,教师适时提醒安全注意事项。</p> <p>2. 尝试成套组合动作一的比赛,允许安排保护与帮助,学生相互评价,教师评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,按照杠上支撑推杠左右移重心或支撑向前移行——从双杠杠端到另一双杠杠端、杠上俯卧撑 10 次、杠上屈臂撑 15 秒/组 <math>\times</math> 2 组、杠上支撑的收腹举腿 12 次的顺序练习,完成 3 组。</p>
33	<p>1. 运动能力:学会双杠成套动作一,提高完成动作细节的控制力,并能在比赛中流畅展示;进一步发展强化上肢、肩带、腰、腹、背等核心肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高自主锻炼意识,积极与同伴交流合作;能运用安全知识进行自我保护与相互保护。</p> <p>3. 体育品德:学练中积极进取,互帮互助,表现出克服困难、敢于挑战的精神;比赛中较强的规则意识;正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:成套动作一。</p> <p>(1) 杠中跳上成支撑—支撑摆动前摆后摆—前摆挺身下;</p> <p>(2) 杠端跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—支撑摆动前摆挺身下;</p> <p>(3) 杠中跳上成支撑—后摆转体 <math>180^{\circ}</math> 分成分腿坐—支撑摆动前摆挺身下;</p> <p>(4) 杠中跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—后摆转体 <math>180^{\circ}</math> 分成分腿坐—支撑摆动前摆挺身下。</p> <p>2. 展示或比赛:成套动作的小组展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:杠上分腿俯撑的臂屈伸、杠上支撑的收腹举腿、支撑摆动、垫上左右移动“推小车”。</p>	<p>1. (1)借助信息技术呈现上节课学习效果,导入本节课重点任务;(2)小组自主练习问题动作,组内相互提醒、评价、帮助,教师巡视指导,针对细节问题及时提示;(3)学生尝试独立完成小组合练习,教师根据学生能力、存在问题,同质分组,强化指导;(4)进行成套组合动作一的展示或比赛,小组优胜的,代表小组进行小组间最后的比赛对抗;(5)教师介绍评分规则,和学生一起对比赛进行评价、打分。</p> <p>2. 成套动作的小组展示或比赛,引导学生对动作的完成质量进行相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,按照杠上分腿俯撑的臂屈伸 12 次、杠上支撑的收腹举腿 12 次、支撑摆动 12 次、垫上左右移动“推小车”20 秒的顺序练习,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
34	<p>1. 运动能力:体验双杠成套动作二,学会收腹挺腰的同时,小腿快速弹压杠面的技术要点,提高对单一动作的动作姿态的控制能力,并能在展示或比赛中运用;进一步发展上肢、肩带、腰部、腹部、背部力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会体育锻炼的合理方法;能做好自我保护,并帮助他人安全地学练。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练中遇到的困难,勇于克服困难,具有自信果断的良好品质;规则意识较强;具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:成套动作二。</p> <p>(1) 杠端跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—支撑前摆下;</p> <p>(2) 杠中跳上成分腿坐—屈膝弹杠、前摆并腿进杠—后摆—前摆下;</p> <p>(3) 成套动作二:跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—屈膝弹杠、前摆并腿进杠—后摆—前摆下。</p> <p>2. 展示或比赛:组内展示与评价。</p> <p>3. 体能练习:支撑摆动臂屈伸、杠端跳起前摆下的追逐游戏、向后支撑移行、垫上左右移动“推小车”。</p>	<p>1. (1)教师结合信息技术导入成套动作二内容,学生建立成套动作概念;(2)学生分组练习,各小组自主学练单个动作、组合动作,教师巡视、纠错、指导;(3)教师借助信息技术,和学生一起分析练习中存在的问题,引导学生探析解决问题的方法,各小组自主开展针对性练习;(4)学生尝试在保护与帮助下完成成套动作;(5)各小组指定某一名学生展示成套动作,相互评价、纠正。</p> <p>2. 进行关于动作质量完成度的小组内展示,并相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,按照支撑摆动臂屈伸 12 次、杠端跳起前摆下的追逐游戏 8 次、向后支撑移行——从双杠杠端到另一双杠杠端、垫上左右移动“推小车”20 秒的顺序练习,完成 3 组。</p>
35	<p>1. 运动能力:在保护下完成双杠成套动作三,领悟支撑摆动中以肩为轴的支撑摆动、前进一次中的挺髋立杠前倒、下法中的移重心换手等技术要点,能在展示或比赛中运用;发展上肢、肩带、腰部、腹部、背部等肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体育锻炼,提高沟通与合作能力;能运用安全知识做好自我保护和同伴间相互保护。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练中遇到的困难,勇于挑战;比赛中自尊自信,正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:成套动作三。</p> <p>(1) 成套动作的节奏;</p> <p>(2) 杠中跳上成分腿坐—两手换成体前握杠—后摆并腿进杠—前摆后摆—前摆下;</p> <p>(3) 成套动作三:跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—两手换成体前握杠,后摆并腿进杠—前摆、后摆—前摆下。</p> <p>2. 展示或比赛:保护下的成套组合动作三的展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:杠上支撑摆动、杠上支撑摆动臂屈伸、杠上收腹举腿、杠上支撑推杠左右移重心或支撑向前移行。</p>	<p>1. (1)利用信息技术,以视频导入成套动作三,帮助学生建立成套动作概念;(2)学生分组合作学练,教师巡视、纠错,单独指导存在问题较多的学生进行强化练习;(3)教师对学生进行过程性学习评价,语言引导学生敢于直面困难,勇于挑战自我;(4)教师保护与帮助一名学生完成成套动作,借助信息手段录制视频并循环播放,学生在保护与帮助下完成完整动作;(5)组内展示。</p> <p>2. 各小组进行保护下的成套组合动作三的展示或比赛,不允许帮助;教师、学生对成套动作完成质量、保护与帮助动作进行评价。</p> <p>3. 利用信息技术导入体能练习,按照杠上支撑摆动 12 次、杠上支撑摆动臂屈伸 12 次、杠上收腹举腿 12 次、杠上支撑推杠左右移重心或支撑向前移行——从双杠杠端到另一杠端的顺序练习,完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
36	<p>1. 运动能力: 独立完成双杠成套动作三, 提高单个动作完成质量并能在展示或比赛中流畅地完成; 发展上肢及肩带肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能及时调整情绪, 具有良好的心态; 适应双杠运动的学练环境; 主动运用安全知识做好自我保护和同伴间相互保护。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对学练中遇到的困难, 表现出积极进取、勇敢果断的行为品质; 具有较强的规则意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 成套动作三。            (1) 保护下的成套动作三: 跳上成分腿坐一分腿坐前进一步—两手换成立体前握杠, 后摆并腿进杠—前摆、后摆—前摆下;            (2) 较高完成质量的成套动作三。</p> <p>2. 展示或比赛: 同伴之间、小组之间的展示与对抗。</p> <p>3. 体能练习: 支撑摆动双臂屈伸、杠上分腿俯撑的臂屈伸、俯撑垫上左右移动“推小车”、仰卧举腿。</p>	<p>1. (1) 借助信息技术导入上节课保护下完成的组合动作三视频, 创设问题情境, 将问题动作与高质量动作进行对比, 分析原因, 讨论改进、提高的措施; (2) 学生分组练习, 教师巡视指导; (3) 各组推荐一名助教, 轮流到其他小组巡视指导, 并在本小组内与同伴交流心得; (4) 教师对问题较多、较严重的学生进行单个指导, 共同讨论针对性强化练习方法; (5) 各小组尝试独立完成组合动作三, 提醒安全注意事项, 做好他人保护、利用器械保护的工作; (6) 创设展示平台, 组织学生分组推选优秀动作展示。</p> <p>2. 各小组进行成套动作三的展示或比赛, 优胜者代表小组进行组间对抗赛。</p> <p>3. 利用信息技术导入学练, 按照支撑摆动双臂屈伸 12 次、杠上分腿俯撑的臂屈伸 12 次、俯撑垫上左右移动“推小车”20 秒、仰卧举腿 16 次的顺序练习, 完成 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37 ~ 70	<p>1. 运动能力:能将所学的技巧、低单杠、双杠、支撑跳跃的知识与技能运用到比赛中;能选择与比赛相关的角色(如运动员、裁判、教练员等),将学会的相关知识与技能运用到比赛中,提高对比赛的认识;能对比赛作出分析与评价;在比赛中表现出较充沛的体能,发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参与校内外体育锻炼;能及时调整情绪,保持情绪稳定,并能帮助队友进行情绪调控;主动与同伴交流合作,适应体操比赛的环境;能运用所学的安全知识,做好准备活动和自我保护,能主动帮助他人安全地进行运动。</p> <p>3. 体育品德:表现出自尊自信、积极进取、勇敢顽强、勇于挑战的体育精神;能公平公正地参与比赛,具有较强的规则意识;能主动承担责任,有较强的集体荣誉感,并建立良好的胜负观。</p>	<p style="text-align: center;"><b>体操明星争霸赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 比赛项目:技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠,为个人兼团体赛(所有队员得分累计为该项目的团队分数)。</p> <p>2. 岗位分工:根据赛季分成4个队伍,每个队伍10人,男女比例和团队实力相对均等;每个队伍每项比赛人员构成如下:运动员6名、教练1名、随队裁判2名、记录员或赛事组织者1名(轮流担任,承担2种及以上角色)。</p> <p>3. 比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心2020年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 技巧:规定动作赛[前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立,直立(男);前滚翻分腿起—前滚翻直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚翻成蹲立,直立(女);侧手翻,转体90°直立—鱼跃前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立—挺身跳(男);侧手翻,转体90°直立—远撑前滚翻—前滚翻成直腿坐—肩肘倒立—前滚翻成蹲立—燕式平衡(女)]、自选动作赛。</p> <p>2. 低单杠:规定动作赛[单足蹬地翻身上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—后腿向前摆越转体90°挺身下;跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑后摆下(男)、前翻下(女);跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—单腿向前摆越成骑撑—后腿向前摆越转体90°下]、自选动作赛。</p> <p>3. 支撑跳跃:侧腾越、斜向助跑俯腾越、横箱分腿腾越。</p> <p>4. 双杠:规定动作赛(跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—屈膝弹杠、前摆并腿进杠—后摆—前摆下;跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—两手换成体前握杠,后摆并腿进杠—前摆、后摆—前摆下;杠中跳上成分腿坐一分腿坐前进一次—后摆转体180°成分腿坐—支撑摆动前摆挺身下)、自选动作赛。</p> <p><b>三、自助体能练习</b> 比赛结束后,由体能教练从本学期的体能练习中有针对性地选择4项开展练习。</p> <p><b>四、过程性评价与终结性评价</b> 根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p> <p><b>五、颁奖典礼</b></p> <p>1. 统计积分、排名。</p> <p>2. 公布团体前六名和个人前十名,举行颁奖仪式。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
71 ～ 72	<p>1. 运动能力:能在比赛中正确、规范、流畅地展示技巧、低单杠、双杠成套动作及支撑跳跃完整动作;能运用比赛规则与裁判方法,正确执裁;能对比赛作出分析与评价;在比赛中表现出较充沛的体能,发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能及时调整情绪,心态良好;能适应不同项目比赛环境的变化;能运用所学的安全知识,做好准备活动和自我保护。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出自尊自信、勇敢顽强、勇于挑战的体育精神;在比赛中做到公平公正,具有较强的规则意识;能正确看待比赛的胜负,胜不骄、败不馁。</p>	<p style="text-align: center;">体操全明星赛</p> <p>一、比赛组织</p> <p>1. 比赛人员:常规赛中各单项前八名的学生参加比赛。</p> <p>2. 岗位分工:在教师的指导下对其余学生进行分工:裁判员 5 名,记分员 2 名,检录员 2 名,摄影、摄像各 2 名,主持人 1 名,小记者 1 名,宣传员 1 名。</p> <p>3. 比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心 2020 年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》。</p> <p>二、比赛内容</p> <p>1. 技巧:自选动作赛。</p> <p>2. 低单杠:自选动作赛。</p> <p>3. 支撑跳跃:侧腾越或斜向助跑俯腾越或横箱分腿腾越。</p> <p>4. 双杠:自选动作赛。</p> <p>三、自助体能练习</p> <p>颁奖典礼结束后,根据自身情况从本学期的体能练习中选择 4 项开展练习。</p> <p>四、颁奖典礼</p> <p>1. 统计积分、排名。</p> <p>2. 公布获奖名次或等级,举行颁奖仪式。</p>	

### 第三节 水平四体操类运动课时教学设计

体育与健康课时教学设计应坚持“健康第一”的课程理念,落实“教会、勤练、常赛”要求,围绕学科核心素养和水平四体操类运动大单元教学设计,将具体的目标、任务落实到课时计划中。根据课时学习目标、学情等基本情况,创设教学情境,并设计相应的教法与学法、组织形式、体能练习等内容,有效落实课时学习目标和要求。本节以“双杠:分腿坐前进一后摆挺身下”为例,依据课时教学设计的要求,详细制定了课时教学示例,供广大体育教师在教学实践中参考。

#### 一、水平四体操类运动双杠课时教学设计

本课以“健康第一”教育理念为指导,以发展核心素养为目标,针对双杠教学特点,凸显技术动作的结构化,重视教与学的过程,设定针对性辅助练习手段,激发学生思维

并主动参与学练,体现教学有效性。

### (一) 学习目标分析

以体操类运动六至八年级大单元中的第20课时为例,依据大单元学习目标,以“双杠:分腿坐前进—后摆挺身下”为主要教学内容,以解决后摆至高点制动挺身、推杠移重心及分腿坐前进与后摆挺身下的衔接为关键点,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面设计可观察、可评价的学习目标,以实现本课对学生核心素养的培养目标。

1. 运动能力目标分析:本课在学习“双杠:分腿坐前进—后摆挺身下”时,结合学生在双杠项目练习时经常出现支撑摆动的幅度、控制身体的平衡等问题,提出了向后摆动需触及有一定高度的标志物,以及后摆制动挺身与及时推杠移重心配合的动作要求,并根据动作技术完成的流畅性、身体空间感知能力等有效达成学习目标,发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。

2. 健康行为目标分析:根据双杠动作具有一定难度、对专项体能有较高要求的特点,通过创设各种学练情境,提高学生主动参与学练的积极性和参与双杠运动的安全意识,引导学生学会保护与帮助方法,具有自我保护与保护他人的能力,做到有质量、有节奏地完成技术动作,确保运动安全,保持良好心态。

3. 体育品德目标分析:双杠项目的后摆挺身下极具挑战性,对于八年级学生具有一定难度,因此学练中常常表现出空间感知能力较弱而产生恐惧心理和畏难情绪。教师通过设定有针对性的辅助练习手段,引导学生建立较强的规则意识,表现不畏困难、勇于克服困难等品质。

### (二) 教学内容分析

“分腿坐前进—后摆挺身下”属于水平四体操类运动双杠项目的内容之一,关键内容包括:展髋挺身前倒撑杠与两腿内旋压杠配合、双腿后摆至高点制动挺身的同时直臂顶肩、及时推杠移重心、身体平移换手握杠等。本课对学生多个方面的能力有较高要求,需要学生具备一定的双杠学练基础、上肢和腰腹肌肉力量、身体协调性等体能。

### (三) 学情分析

对于八年级学生而言,本课的教学内容——后摆挺身下的难度较大,很多学生会对后摆越杠产生恐惧心理和畏难情绪,但该技术动作同时具有相应的趣味性和挑战性。在学练中,通过创设具有针对性的辅助手段,实施有效的保护与帮助,给予学生分析问题、解决问题的互动空间,能有效激发学生主动求知欲和学练积极性。

#### (四) 教学策略分析

1. 注重合作学习,促进相互交流。双杠教学的基本组织形式是以组为单位,小组的合作学习显得尤为重要。本课教学中,教师应时刻关注个体差异,运用语言法、直观法,引导学生观察并及时发现问题,学生通过相互交流、思考和分析,寻找解决问题的方法。如分腿坐前进的展髋挺身前倒撑杠与两腿内旋压杠,练习时需要相互提醒、提示,同时领悟配合的技术要求,疏通技能“淤积”。

2. 辅助手段助力,练习思维相伴。依据本课双杠后摆挺身下动作技术结构,结合体能、技能、心理等方面个体差异,运用完整与分解法、保护与帮助法,突出结构化动作技能学习,设定有针对性的辅助练习手段,进行科学引导和针对性授课。例如,分别在三副双杠上设置高、中、低三个不同高度的标志物并挂有铃铛,学生依据自身能力,选择合适的“条件”练习,练习时双腿后摆至高点标志物触动铃铛发声,立即制动挺身的同时直臂顶肩,学会推杠移重心,以此加深学生对动作内涵的理解和掌握。

### 二、水平四体操类运动双杠课时教学计划示例

依据水平四体操类运动大单元教学设计思路(36课时),基于以上目标、内容、学情等方面的分析,进行课时教学计划的设计(见表4-3)。

表4-3 水平四体操类运动双杠课时教学计划示例

主题	双杠:分腿坐 前进—后摆挺身下	单元 课时	36 - 20	班级	八(3)班	人数	40人
学习 目标	1. 运动能力:较高质量地完成双杠分腿坐前进,学会后摆挺身下快速推杠移重心换握杠的技术,并能在展示中流畅完成;提高身体空间感知能力、定向能力和平衡能力,进一步增强上肢、腰腹背肌肉力量、协调性等体能。 2. 健康行为:主动参与学练,自主学习能力强并能保持良好的心态;具有自我保护与保护他人的能力。 3. 体育品德:学练中积极进取,互帮互助,具有不畏困难、勇于克服困难的良好品质;规则意识强,能正确看待比赛的胜负。						
主要 教学 内容	1. 结构化知识与技能:杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—前摆下;触及高、中、低三个不同高度的标志物,后摆挺身下;支撑摆动听铃铛(向后摆动上方设置挂有铃铛的橡皮筋)声响后摆制动,推手身体平移、换手握杠;杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—后摆挺身下。 2. 展示或比赛:个人动作展示,完成双杠“高、挺、稳”的后摆下展示。 3. 体能练习:杠上支撑移动、支撑摆动、双臂屈撑、支撑收腹。						

(续表)

<b>重难点</b>	学生学习	辅助练习的身体感知与控制在双杠练习中的迁移;所学动作与发展力量、协调性、灵敏性等体能之间相互促进的关系。					
	教学内容	后摆制动挺身和及时推杠移重心的配合;自我保护和同伴之间的保护与帮助方法。					
	教学组织	对辅助练习与专项练习时长的合理把握;动态调整分组,开展分层教学。					
	教学方法	观察法、多媒体应用、合作学习法、辅助练习法、保护与帮助法等的合理运用。					
<b>安全保障</b>	1. 准备活动充分,做好各关节处、肌肉韧带的拉伸。 2. 检查双杠是否有松动现象,软垫是否平整。 3. 提醒学生重视安全,练习时做好保护与帮助。 4. 双杠上完成动作不要太急太快,以避免受伤。			<b>场地器材</b>	双杠4组、配套垫子4组、体操垫4张、跳高架4副、橡皮筋4根、多媒体设备1台。		
<b>课时结构</b>	<b>具体教学内容</b>	<b>教与学的方法</b>		<b>组织形式(示例)</b>	<b>次数</b>	<b>时间(分)</b>	<b>强度(次/分)</b>
<b>激趣导学 (1分钟)</b>	课堂常规: 1. 体育委员整队,汇报出勤人数; 2. 教师依据出勤情况,安排见习生。	教师: 1. 向学生问好。 2. 宣布本课教学内容。 3. 提出学习要求:听讲仔细,勤学勤练,互帮互助。 学生: 1. 向老师问好。 2. 明确本课学习任务和要求。 3. 思想集中。		四列横队: ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △			80 ~ 100

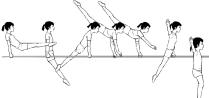
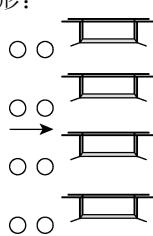
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	准备活动： 1. 热身跑。	教师： 1. 讲解热身跑的方法与要求：体育委员带领，利用双杠场地及其周边之地完成绕障碍蛇形跑5~6圈。 2. 巡视、跟跑，适时提示保持紧凑跑步队形，控制速度。 学生： 1. 领会教师讲述的跑步路线方案，跟随体育委员完成练习。 2. 依据教师提示，提高跑步质量。	队形： 	1	3	140 ~ 150
增趣促学 (7分钟)	2. 热身操： (1) 肩部绕环； (2) 躯体绕环； (3) 体侧体转； (4) 腹背运动； (5) 膝关节运动； (6) 踝关节运动。	教师： 1. 讲解集体练习方法，每部分内容完成4个八拍。 2. 提出练习要求：认真、到位。 学生： 1. 分组，围绕双杠站立。 2. 听口令集体完成练习。	队形：分组，围绕双杠站立。	4	3	135 ~ 145

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
素养提升 (29分钟)	1. 分腿坐前进—后摆挺身下： (1) 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—后摆下。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>引导学生回忆动作技术重点，提出分组练习要求：</li> <li>(1) 分腿坐前进：展髋挺身前倒，直臂直腿滑杠进入杠。</li> <li>(2) 后摆下：后摆至高点后手推杠。</li> <li>巡视，适时点拨学生注意观察，用语言提示要点，关注学习困难者。</li> <li>发现存在的问题，提出改进方法。</li> <li>强调保护与帮助方法。保护者站在练习者落地一侧，一手扶握练习者上臂，另一手在练习者腰部，做好帮助准备。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确教师讲解的完成动作的要求和注意点。</li> <li>分4个小组练习。</li> <li>练习时相互观察并纠错改进。</li> <li>保持合理站位并做好保护与帮助。</li> </ol>	<p>队形：</p> <p></p>	6 ~ 8	5	135 ~ 145
	(2) 后摆挺身下。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>通过多媒体讲解技术关注点：后摆有一定高度，做到推杠与移重心的协调配合。</li> <li>强调分组练习要求：鼓励自主练习。</li> <li>示范后摆挺身下，讲解身体侧向平移、快速推手移重心的动作技术要领。</li> <li>巡视指导各练习小组，指出学生练习中的问题。</li> <li>分别在三副双杠上设置高、中、低三个不同高度的标志物，要求学生依据个人能力自己选择练习点。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观看多媒体视频后摆挺身下，知晓动作技术的重难点。</li> <li>根据自身基础，选择合适的条件进行碰触不同高度标志物的练习。</li> <li>仔细观察，认真思考，明确推杠有力、换杠及时的动作技术关键点。</li> <li>积极练习，相互交流和评价。</li> </ol>	<p>队形：</p> <p></p>	8 ~ 10	5	135 ~ 145

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次 数	时间 (分)	强度 (次/分)
	(3) 组合动作：杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—后摆挺身下。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范，提出后摆挺身下的动作重难点：推手有力、身体平移、换手的握杠手位。</li> <li>说明分组要求、练习要求。</li> <li>巡视指导，指出存在的问题，关注学习困难学生。</li> <li>鼓励学生展示学习成果。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确组合动作练习要求，在组长带领下分4组进行练习。</li> <li>有目的地观察与指导。</li> <li>展示组合动作，做到节奏连贯，尤其是后摆挺身下，做到“高飘移，推换快”，并互评。</li> </ol>	<p>练习：</p> 	8	4	145 ~ 155
	2. 展示或比赛：杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—后摆挺身下。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解展示或比赛的方法：4个小组分别选出1~2人，每人完成1次。</li> <li>抽签选择出场顺序。</li> <li>安排保护者在双杠两边做好防护。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>展示组合动作，重点在后摆挺身下的“高飘移，推换快”。</li> <li>小组长评分、评价。</li> <li>优胜者做最后展示。</li> </ol>	同前	1	1	140 ~ 150
	3. 体能： (1) 支撑移动； (2) 支撑摆动； (3) 双臂屈撑； (4) 支撑收腹。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解拓展练习的内容和方法，明确练习要求。</li> <li>巡视，语言强调完成要求，鼓励学生坚持到底、挑战自我。</li> <li>点评与鼓励。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>知晓并领会练习要求。</li> <li>按照杠上支撑移动：从双杠杠端到另一双杠杠端、支撑摆动12次、双臂屈撑12次、支撑收腹15次的顺序练习，完成3组。</li> <li>练习中，组内互相鼓励、加油。</li> </ol>	<p>队形：</p> 	3	8	160 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	结束部分: 1. 放松活动:拉伸肌肉。 2. 总结与讲评。 3. 师生再见,归还器材。 4. 布置家庭作业。	教师: 1. 讲解放松活动的方法与要求。 2. 总结并讲评本课学习实际。 3. 布置家庭作业,提出学习要求: (1) 支撑摆动的双臂屈撑 6~12 次,3 组; (2) 腹肌的仰卧举腿 20 次,3 组; (3) 核心力量平板支撑 1 分 30 秒,3 组。  学生: 1. 集体参与放松活动。 2. 在听完老师讲评后,完成个人互评。 3. 领会家庭作业。	四列横队: ○ △	1	1	120~130			
预计负荷	平均心率	137~145 次/分							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	1. 通过信息技术向家人展示自己双杠动作的学练效果,和家人分享如何通过双杠锻炼身体。 2. 和家人一起完成体能练习:仰卧举腿 20 次、平板支撑 1 分 30 秒、压腿抬上体 20 次,各练习 3 组。								
课堂资源	后摆挺身下视频;“双杠:分腿坐前进—后摆挺身下”课时评价表(见表 4-5、4-6)。								
课后反思	在授完课后,教师可以从本课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写小结。								

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

## 第四节 水平四体操类运动大单元学习评价

《课程标准(2022 年版)》中的“学业质量”结合具体课程内容的不同水平,对核心素养不同维度所对应的合格标准进行了具体描述。水平四体操类运动大单元在此基础上制定了学业质量等级标准。水平四体操类运动大单元学习评价基于核心素养,注重定性评价与定量评价、过程性评价与终结性评价相结合,围绕运动技能、体能、健康与安全的知识和技能等方面,开展相应的基于学业质量的水平四体操类运动大单元学业质量评价,通过综合性学习评价,促进学生达成学习目标,形成具有体操类运动项目学练特

征的体育学科核心素养。

## 一、水平四体操类运动大单元学业质量等级标准

体操类运动学业质量是学生在完成体操课程学习后的学业成就表现。根据水平四体操类运动教学项目和内容、教学对象的身心特征以及核心素养发展目标的具体要求，结合水平四大单元的目标设置和学业成就表现的关键特征，制定相应的学业质量等级标准，为后续的学习评价提供参考依据(见表 4-4)。

表 4-4 水平四体操类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能熟练掌握并准确做出所学体操类运动项目的基本动作技术和组合动作技术，与同伴一起创编具有高质量的成套动作，并在展示或比赛中合理运用；能准确做出保护与帮助动作。</li> <li>• 在展示或比赛中表现出充沛的体能；体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>• 能准确描述所学体操类运动项目的基本原理和文化，准确运用所学体操类运动项目的比赛规则与裁判方法，承担班级内展示或比赛的部分裁判工作。</li> <li>• 每学期观看所学体操类运动项目的比赛不少于 12 次，并能对某场高水平比赛作出准确的分析与评价。</li> <li>• 在所学体操类运动项目的学练中能很好地调控自己的情绪，积极、主动与同伴交流合作。</li> <li>• 能准确理解并主动运用所学体操类运动项目的安全知识，做好充分的准备活动和自我保护，能主动帮助他人安全地进行运动。</li> <li>• 每周运用所学的运动技能进行至少 5 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> <li>• 在所学体操类运动项目的展示或比赛中，自尊自信，积极进取，遵守规则，敢于担当，勇敢顽强，勇于挑战自我；能带动身边人形成公平竞争的意识、行为和正确的胜负观。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能掌握并做出正确的所学体操类运动项目的基本动作技术和组合动作技术，与同伴一起创编成套动作，并在展示或比赛中合理运用；能做出正确的保护与帮助动作。</li> <li>• 在展示或比赛中表现出较充沛的体能；体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>• 能正确描述所学体操类运动项目的基本原理和文化，运用所学体操类运动项目的比赛规则与裁判方法，承担班级内展示或比赛的部分裁判工作，并正确执裁。</li> <li>• 每学期观看所学体操类运动项目的比赛不少于 10 次，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li> <li>• 在所学体操类运动项目的学练中能较好地调控自己的情绪，积极与同伴交流合作。</li> <li>• 能较准确理解并主动运用所学体操类运动项目的安全知识，做好准备活动和自我保护，能主动帮助他人安全地进行运动。</li> <li>• 每周运用所学的运动技能进行至少 4 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> <li>• 在所学体操类运动项目的展示或比赛中，自尊自信，积极进取，遵守规则，敢于担当，勇敢顽强，勇于挑战自我；能正确看待比赛胜负。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握并做出所学体操类运动项目的基本动作技术和组合动作技术,与同伴一起创编成套动作,并在展示或比赛中运用;能做出保护与帮助动作。</li> <li>能独立组织与开展体能练习;体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>能描述所学体操类运动项目的基本原理和文化,运用所学体操类运动项目的比赛规则与裁判方法,承担班级内展示或比赛的部分裁判工作。</li> <li>每学期观看不少于8次所学体操类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li> <li>在所学体操类运动项目的学练中能调控自己的情绪,主动与同伴交流合作。</li> <li>能理解并主动运用所学体操类运动项目的安全知识,做好准备活动和自我保护,并帮助他人安全地进行运动。</li> <li>每周能运用所学的运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> <li>在所学体操类运动项目的展示或比赛中,自尊自信,积极进取,遵守规则,敢于担当,勇敢顽强,勇于挑战自我;能接受比赛胜负。</li> </ul>

## 二、水平四体操类运动学习评价的内容与方法

基于水平四体操类运动大单元的目标和学业质量标准,选择适宜的评价内容和方法进行大单元学习评价设计。

### (一) 评价内容选择

《课程标准(2022年版)》提出:“评价内容的选择应围绕核心素养,紧扣学业质量,结合具体的教学内容,评估学生核心素养的发展水平。”因此,体育教师在选择评价内容时,应结合水平四体操类运动的学业质量要求描述,并根据体育与健康核心素养三个方面十个维度提炼具体的评价内容,对学生的学习情况作出准确、客观的评价。

1. 运动能力方面:包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度,主要围绕技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操的基本动作技术和组合动作技术的掌握程度,技巧、低单杠、支撑跳跃和双杠的保护与帮助方法的掌握与运用程度、创编动作以及在展示或比赛中的运用能力、体能水平的发展、体操基础知识的掌握及运用程度、观看体操类运动比赛和表演的频度及评价情况等方面展开。

2. 健康行为方面:包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度,主要围绕参与体操类运动时的情绪表现、与同伴之间的交流合作情况、在体操类运动学练中的安全防护意识和行为、运用所学运动技能进行课外锻炼的行为等方面展开。

3. 体育品德方面:包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度,主要围绕学生在

体操类运动中自尊自信、积极进取、遵守规则、敢于担当、勇敢顽强、勇于挑战自我等方面展开。

## (二) 评价方法选择

《课程标准(2022年版)》指出：“依据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合，积极探索增值评价，健全综合评价。”因此，要基于不同评价方法的特点，围绕学科核心素养的形成，适时开发表现性评价，关注促进学习的评价，选择适宜的评价方法。

1. 注重评价方法多样化。在教学中，教师可以根据评价的目的，结合学生的实际情况，灵活运用多样的评价方法。在学习过程中，可以采用过程性评价，促进学生的学习；在整个水平内容学完后，可采用终结性评价评定学生的学习结果；通过进步幅度的增值评价：进步幅度分数=(后期成绩—初始成绩)/(目标成绩—初始成绩)×100(目标成绩=班级平均成绩+3倍标准差，或者全班最好成绩)，提升各水平学生学习的积极性。通过多样化的学习评价方法，充分体现“以评促教、以评促学、融评于教”的理念。需要注意的是，无论采用何种评价方法，都需指向评价的诊断、反馈、引导和激励作用。

2. 设计简单的评价量规，开展表现性评价。体育品德核心素养是在获得知识与技能的过程中或之后内化的相对稳定的素养。对体育品德核心素养的评价需要将内隐的学习结果转换为外在的行为表现进行推断，而运用表现性评价，可以通过表现性任务，使内在的体育品德核心素养“可视化”，并通过使用评价量规等工具将学生外在的行为诠释为他们所拥有的内在核心素养，在提供的大单元学习评价示例中呈现多种评价量规，有整体性量规、定量分析性量规、核查表等。核查表作为最简单的表现性评价量规，较易开发。学生通过将自己或同伴的表现与核查表中的评价指标对比，可以明确自己或同伴当前技能或各个方面表现尚存在的差距，进而在之后的学习过程中有明确的改进和提高的方向，并期望通过之后的努力，能达成核查表中更多的指标。因此，在体育教学中，建议教师开发并设计简单的评价量规，以评促学。

## 三、水平四体操类运动大单元学习评价示例

### (一) 课堂学习评价示例

基于水平四学业质量标准，依据水平四体操类运动大单元第20课时“双杠：分腿坐前进—后摆挺身下”的学习目标、教学内容等，选择有针对性的评价指标，采用学生自评和同伴互评的方式，设计课堂学习评价(见表4-5、4-6)。

表 4-5 “双杠:分腿坐前进一后摆挺身下”课时运动能力评价表

班级:	姓名:	评价者:	日期:		
评价方式:学生自评。					评价结果
评价维度	核心要素	评价指标			是 否
运动能力	技能掌握	能做到展髋挺身前倒撑杠与两腿内旋压杠配合。			
		能做到双腿后摆至高点制动挺身的同时直臂顶肩。			
		能及时推杠移重心、身体平移换手握杠。			
	运动认知	理解“双杠:分腿坐前进一后摆挺身下”动作技术的基本原理。			
	体育展示或比赛	能在小组赛中大胆自信展示。			
体能情况	一般体能和双杠专项体能等各种练习的完成度高。				
等级	优秀( )良好( )合格( )需努力( )	备注:5~6个“是”为优秀,4个“是”为良好,3个“是”为合格,少于3个“是”为需努力。			
改进计划					

表 4-6 “双杠:分腿坐前进一后摆挺身下”课时健康行为和体育品德评价表

班级:	姓名:	评价者:	日期:		
评价方式:学生自评、互评。					
评价维度	核心要素	评价指标		评价结果	权重
健康行为	安全意识	能做好自我保护,并主动帮助他人安全地学练。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	情绪调控	能及时调整情绪,保持良好的心态。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	环境适应	能主动与同伴沟通、合作,适应双杠项目的学练环境。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育品德	体育精神	勇于克服困难,敢于挑战自我。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	体育道德	能遵守各项学练任务的规则。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	体育品格	能自信展示并正确看待比赛的胜负。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
共计	_____ 颗☆				
等级	优秀( )良好( )合格( )需努力( )	备注:51~60颗☆为优秀,41~50颗☆为良好,31~40颗☆为合格,30颗☆及以下为需努力。			
改进计划					

## (二) 单元学习评价示例

依据水平四体操类运动大单元学习目标及学业质量标准,设置评价内容与方法,具体的学习评价内容、方法和标准如下表所示:

表 4-7 水平四体操类运动学习评价内容、方法和标准

核心素养	评价维度	评价内容	评价方法	评价标准	权重
运动能力	体能状况	体能水平及进步幅度	体能考核,进步幅度分数 = 后期成绩 - 初始成绩 / 目标成绩 - 初始成绩 × 100 (目标成绩 = 班级平均成绩 + 3 倍标准差,或者全班最好成绩)	《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》	20%+10%
	运动认知与技战术运用、体育展示或比赛	个人成套动作完成质量	成套动作个人展示测试(现场测试)	评价标准见表 4-8	40%
健康行为	体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应	健康行为知识与技能的运用能力	现场观察记录、评价	评价标准见表 4-9、4-11	10%+5%
体育品德	体育精神、体育道德、体育品格	在学练过程中展现的体育精神、体育道德、体育品格	现场观察记录、评价	评价标准见表 4-10、4-11	10%+5%

表 4-8 水平四体操类运动技能评价标准(满分 100 分)

等级	评价标准
优秀 (90~100 分)	动作娴熟,组合/成套动作流畅;身体形态、动作姿态标准,动作有力度、舒展;动作技术正确,完成质量高。
良好 (80~89 分)	动作熟练,组合/成套动作较为流畅;身体形态、动作姿态比较标准,动作具有一定力度和舒展度;动作技术正确,完成质量较高。
合格 (60~79 分)	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,没有造成动作失败。
需努力 (60 分以下)	动作不熟练,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;动作技术不正确,完成质量不高,动作失败。

表 4-9 水平四体操类运动健康行为评价标准(满分 10 分)

评价维度	评价指标	自评	互评
体育锻炼意识与习惯	能结合所学技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操项目的技能和利用相关体操器械进行体能练习,每周进行 3 次课外体育锻炼。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能带动朋友或家人共同参与体育锻炼。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
健康知识与技能的掌握和运用	学会技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠项目所学动作的保护与帮助方法,能在学练和课外体育锻炼中运用正确的保护与帮助方法保护他人并进行自我保护;在生活中遇到危险等情况时,能运用所学体操类运动技能进行自我保护。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能运用健康知识和技能安全地参与运动。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能根据自身情况制订合理、有效的体操类运动的学练计划。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
情绪调控	在各种练习中能及时调整情绪,保持情绪稳定,积极参与练习。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在完成不同类型动作时,能及时调整情绪,保持动作的稳定性。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在组合/成套动作练习、展示或比赛中能及时调整情绪,不受前一个动作完成质量的影响进行下一个动作。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
环境适应	在学练中能主动与他人交流与合作。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能适应技巧、低单杠、支撑跳跃、双杠、健美操运动不同的学练环境,知道在不同环境下学练的注意事项。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能适应不同动作如滚翻、倒立、腾越等的学练特点,适应组合动作练习的节奏变化和连接特点(上一个动作的结束姿势就是下一个动作的开始姿势)。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
总计☆数			
备注:101~110 颗☆为 10 分,91~100 颗☆为 9 分,以此类推,11~20 颗☆为 1 分,10 颗☆及以下为 0 分。			

表 4-10 水平四体操类运动体育品德评价标准(满分 10 分)

评价维度	评价指标	自评	互评
体育精神	能积极应对学练中遇到的困难,表现出勇敢顽强、积极进取、勇于挑战的精神。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育道德	在学练中做到诚信自律。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在学练中能遵守规则,具有较强的规则意识。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	在展示或比赛中做到公平公正。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体育品格	能展现责任意识和集体荣誉感。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
	能正确看待比赛的胜负。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
总计☆数			
备注:56~60 颗☆为 10 分,51~55 颗☆为 9 分,以此类推,11~15 颗☆为 1 分,10 颗☆及以下为 0 分。			

表 4-11 水平四体操类运动各小组团队学习评价标准(满分 10 分)

团队名称:××队

团队成员:×××、×××、×××、×××

计分标准:4~5 分为达成目标,2~3 分为部分达成目标,1 分为部分向着目标前进,0 分为完全没有向着目标前进。

课时 得分	1	2	3	4	5	.....	36/72	总计
合作行为								
安全意识								
角色胜任								
尊重他人								
团队贡献								
投入程度								
展示或比赛								
奖励 (突出表现)								
总计								
平均分								
备注:每名学生每课时总分为 40 分,计算团队所有成员的平均分,然后除以 4。								

注:

1. 总分=体能评分×20%+体能进步幅度分数×10%+运动技能评分(表4-8)×40%+健康行为评分(表4-9)+体育品德评分(表4-10)+团队学习评分(表4-11)。
2. 百分制成绩与等级评定转换:90分≤优秀;80分≤良好<90分;60分≤合格<80分;需努力<60分。
3. 权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

## 第五节 水平四体操类运动跨学科主题学习的教学设计

体操类运动基本动作技术的学练,在控制身体和运动器械的过程中都涉及多学科知识和技能。为了帮助学生破解运动的“密码”,理解体操类运动的真谛,可以通过观察、分析、绘图等活动,引导学生了解不同学科知识与方法对运动技能学练和运用的作用,以及运动所蕴含的科学原理和文化内涵,培养学生分析问题、解决问题的能力,同时促进运动技能的提升。

### 一、水平四体操类运动跨学科主题学习的教学设计分析

基于水平四阶段学生的学习基础和能力水平,在分析学情的基础上,结合相关学科知识,对教学设计进行分析,具体如下:

#### (一) 学情分析

在完成水平四体操类运动大单元学习后,学生获得了技巧前滚翻、后滚翻、前滚翻分腿起、远撑前滚翻(女)、鱼跃前滚翻(男)等滚翻动作,肩肘倒立(女)、头手倒立(男)等倒立动作,双杠杠上分腿坐—屈膝弹杠—进杠、外侧坐越两杠成另一杠外侧坐等静止姿势到用力动作的学习实践经验。在相关学科知识的学习上,学生已熟识数学三角形的稳定性、力的相关知识(作用力与反作用力、力的作用效果、力的三要素、重力、重心、重垂线等)、力和运动的知识(牛顿第一运动定律、惯性、物体的平衡状态、二力平衡的条件、物体在受到平衡力作用下都会保持静止或者做匀速直线运动)。学生能做出水平四技巧滚翻类、倒立类及双杠静止姿势到动态发力的动作,具备一定的透过现象看本质的思维,以及能运用所学知识进行合作探究式分析问题、解决问题的能力。

#### (二) 跨学科主题学习的教学设计思路

本次跨学科主题学习活动以“破解体操类运动的‘密码’”为主题,以探索体操类运动项目的基本原理为主线,基于学生已经学会的技巧、双杠动作技术、以当前认知水平

能理解的跨学科知识,融入物理、数学、艺术、信息科技等学科知识,提炼单元问题链,通过“如何更好地完成滚翻动作”“如何维持倒立时的平衡”“如何实现双杠静止动作技术向动态发力动作技术的协调变换、过渡与连接”等问题的引领,创设探究情境。教师引导、组织学生准备与主题活动相关的知识与技能,合作探究滚翻动作、倒立动作以及双杠的静止姿势到用力动作所蕴含的数学知识、力学原理,激发学生的跨学科学习思维,让学生在主动构建知识的过程中提高技巧中滚翻动作、倒立动作以及双杠的静止姿势到用力动作的完成质量,提高学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。

## 二、水平四体操类运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

基于水平四阶段学生的学习基础、能力水平及大单元的目标,确定跨学科主题学习活动的目标,选择与组织相应的内容,选择适宜的教学方法,进行跨学科主题学习活动计划的设计。活动可以由体育教师独立实施,也可以邀请物理学科教师共同协作完成(见表 4-12)。

表 4-12 “破解体操类运动的‘密码’”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:通过对“如何更好地完成滚翻动作”“如何维持倒立时的平衡”“如何实现双杠静止动作技术向动态发力动作技术的协调变换、过渡与连接”的探究,提高技巧中滚翻动作、倒立动作以及双杠的静止姿势接用力动作的完成质量;理解滚翻动作的力矩与转速、倒立动作的身体重心与支撑面的关系以及双杠杠上的静止姿势接用力动作的器械变形弹力的基本原理;提高滚翻、空间定向以及不同体位条件下发力与控制动作方向的能力,发展力量、协调性、灵敏性、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在探究活动中能调控自己的情绪,主动与同伴交流合作;运用所学的保护与帮助方法,做好自我保护,并能主动帮助同伴安全地进行运动;适应体操类项目探究学习的学练环境。 3. 体育品德:在技能学练和原理探索过程中,表现出勇敢顽强、积极探索、克服困难的意志品质,能尊重同伴,主动承担责任,具有责任意识。	
主要教学内容	1. 任务一:如何更好地完成滚翻动作。 2. 任务二:如何维持倒立时的平衡。 3. 任务三:如何实现双杠静止动作技术向动态发力动作技术的协调变换、过渡与连接。	
重难点	学生学习	合理运用保护与帮助,安全参与学练,主动建构知识与技能的联系;通过现象理解所学动作的基本原理,高质量完成所学动作。
	教学内容	所学动作的基本原理;滚翻动作滚翻速度的提高,倒立动作平衡的维持,双杠杠上静止姿势接用力动作的完成。
	教学组织	分组练习时,每组都能有序进行探究学练。
	教学方法	问题与探究情境的创设;动作技术练习过程中,以小组为核心,运用合作学习、探究学习、自主学习等方法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:通过对完成前滚翻、后滚翻、前滚翻分腿起、远撑前滚翻(女)、鱼跃前滚翻(男)等动作时身体团紧程度与滚翻速度的探究,理解团身越紧,力矩越短,转速越快的原理,提高滚翻动作的完成质量;进一步发展滚翻能力,提高肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能控制自己的情绪;能和同伴沟通交流,适应滚翻动作的学练环境;能运用所学滚翻动作的保护与帮助方法,进行自我保护与相互保护。</p> <p>3. 体育品德:在滚翻动作的探究性学练中,有承担的角色和任务,能克服困难;和同伴有不同观点时,能尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:如何更好地完成滚翻动作。</p> <p>(1) 团身紧、力矩短、转速快的原理;</p> <p>(2) 团身紧、力矩短、转速快的原理在滚翻动作中的运用。</p> <p>2. 展示或比赛:滚翻动作展示。</p> <p>3. 体能练习:两人一组俯撑单手互相击掌、波比跳、仰卧快速团身收腿、俯卧抬上体。</p>	<p>1. (1)创设问题情境,引入本课探究的问题;(2)学生分四组分工合作,依次探究是否团身以及身体团紧的不同程度对滚翻速度和完成动作的影响,观察并记录,教师巡视指导;(3)小组描述体会到的力学原理,得出结论并在全班交流;(4)四人一组进行多种滚翻动作的练习,改进滚翻时身体团紧程度,提高滚翻速度,教师纠错;(5)分四组依次展示五种滚翻动作,相互评价。</p> <p>2. 分四组依次展示五种滚翻动作,相互评价。</p> <p>3. 利用信息技术导人体能练习:分四组,每组选择不同的开始动作,在音乐伴奏下进行练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环练习 3 组。教师提示动作要点。</p>
2	<p>1. 运动能力:通过对完成头手倒立(男)、肩肘倒立(女)动作时支撑面与身体重心的关系和平衡稳定性探究,理解身体重心的垂直投影保持在支撑面内是完成平衡动作的关键,且肩肘倒立的三角形支撑与头手倒立的正三角形支撑最稳定;提高倒置状态下控制身体的能力,发展协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能调整自己的情绪;能积极与同伴沟通交流,适应倒立动作的学练环境;能运用所学倒立动作的保护与帮助方法,进行自我保护与相互保护。</p> <p>3. 体育品德:在倒立动作的探究性学练中,表现出勇敢顽强、积极进取的意志品质;能遵守规则,尊重同伴,主动承担责任。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:如何维持倒立时的平衡。</p> <p>(1) 身体重心的垂直投影保持在支撑面内是维持平衡的条件,三角支撑稳定性原理;</p> <p>(2) 在保护与帮助下身体与体操垫成不同角度的头手倒立(男)、肩肘倒立(女);</p> <p>(3) 头与手成不同平面(含直线)支撑的头手倒立(男),不同夹肘程度与撑背高度的肩肘倒立(女);</p> <p>(4) 维持倒立时平衡原理的运用。</p> <p>2. 展示或比赛:头手倒立/肩肘倒立时长比赛。</p> <p>3. 体能练习:两人一组仰卧起坐互相击掌、仰卧举腿、俯卧抬上体、开合跳宽距深蹲组合。</p>	<p>1. (1)创设问题情境,引入本课探究的问题;(2)学生分四组,在保护与帮助下依次完成身体与体操垫成不同角度的头手倒立(男)和肩肘倒立(女)能保持的时间并记录,教师巡视指导,参与小组学练,适时引导;(3)小组描述体会到的力学原理,得出结论并在全班交流;(4)学生分四组,在保护与帮助下探究头与手成不同平面(含直线)支撑的头手倒立(男)、不同夹肘程度与撑背高度的肩肘倒立(女)维持平衡的难易程度并记录,教师适时引导;(5)小组描述体会到的数学和力学原理,得出结论并在全班交流;(6)学生四人一组,辅助练习,提高头手倒立/肩肘倒立的稳定性。</p> <p>2. 竞赛法,头手倒立/肩肘倒立比时长。</p> <p>3. 利用信息技术导人体能练习:分四组,每组选择不同的开始动作,在音乐伴奏下进行练习,每个动作持续 20 秒(尽可能多地完成),间歇 10 秒,循环练习 3 组。教师提示动作要点。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:通过对完成双杠杠上分腿坐—屈膝弹杠—进杠、外侧坐越两杠成另一杠外侧坐等静止姿势接用力动作时屈膝程度和弹杠速度与动作完成的难易程度的探究,理解杠面恢复形变时产生的弹性反作用力越大,越有利于完成动作,发展不同体位条件下用力与控制动作方向的能力;提高协调性、力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练中能保持良好的情绪;主动与同伴沟通交流,适应双杠项目的学练环境;能运用双杠练习时所学的保护与帮助方法,进行自我保护与相互保护。</p> <p>3. 体育品德:积极应对探究活动中遇到的困难,勇于挑战;能主动承担责任,体现责任意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:如何更有利于完成双杠杠上的静止姿势接用力动作。</p> <p>(1) 屈膝程度越大,弹杠速度越快,器械变形弹力越大,越有利于完成静止姿势接用力动作的原理;</p> <p>(2) 杠上分腿坐—屈膝弹杠—进杠;</p> <p>(3) 外侧坐越两杠成另一杠外侧坐;</p> <p>(4) 器械变形弹力原理的运用。</p> <p>2. 展示或比赛:双杠杠上分腿坐—屈膝弹杠—进杠、外侧坐越两杠成另一杠外侧坐展示。</p> <p>3. 体能练习:支撑推杠左右移重心、支撑后向前移行、俯卧抬上体。</p>	<p>1. (1)创设问题情境,引入本节课探究的问题;(2)学生分四组,在保护与帮助下完成不同屈膝程度、不同弹杠速度的杠上分腿坐—屈膝弹杠—进杠动作,体会动作完成的难易程度并记录,教师巡视指导,适时引导;(3)小组描述体会到的力学原理,得出结论并在全班交流;(4)学生分四组,在保护与帮助下体会不同屈膝程度和弹杠速度的外侧坐越两杠成另一杠外侧坐,验证上一个练习得出的结论并交流体会,教师巡视指导;(5)学生分四组,改进屈膝弹动动作,提高动作的完成质量。</p> <p>2. 每组推荐两名同学展示动作,相互评价。</p> <p>3. 分四组,两组做垫上动作,两组做杠上支撑,完成后交换,每个练习持续20秒(尽可能多地完成),间歇10秒,循环练习2组。</p>

## 第五章 体操类运动单项大单元教学设计

体操类运动单项大单元教学设计与实施,是在体操类运动多项目组合大单元的基础上,针对具体项目所做的针对性设计,旨在满足水平二阶段部分想要学习单一体操类运动项目的学生的学习需求,充分体现“以学生发展为本”的课程理念。根据《课程标准(2022年版)》的要求,依据水平二阶段学生的身心发展规律与特点、运动技能形成规律等,充分考虑从基本运动技能向体操基本技能的转变、学生的学习和能力基础,选择体操类运动中较常见、开展较广泛的技巧、低单杠和韵律操三个项目,以学习目标为导向,开展水平二体操类运动单项大单元教学设计,以帮助广大体育教师进一步明确水平二体操类运动单一项目的教学思路,更好地开展体操类运动教学设计与实践。体育教师可据此举一反三,结合实际情况开展丰富多彩的体操类运动的教学。

### 第一节 技巧大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,选择技巧项目中的滚翻(前滚翻、后滚翻)、倒立(爬墙手倒立)、仰卧推起成桥等单个基本动作,以及连续前滚翻、前滚翻交叉转体180°起立、后滚翻交叉转体180°接挺身跳等组合动作为主要教学内容,开展大单元教学。根据教学内容之间的相互关系、不同类别技巧动作的特点、教学实际以及不同类别技巧动作育人目标的差异性,设计教学活动、学练情境和方法,旨在激发学生参与技巧运动的兴趣,初步体验技巧运动。以下是技巧大单元教学设计与示例,仅供参考。

#### 一、技巧大单元教学设计分析

水平二技巧大单元教学设计分析主要包括学情分析、大单元教学设计思路及大单元教学设计框架图。依据水平二阶段学生的身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元教学设计框架图的形式予以直观呈现。

## (一) 学情分析

1. 身心特点:水平二阶段的学生正处于身体发育、心理发展、情感认知发展的重要时期,具有较高的可塑性。他们的体能状况相对较弱,技能认知水平处于迅速发展阶段,活泼好动,学习热情高,短时学习效果好,易于接受新鲜事物,对趣味化活动和游戏较感兴趣,但在与同伴沟通交流、合作互助等方面还处于初级水平。

2. 学习基础:水平二阶段的学生对体操类运动专项动作有一定的认知和学练基础,已具备一定的走、跳、爬、支撑、平衡、悬垂等运动技能,但是对技巧运动的认识程度较为浅显,如场地器材、内容构成及组织形式、规则及评价标准等。他们虽然在学习和模仿方面意愿强烈,但对动作的认知程度低,记忆能力弱,有时难免需要机械化地反复练习以促进动作的定型。因此,如何平衡新鲜感和乏味性,是教学中需要解决的关键问题。

3. 能力水平:通过水平一阶段基本运动技能的学习,学生已具备一定的运动能力,能初步理解技巧运动中的滚翻、平衡、跳跃等动作方法。同时,身体协调性、柔韧性、灵敏性、肌肉力量等体能进入了快速发展期,达到了本阶段技巧项目知识与技能学练的基本要求。

## (二) 大单元教学设计思路

依据“目标引领内容”的理念、水平二技巧项目的学习目标和内容,结合技巧项目不同技术类别动作的异同,考虑教学内容之间的相互关联性和教学实际,整体设计技巧大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计技巧学习任务群,在与技巧项目知识和技能、体能相关的游戏中,学习、体验和运用前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、斜向爬墙手倒立等基本动作和简单组合动作,以及同类别和不同类别技术动作的衔接与组合。在小组和班级内的展示或比赛中,学会展示前后的礼仪,达到技巧动作的连贯与稳定,知道基本规则和要求,能判断动作对错并尝试打分,使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中,相辅相成,共同提升。要让学生在“学中玩,玩中练”的过程中,提高对技巧运动的兴趣,以赛季的形式提高知识与技能的运用能力,发展核心素养,达成水平二学练目标与要求(见图 5-1)。

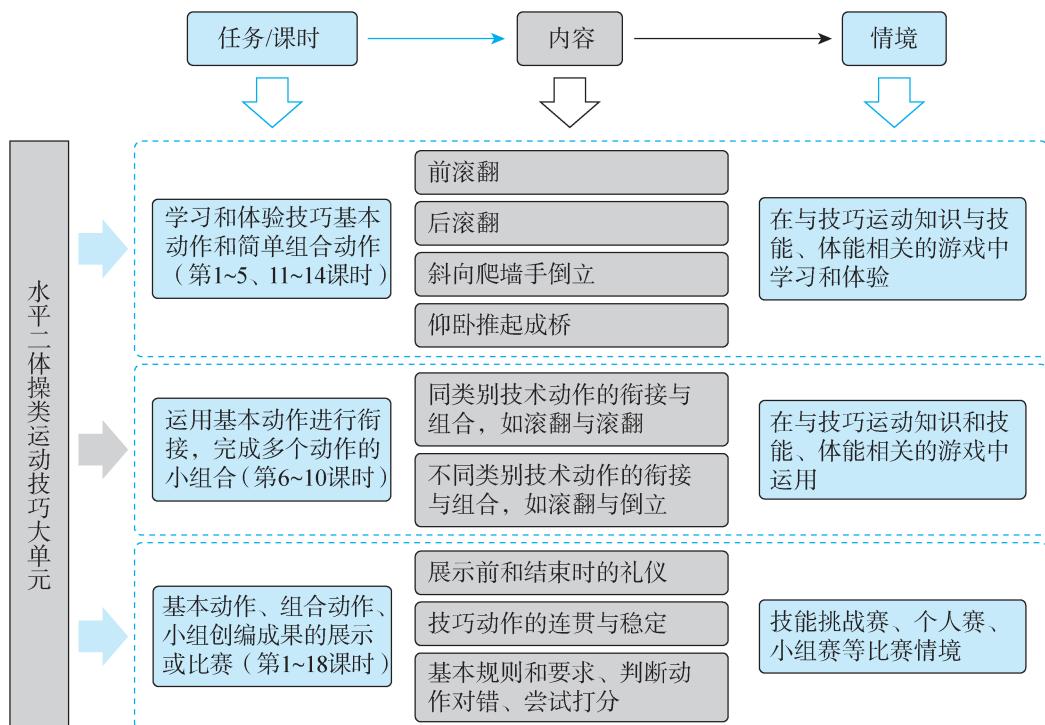


图 5-1 技巧大单元教学设计框架图

## 二、技巧大单元教学计划示例

依据水平二体操类运动学习目标及教学内容，基于以上学情分析与大单元教学思路，设计技巧大单元教学计划(见表 5-1)。

表 5-1 水平二体操类运动技巧大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：能说出所学技巧动作的术语；能参与到简化规则、降低要求的技巧项目的游戏和比赛中；能做出前滚翻、后滚翻、爬墙手倒立、仰卧推起成桥等基本动作和简单组合动作；能在教师指导下参与体能练习，发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：了解体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内外的体育锻炼；学练有一定难度的技巧动作时情绪比较稳定，能与同伴交流合作；知道练习技巧环境变化时的注意事项，适应海绵垫的学练环境；能在技巧学练中做出正确的保护与帮助动作；能说出所学技巧项目的安全注意事项，具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德：在技巧学练活动中能面对困难、不怕困难；在学练、展示或比赛中关心、帮助同伴；在比赛中尊重对手；在学练、展示或比赛中能呈现良好的文明礼仪，在比赛上场、下场时向教师或评委举手示意。</p>
------	---

(续表)

<b>主要教学内容</b>	1. 基础知识与基本技能:技巧运动的相关术语,技巧运动对身心健康的益处和安全防护知识;技巧动作的保护与帮助方法;前滚翻、后滚翻、爬墙手倒立、仰卧推起成桥等基本动作,连续前滚翻、前滚翻交叉转体180°起立等简单组合动作。		
	2. 技战术运用:前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等基本动作、多个动作的衔接和音乐配合下的组合练习在游戏中的运用。		
	3. 体能:技巧动作需要的体能及简单学练方法;俯卧撑、仰卧起坐、纵跳、纵叉、仰卧推起成桥双手双脚依次向前跳(兔子跳)等体能。		
	4. 展示或比赛:小组和班级内各个方向的滚动、滚翻等基本动作和简单组合动作的展示或比赛;技巧运动中动作的连贯与稳定要求;展示前和结束时的礼仪。		
	5. 规则与裁判方法:技巧运动游戏中动作的稳、美、新等方面的基本规则和要求;动作对错的基本判断与打分。		
	6. 观赏与评价:技巧运动比赛的观看方式和途径;观看技巧项目的比赛或表演,如观看班级内、校队、全国、国际比赛或表演等。		
<b>重难点</b>	学生学习 在不同情境下进行个人和小组探究与合作。		
	教学内容 依据课时、学习目标、动作的要领、易犯的错误及纠正方法,设计主要与辅助内容。		
	教学组织 依据动作的难易程度选择集体学练或分组练习;依据可呈现形式选择单人或多人大配合练习;把握学生的接受程度,开展教师评价或小组互评;多队形和多组织形式合理搭配;赛季的策划与组织。		
	教学方法 新内容讲解示范的视线与声音清晰,启发式问答避免过难或太简单,自主与合作探究时安全有效,一般体能和专项体能类型与占比符合多样性和补偿性要求,游戏或展示的积极参与。		
课时	<b>学习目标</b>	<b>主要教学内容</b>	<b>教学组织与方法</b>
1	<p>1. 运动能力:能说出与滚动相关的基本术语;学会团身滚动成站立;在展示中做到上下肢向腹部收紧,含胸梗头;能完成抱团滚动成站立的简单组合动作;知道动作开始与结束的礼仪;发展柔韧性、肌肉耐力、灵敏性、平衡能力的体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与各类滚动和双腿蹬地练习;保持良好的运动情绪,能利用滚动来实施生活中的自我保护;注意与同伴保持安全的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:克服团身状态时抱不紧腿、滚动接站立起不来的困难,不断积极尝试;按照教师的要求认真学习;乐于为同伴鼓掌,有责任心,有信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 团身滚动; (2) 抱团滚动成站立; (3) 保护与帮助方法; (4) 组合:坐姿—抱团滚动 2 次—团身滚动 成站立。</p> <p>2. 展示或比赛:团身滚动成站立展示。</p> <p>3. 体能练习:体前屈前走步、兔子跳、单脚跳(行进间)、团身后倒肩上反手支撑静控。</p>	<p>1. (1) 导入情境“小兔子运粮食”,为前滚翻蹬地、团紧身体的技术关键及体能打基础;(2)引导学生思考小兔子蹬地、腹部收紧夹住粮食的方法;(3)结合信息技术讲解示范展示前的礼仪、抱团滚动成站立及其保护与帮助的技术要点和规范;(4)组织学生以双圆队形学练团身滚动成站立;(5)指导学生进行同伴间的保护与帮助;(6)组织学生从口令提示逐渐过渡到在音乐伴奏下进行组合动作学练。</p> <p>2. 分组展示团身滚动成站立,引导学生重点观察完成情况和关注教师评价涉及的知识点,思考自己如何对他人动作的完成进行评价,使学生建立评价的概念。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,合作探究体前屈前走步能发展哪些体能。体前屈前走步、兔子跳、单脚跳 10 米/组×2 组,团身后倒肩上反手支撑静控 30 秒/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能说出多方向抱团滚动的相关基本术语;学会多方向抱团滚动动作;在“顽皮的小熊猫”游戏中做到团身收紧,能完成多方向滚动组合动作;发展柔韧性、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与游戏和前滚翻相关学练;尝试与教师、同伴进行交流,情绪稳定,注意与同伴保持安全的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:克服多方向滚动时对核心收紧能力要求更高的困难,勇于尝试;按照教师的要求认真学习;在展示环节表现出责任担当,有自信,相互鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 多方向抱团滚动(横向、斜前、斜后);</p> <p>(2) 组合:坐姿—抱团滚动 2 次—抱团滚动成站立。</p> <p>2. 展示或比赛:技巧组合比赛。</p> <p>3. 体能练习:体前屈侧向走步、兔子跳、单脚十字象限跳、团身后倒肩上反手支撑静控。</p>	<p>1. (1)利用信息技术导入情境“顽皮的小熊猫”,组织学生模仿小熊猫前滚翻,引出滚翻团身紧的要领;(2)创设问题情境,引导学生思考小熊猫是怎样多方向翻滚的;(3)结合信息技术,和学生共同探究滚翻在生活中的自我保护作用;(4)以圆形、面对面等形式复习技巧组合;(5)讲解技巧组合配乐的关键点,组织学生在音乐伴奏下进行组合动作练习。</p> <p>2. 以小组为单位进行技巧组合比赛,教师指出评价关键点,学生依据关键点进行评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,关注并思考双手双脚依次向前跳(兔子跳)在收腹时双手支撑的感受。体前屈侧向走步、兔子跳、单脚十字象限跳 10 米/组×2 组,团身后倒肩上反手支撑静控 30 秒/组×2 组。</p>
3	<p>1. 运动能力:能说出前滚翻相关的基本术语;学会前滚翻成坐立的蹬地、双臂支撑、重心前移、低头翻滚成并腿坐立,能在展示中规范完成;发展柔韧性、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与各种滚动、斜坡前滚翻和游戏;学练中积极交流、相互提示并能做出保护与帮助动作;保持良好的运动情绪,与同伴保持安全的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:克服恐惧心理、对身体核心控制和重心转换时的困难,坚持不断地练习和思考;遵守纪律,认真学练;表现出责任感、自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 滚动成坐立;</p> <p>(2) 保护与帮助;</p> <p>(3) 斜坡前滚翻;</p> <p>(4) 前滚翻成坐立。</p> <p>2. 展示或比赛:前滚翻成坐立展示。</p> <p>3. 体能练习:体前屈侧向走步、兔子跳、单脚十字象限跳、团身后倒肩上反手支撑静控。</p>	<p>1. (1)导入情境“变形金刚”,提高学生从团身姿态到成坐立的身体控制能力;(2)引导学生模仿“变形金刚”迅速变形,思考前滚翻成坐立的瞬间,肩、胸、腰背及腹部的感受,瞬间依次展开身体成坐立;(3)讲解示范保护与帮助方法;(4)采用分层教学,轮流体验斜坡前滚翻、前滚翻成坐立及其保护与帮助;(5)讲解前滚翻成坐立的技术规范和评价标准。</p> <p>2. 以小组为单位进行前滚翻成坐立展示,教师引导学生结合实际进行评价,并对展示和评价予以补充总结。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,关注并思考团身后倒双手后撑时身体的重量是否在一定程度上压在双手上。体前屈侧向走步、兔子跳、单脚十字象限跳 10 米/组×2 组,团身后倒肩上反手支撑静控 30 秒/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:能说出所学动作的相关术语;学会前滚翻成站立,做到各技术衔接顺畅,站起时跟肩,同时头、肩向上顶,腰腹核心收紧;能在展示中流畅完成;发展柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验前滚翻成站立的学练乐趣;学练中积极与教师和同伴交流;保持良好的情绪,与同伴保持安全的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:面对学练中的困难能积极乐观、勇于拼搏、坚持到底;遵守纪律,认真学练,理解、尊重同伴,熟练运用体操礼仪;能相互帮助和鼓励,评价公正,言行有礼。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 抱团滚动成站立; (2) 斜坡前滚翻; (3) 前滚翻成站立。</p> <p>2. 展示或比赛:前滚翻成站立及简单创编展示。</p> <p>3. 体能练习:体前屈后退走、直体纵轴滚动、单脚侧向跳、连续团身后倒肩上反手推垫返回。</p>	<p>1. (1)导入情境“双人摇小船”,使学生在有趣的合作中体验滚翻站起时的发力感受;(2)引导学生思考双人配合时自己的肩、腰腹及下肢的控制性用力,以及跟随同伴的节奏助力和借力;(3)学生站成内外两个圆,内圆与外圆面对面进行前滚翻成站立练习;(4)创设问题情境,探究前滚翻蹬地时双腿无法并拢和伸直的原因。</p> <p>2. 以小组为单位,分别自行选择开始队形,集体展示前滚翻成站立,要求从队形的选择、小组动作的完成两方面进行评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考直体纵轴滚动时以哪里带动整个身体滚动,腰腹核心的感受是怎样的。体前屈后退走、直体纵轴滚动、单脚侧向跳10米/组×2组,连续团身后倒肩上反手推垫返回10次。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出与所学动作相关的基本术语;学会前滚翻交叉转体180°起立,在练习与比赛中做到交叉腿顺畅、转动时平稳且节奏得当;发展柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与前滚翻动作和游戏;尝试用简单术语和教师、同伴交流学练问题;做出正确的保护与帮助;保持良好的情绪和安全练习距离。</p> <p>3. 体育品德:面对自己的不足或团队处于劣势时,能积极进取,勇于拼搏;遵守纪律,具有游戏规则意识;在言行中展现出乐观、自信、礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 抱团滚动交叉转体180°起立; (2) 保护与帮助; (3) 前滚翻交叉转体180°起立。</p> <p>2. 展示或比赛:前滚翻交叉转体180°起立比赛。</p> <p>3. 体能练习:体前屈后退走、直体纵轴滚动、单脚侧向跳、连续团身后倒肩上反手推垫返回。</p>	<p>1. (1)运用“反动作”游戏,引导学生建立站、蹲状态下身体转动的概念,引出前滚翻交叉转体180°起立;(2)讲解示范前滚翻交叉转体180°起立的技术要领;(3)分组,由队长组织合作探究前滚翻交叉转体180°起立的瞬间,哪些部位帮助转体;(4)讲解动作评价标准。</p> <p>2. 各小组分别派出三名优秀选手,开展前滚翻交叉转体180°起立比赛,并分别推选出裁判员、记录员、报分员,教师辅助与把握正误。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,关注和思考单脚侧向跳起时腰腹核心的移动感受、脚踝向侧发力时如何避免受伤。体前屈后退走、直体纵轴滚动、单脚侧向跳10米/组×2组,连续团身后倒肩上反手推垫返回10次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出与后滚翻相关的基本术语;在保护与帮助下学会后滚翻,在展示中做到后倒迅速、双手快速支撑、重心翻转过垂直线时快速推手;发展柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与斜坡后滚翻和平地后滚翻练习;用简单术语和教师、同伴交流学练心得;正确运用保护与帮助方法;保持良好的情绪和安全距离。</p> <p>3. 体育品德:在后滚翻学练和展示中胆大心细,敢于挑战自我;遵守纪律,具有游戏规则意识,理解同伴;在展示中懂得友谊第一,言行保持文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 团身后倒肩上反手推垫返回;</p> <p>(2) 斜坡后滚翻;</p> <p>(3) 保护与帮助;</p> <p>(4) 组合:前滚翻交叉转体 180°起立—团身后倒肩上反手推垫返回或后滚翻。</p> <p>2. 展示或比赛:后滚翻展示。</p> <p>3. 体能练习:俯卧两头翘双手抓双脚、斜向俯卧支撑、挺身跳、单脚向后跳。</p>	<p>1. (1) 导入情境“美丽的海浪”,学生从1到10依次完成团身后倒肩上反手推垫返回,在引出本课主要内容的同时,引导学生感受依次动作的审美;(2)讲解示范后滚翻及其保护与帮助的技术关键;(3)进行分层教学,其中三组由队长组织、分工,相互保护,进行练习;身体能力较弱的一组由教师保护与帮助,进行练习;(4)组织探究哪些辅助练习可以提高后滚翻双手支撑的能力。</p> <p>2. 四个小组分别派出两名优秀选手,展示后滚翻。教师引导学生对后滚翻进行评价,给予进一步解释或补充。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考单脚向后移动时踝关节如何发力,与向前、向侧的主要区别。俯卧两头翘双手抓双脚、斜向俯卧支撑 30 秒/组×2 组,挺身跳 10 个/组×2 组,单脚向后跳 10 米/组×2 组。</p>
7	<p>1. 运动能力:能说出与后滚翻相关的基本术语;学会后滚翻交叉转体 180°起立,做到各技术衔接流畅,双手有支撑和推起;能在练习和比赛中规范完成;发展柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与技巧小组合和游戏,体验配合音乐完成小组合的乐趣;用简单术语和教师、同伴交流学练心得;保持良好的情绪和安全距离。</p> <p>3. 体育品德:克服配合音乐将后滚翻融入小组合时的困难,稳定情绪,不断尝试;遵守纪律和游戏规则,理解同伴及对手;与同伴相互帮助与鼓励,敢于展现和挑战自我,有责任担当,公正评价且言行有礼。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 团身后倒肩上反手推垫返回;</p> <p>(2) 后滚翻交叉转体 180°起立;</p> <p>(3) 组合:前滚翻交叉转体 180°起立—后滚翻或后滚翻交叉转体 180°起立。</p> <p>2. 展示或比赛:后滚翻比赛。</p> <p>3. 体能练习:俯卧两头翘双手抓双脚、斜向俯卧支撑、挺身跳、单脚向后跳。</p>	<p>1. (1) 导入情境“击鼓传沙包”,前面的学生双膝夹住沙包,团身后倒肩上反手支撑传递,后面的学生用手接过并继续传递,引出后滚翻身体收紧及向后引带的技术要求;(2)结合信息技术,讲解示范后滚翻交叉腿的要领及易犯错误;(3)采用分层教学法,其中三组由队长组织、分工,相互保护,进行练习;能力较弱的一组由教师带领;(4)组织探究后滚翻到垂直位置,在双手没有明显的支撑时,哪个部位最可能受到损伤。</p> <p>2. 各小组分别派出五名优秀学生参与后滚翻比赛,并分别推选出裁判员、记录员、报分员,裁判员进行评价并为各组排序。教师把握评价排名的正确性。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,合作探究俯卧两头翘双手抓双脚时胸部和腹部如何发力。俯卧两头翘双手抓双脚、斜向俯卧支撑 30 秒/组×2 组,挺身跳 10 个/组×2 组,单脚向后跳 10 米/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:能说出与挺身跳相关的基本术语;学会后滚翻交叉转体180°接挺身跳,做到核心稳定,流畅进行下滑叉;能在展示中规范完成;发展柔韧性、爆发力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与后滚翻交叉转体180°接挺身跳的学练;积极主动与教师、同伴交流动作问题;保持情绪稳定和安全的学练距离。</p> <p>3. 体育品德:在下滑叉控制不稳时,积极克服身体各关节肌肉发力控制不足的困难;遵守纪律和游戏规则,理解同伴及对手;在游戏中胜不骄、败不馁;在展示中表现出责任担当、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 蹲立转体挺身跳;</li> <li>(2) 后滚翻交叉转体180°接挺身跳;</li> <li>(3) 组合:前滚翻交叉转体180°起立—后滚翻交叉转体180°接挺身跳。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:前滚翻交叉转体180°起立—后滚翻交叉转体180°接挺身跳组合展示。</p> <p>3. 体能练习:单脚闭眼站、纵横劈叉、“推小车”、仰卧挺髋。</p>	<p>1. (1)讲解示范后滚翻交叉转体180°接挺身跳的技术、节奏以及如何保持稳定;(2)以四列横队依次完成的形式进行练习;(3)创设问题情境,引导学生探究以什么样的发力能较好地实现从蹲立到跳起至最高;(4)讲解评价标准。</p> <p>2. 各小组派出三名学生参加站立接后滚翻交叉转体180°接挺身跳展示,并分别推选出裁判员、记录员、报分员,裁判员进行评价及打分,记录员运用评分设备统计出分数,报分员现场公布分数。教师把握评价的正确性。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考哪些辅助练习可以提高纵劈叉的质量。单脚闭眼站、纵横劈叉30秒/组×2组,“推小车”10米/组×2组,仰卧挺髋10个/组×2组。</p>
9	<p>1. 运动能力:能说出与纵劈叉相关的基本术语;学会站立接纵劈叉,做到核心稳定,流畅进行下滑叉;能在展示中规范完成;发展柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与纵劈叉的学练;能积极主动与教师、同伴交流动作问题;保持情绪稳定和安全的学练距离。</p> <p>3. 体育品德:在下滑叉控制不稳时,积极克服身体各关节肌肉发力控制不足的困难;遵守纪律和游戏规则,理解同伴及对手;在游戏中胜不骄、败不馁;在展示中表现出责任担当、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 坐位体前屈;</li> <li>(2) 跪撑踢后腿;</li> <li>(3) 下滑叉;</li> <li>(4) 组合:前滚翻交叉转体180°起立—后滚翻交叉转体180°接挺身跳—纵劈叉。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:前滚翻交叉转体180°起立—后滚翻交叉转体180°接挺身跳—纵劈叉组合展示。</p> <p>3. 体能练习:单脚闭眼站、纵横劈叉、“推小车”、仰卧挺髋。</p>	<p>1. (1)导入情境“太阳花”,双层圆按照单双数进行体前屈和踢后腿练习,引出纵劈叉及其相关的辅助练习;(2)讲解示范站立接纵劈叉的主要节奏及保持稳定技术;(3)双层圆,依据教师口令依次进行下滑成纵劈叉;(4)创设问题情境,组织探究向下滑叉时如何控制核心稳定且有节奏地下滑;(5)讲解评价标准。</p> <p>2. 各小组派出三名学生参加技巧组合展示,并分别推选出裁判员、记录员、报分员,裁判员进行评价及打分,记录员运用评分设备统计出分数,报分员现场公布分数。教师把握评价的正确性。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考仰卧推挺髋时哪些部位参与发力。单脚闭眼站、纵横劈叉30秒/组×2组,“推小车”10米/组×2组,仰卧挺髋10个/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:学会仰卧推起成桥,做到双臂双腿发力的同时,胸腰协同发力向上挺;能在展示中规范完成;发展柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与“桥梁设计”“桥梁建造”等环节的学练,体验保护与帮助的乐趣;用较多术语有效和教师、同伴交流心得;保持良好的情绪和安全距离。</p> <p>3. 体育品德:面对腰硬、腰腹及上下肢力量不足的困难时,能勇于挑战自我;遵守纪律、规则并注重动作规范性,尊重同伴及对手;在展示中有信心,能公正评价且礼貌待人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧展髋;</li> <li>(2) 跪姿后倒展髋;</li> <li>(3) 反手推掌伸臂;</li> <li>(4) 保护与帮助;</li> <li>(5) 组合:前滚翻交叉转体 180°起立—后滚翻交叉转体 180°接挺身跳—纵劈叉—仰卧推起成桥。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:前滚翻交叉转体 180°起立—后滚翻交叉转体 180°接挺身跳—纵劈叉—仰卧推起成桥组合展示。</p> <p>3. 体能练习:单脚拉手抬前腿闭眼站、俯卧支撑、立卧撑跳、10 米 × 4 折返跑。</p>	<p>1. (1) 导入情境“小小桥梁工程师”,激发学生的学习兴趣;(2)引导学生进行仰卧展髋、跪姿后倒仰卧展髋、反手推掌伸臂等练习;(3)创设问题情境,引导学生探究保护与帮助方法,结合信息技术讲解示范仰卧推起成桥动作及保护与帮助要领;(4)组织学生以小组为单位进行仰卧推起成桥动作学练;(5)分析“桥梁”的优缺点,讲解评价标准。</p> <p>2. 以小组为单位展示技巧组合,教师与学生共同对展示情况进行评价。教师对各组整体情况及排序加以解释,为学生进行整体评价奠定基础。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究侧向弧形滚动时哪些部位主要参与发力。单脚拉手抬前腿闭眼站、俯卧支撑 30 秒/组 × 2 组,立卧撑跳 10 个/组 × 2 组,10 米 × 4 折返跑 × 2 组。</p>
11	<p>1. 运动能力:学会连续前滚翻,做到团身紧、撑手及时、过渡连贯;能在比赛中规范完成;发展平衡能力、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与连续前滚翻学练及展示,体验小组协作乐趣;积极用较多术语交流动作问题;相互安抚情绪,保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:对于无法滚直线或停顿问题能积极思考和尝试;维护纪律、规则并注重规范性,尊重他人;在游戏和展示中具有责任感,正确看待结果,评价时公平公正、言行有礼。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 前滚翻;</li> <li>(2) 连续前滚翻;</li> <li>(3) 已学技巧整套。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:连续前滚翻比赛。</p> <p>3. 体能练习:双人合作拉手单脚站立、斜向俯卧支撑、立卧撑跳、10 米 × 4 折返跑。</p>	<p>1. (1) 导入情境“抗洪抢险”,通过在一条狭窄的堤坝上快速直线前进,运送各类物资,将抗洪知识与运动游戏相融合,引出直线连续前滚翻;(2)结合信息技术集体讲解示范连续前滚翻的主要节奏及要领所在;(3)分成四组,依次进行连续前滚翻的练习;(4)分成两组,每组站成四排,交错进行技巧成套练习。</p> <p>2. 学生以小组为单位,进行连续前滚翻比赛。教师讲解评价的关键点,各组研讨后由 1~2 名学生代表进行评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,俯卧支撑时肩部上顶并将力量延伸至背、腰和臀部,与身体松弛状态下的外在直观形象和呼吸等相区别。双人合作拉手单脚站立、斜向俯卧支撑 30 秒/组 × 2 组,立卧撑跳 10 个/组 × 2 组,10 米 × 4 折返跑/组 × 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能说出斜向爬墙手倒立的基本术语;学会约大于100°的斜向爬墙手倒立;在展示中做到顶肩、含胸、腰腹和下肢收紧;发展灵敏性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与斜向爬墙手倒立学练;积极用较多术语交流问题;正确运用保护与帮助;相互安抚情绪,保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:勇于尝试独立完成斜向爬墙手倒立并不断尝试;维护纪律、规则并注重规范性,尊重他人;对自己有信心并给予同伴鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 斜向俯卧支撑;</li> <li>(2) 约大于100°的斜向爬墙手倒立;</li> <li>(3) 保护与帮助;</li> <li>(4) 技巧成套动作。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:斜向爬墙手倒立展示。</p> <p>3. 体能练习:前并步跳、“拉小车”、拉手单腿蹲起、纵横劈叉。</p>	<p>1. (1)导入情境“翻山越岭”,创设问题情境,引导学生在以手支撑爬越、翻越时思考双手支撑及爬时肩、腰腹的用力,引出斜向爬墙手倒立;(2)讲解示范斜向爬墙手倒立及其保护与帮助的要领所在;(3)学生四人一组,在相互保护与帮助下练习。分成四组,自选起始队形,依次进行技巧组合练习;(4)讲解评价标准。</p> <p>2. 各小组派出两名优秀学生展示斜向爬墙手倒立,其他所有学生参与排序评分,在黑板或智能大屏设备的表格里,依据优、良、中、差对应4、3、2、1的得分,填写各组得分。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考拉小车时被拉者双手后退时如何保持稳定。前并步跳、“拉小车”10米/组×2组,拉手单腿蹲起10个/组×2组,纵横劈叉30秒/组×2组。</p>
13	<p>1. 运动能力:学会约大于120°的斜向爬墙手倒立,在练习和比赛中做到规范完成;独立配合音乐完成成套;发展平衡能力、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与斜向爬墙手倒立的学练,体验不断进步的乐趣;积极运用所学术语交流问题;相互调整情绪,知道安全注意事项。</p> <p>3. 体育品德:面对腰腹、上肢力量不足的困难时,能不断积极尝试;自觉遵守纪律、规则,追求规范,尊重他人;对自己和团队有信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 斜向俯卧支撑;</li> <li>(2) 约大于120°的斜向爬墙手倒立;</li> <li>(3) 保护与帮助;</li> <li>(4) 技巧成套动作。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:斜向爬墙手倒立比赛。</p> <p>3. 体能练习:前并步交换腿跳、“拉小车”、单腿蹲起、50米跑。</p>	<p>1. (1)结合信息技术,讲解示范斜向爬墙手倒立以及保护与帮助的易犯错误;(2)学生四人一组,在相互保护与帮助下进行练习。分成四组,自选起始队形,依次进行技巧成套练习;(3)创设问题情境,引导学生探究哪些辅助练习可以提升爬墙手倒立所需的体能,将课内延伸到课外,引导学生课外积极参与锻炼。</p> <p>2. 各小组派出两名优秀学生参与斜向爬墙手倒立比赛,其他所有学生参与评分,将得分写在黑板或智能大屏设备的表格里,看看哪组平均分最高。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考50米跑需要哪些体能,仔细观察本组哪些成员跑得快以及为什么跑得快。前并步交换腿跳、“拉小车”10米/组×2组,单腿蹲起10个/组×2组,50米跑/组×4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:学会斜向爬墙手倒立;在“快乐的大伞”中做到身体成直棍,技术要领较正确;发展位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与爬墙手倒立,体验独立完成的乐趣;积极运用术语交流错误动作以及如何纠正;相互调整情绪,提醒安全注意事项。</p> <p>3. 体育品德:无法较好完成爬墙手倒立时能不厌其烦、积极地学练;相互提醒纪律、规则与规范、习惯,尊重他人;在学练赛中对自己有信心并相互给予鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 斜向俯卧支撑;</li> <li>(2) 斜向爬墙手倒立;</li> <li>(3) 技巧成套动作。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:技巧成套动作展示。</p> <p>3. 体能练习:侧并步跳、纵横劈叉、仰卧起坐、单腿蹲起。</p>	<p>1. (1)导入情境“快乐的大伞”,通过多人将双脚搭在大号瑜伽球上练习俯卧支撑,引导学生思考如何保持核心稳定才能控制球的稳定;(2)运用多媒体播放集体基本体操视频,讲解队形的审美;(3)四个组自选队形,依次进行技巧成套动作练习;(4)组织各组合作探究什么样的集体队形最“好看”。</p> <p>2. 各组自选队形,依次进行技巧成套动作展示,教师与其他组分别进行评价或尝试打分。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考独立单腿蹲起与拉手时的主要区别,观察本组哪些同学仰卧起坐能力最强。侧并步跳 10 米/组×2 组,纵横劈叉、仰卧起坐 30 秒/组×2 组,单腿蹲起 10 个/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ～ 17	<p>1. 运动能力: 知道与创编相关的基本术语; 完成小组开场造型创编, 知道根据组员特长、高低层次、左右对称或无规则进行创编; 在展示中优美完成; 发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与开场造型创编, 体验集思广益与演绎的乐趣; 积极运用术语交流创编问题; 相互提醒易出现的危险, 情绪积极稳定。</p> <p>3. 体育品德: 对位置和动作安排问题能积极沟通与应对; 相互提醒和指出纪律、规则与规范, 尊重他人; 乐于承担各位置任务, 相互鼓励。</p>	<p style="text-align: center;"><b>体操明星争霸赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 根据赛季分成四个队伍, 每个队伍 10 人, 使团队实力尽量相对均等。</p> <p>2. 四组同时比赛, 团队创新赛前三名分别为队伍获得 3、2、1 个团队积分, 个人技能赛前三名分别为队伍获得 3、2、1 个团队积分, 个人体能赛每个项目前三名分别为队伍获得 5、3、1 个团队积分。根据个人成绩进行个人排名、积分(成绩前八名分别获得 8~1 个积分)。</p> <p>3. 比赛评分执行国家体育总局体操运动管理中心 2020 年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》、教育部 2014 年印发的《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 团队开场与结尾造型创编。</p> <p>(1) 开场造型: 对称性、层次性、技巧性(个人特长);</p> <p>(2) 结尾造型: 对称性、层次性、技巧性(个人特长、助力性斜向手倒立)。</p> <p>2. 个人技能赛: 技巧成套动作。</p> <p>3. 个人体能赛: 坐位体前屈、50 米跑、仰卧起坐、4×10 米折返跑、单脚闭眼站。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>每次比赛结束后, 引导各队有选择性地开展一般体能和专项体能练习, 从中自选 4 项进行补偿性学练。</p> <p>1. 一般体能: 单/双脚十字象限跳 30 次/组×3 组、团身跳 20 次/组×3 组、跳绳 60 秒/组×3 组、仰卧起坐 20 次/组×3 组、快速高抬腿跑 10 秒/组×3 组、前/侧并步跳 20 次/组×3 组、50 米跑/组×3 组、4×10 米折返跑/组×3 组、10 米推/“拉小车”/组×2 组等。</p> <p>2. 专项体能: 纵/横劈叉 20 秒/组×3 组、坐位/站立体前屈 30 秒/组×3 组、斜身引体 10 次/组×3 组、团身后倒肩上反手支撑静控 10 次/组×3 组、直体纵轴滚动 10 次/组×3 组、左/右单腿蹲起 10 次/组×3 组、仰卧/俯卧静控 30 秒/组×3 组、单脚闭眼站 20 秒/组×3 组、前并步交换腿跳 15 次/组×3 组、斜向俯卧支撑 15 次/组×3 组等。</p> <p><b>四、过程性评价与终结性评价</b></p> <p>根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:说出本学期所学的基本术语;在比赛的环境中,能配合音乐完成技巧和体能大比拼,在场上较好地展现优势;在技巧成套、体能大比拼中体现较好的技能和体能。</p> <p>2. 健康行为:积极并乐于参与比赛,体验比赛氛围的激情与成就感;运用所学术语与裁判、教师和学生及时有效交流;相互提示保持适宜的稳定情绪及安全事项。</p> <p>3. 体育品德:面对比赛的紧张或担忧情绪时能积极协作,遇到失误能继续努力;严格遵守秩序与规则,尊重裁判的决定;表现出责任担当,充满信心,相互鼓励。</p>	<p><b>体操全明星赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b> 岗位分工:各队伍参赛队员由 8 名学生组成(从常规赛中选拔),在教师的指导下对其余学生进行分工:裁判员 2 名,记分员 2 名,检录员 2 名,摄影、摄像各 2 名,主持人 1 名,小记者 1 名,啦啦队队员若干名。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抽签:确定各队出场顺序,预计 5 分钟。</li> <li>2. 赛前热身,预计 10 分钟。</li> <li>3. 各队从上场到下场,裁判员出分,预计 20 分钟。</li> </ol> <p><b>三、颁奖典礼</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。</li> <li>2. 公布团体前三名、个人积分前十名以及最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖,举行颁奖仪式。</li> </ol> <p><b>四、结束比赛</b> 教师进行简单总结并宣布比赛结束。</p> <p><b>五、自助体能练习</b> 比赛结束后,引导各队有选择性地对开展一般体能和专项体能练习,从中自选 4 项进行补偿性学练。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般体能:单/双脚十字象限跳 30 次/组×3 组、团身跳 20 次/组×3 组、跳绳 60 秒/组×3 组、仰卧起坐 20 次/组×3 组、快速高抬腿跑 10 秒/组×3 组、前/侧并步跳 20 次/组×3 组、50 米跑/组×3 组、4×10 米折返跑/组×3 组、10 米推/“拉小车”/组×2 组等。</li> <li>2. 专项体能:纵/横劈叉 20 秒/组×3 组、坐位/站立体前屈 30 秒/组×3 组、斜身引体 10 次/组×3 组、团身后倒肩上反手支撑静控 10 次/组×3 组、直体纵轴滚动 10 次/组×3 组、左/右单腿蹲起 10 次/组×3 组、仰卧/俯卧静控 30 秒/组×3 组、单脚闭眼站 20 秒/组×3 组、前并步交换腿跳 15 次/组×3 组、斜向俯卧支撑 15 次/组×3 组等。</li> </ol>	

## 第二节 低单杠大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,选择低单杠项目中的悬垂(直体悬垂、仰卧悬垂、屈体悬垂、悬垂摆动)、支撑(跳上、跳下、跳上成支撑)、斜身引体等基本动作和跳上成支撑—跳下等简单组合动作为主要教学内容,开展大单元教学。根据教学内容之间的相互关系、不同类别低单杠动作的特点、教学实际以及不同类别低单杠动作育人目标的差异性,设计教学活动、学练情境和方法,旨在激发学生参与低单杠运动的学练兴趣,初步体验低单杠运动。以下是低单杠大单元教学设计与

示例,仅供参考。

## 一、低单杠大单元教学设计分析

水平二低单杠大单元教学设计分析主要包括学情分析、大单元教学设计思路及大单元教学设计框架图。依据水平二阶段学生的身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元教学设计框架图的形式予以直观呈现。

### (一) 学情分析

1. 身心特点:参见第一节“技巧大单元教学设计”下“学情分析”之身心特点。
2. 学习基础:水平二阶段的学生已具备一定的走、跳、爬、支撑、平衡、悬垂等运动技能,对体操类运动基本技能动作有一定的认知和学练基础,但是对低单杠运动的认识程度较为浅显,如场地器材、内容构成及组织形式、规则及评价标准等。虽然学生在学习和模仿方面意愿强烈,但是由于对动作的认知程度低、记忆能力弱,有时难免需要机械化地反复练习以促进动作定型。因此,如何平衡新鲜感和乏味性是学习关键。
3. 能力水平:通过水平一阶段对基本运动技能的学习,学生已具备一定的运动能力,能初步理解低单杠运动中的悬垂、支撑等动作方法。同时,身体协调性、柔韧性、灵敏性、肌肉力量等体能进入快速发展期,达到了本阶段低单杠项目知识与技能学练的基本要求。

### (二) 大单元设计思路

依据“目标引领内容”的理念、水平二体操类运动的学习目标和内容,结合技巧运动不同技术类别动作的异同,考虑教学内容之间的相互关联性和教学实际,整体设计低单杠大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计低单杠学习任务群,在与低单杠运动知识和技能、体能相关的游戏中,学习、体验和运用各种悬垂、跳上跳下、斜身引体等基本动作和简单组合动作,以及同类别和不同类别技术动作的衔接与组合。在小组和班级内的展示或比赛中,学会展示或比赛前后的礼仪,达到低单杠动作的准确与规范要求,知道基本规则和要求,能判断动作对错并尝试打分,使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中,相互依存,共同提升。学生在“学中玩,玩中练”的过程中,提高对低单杠运动的兴趣,发展核心素养,达成水平二学练目标与要求(见图 5-2)。

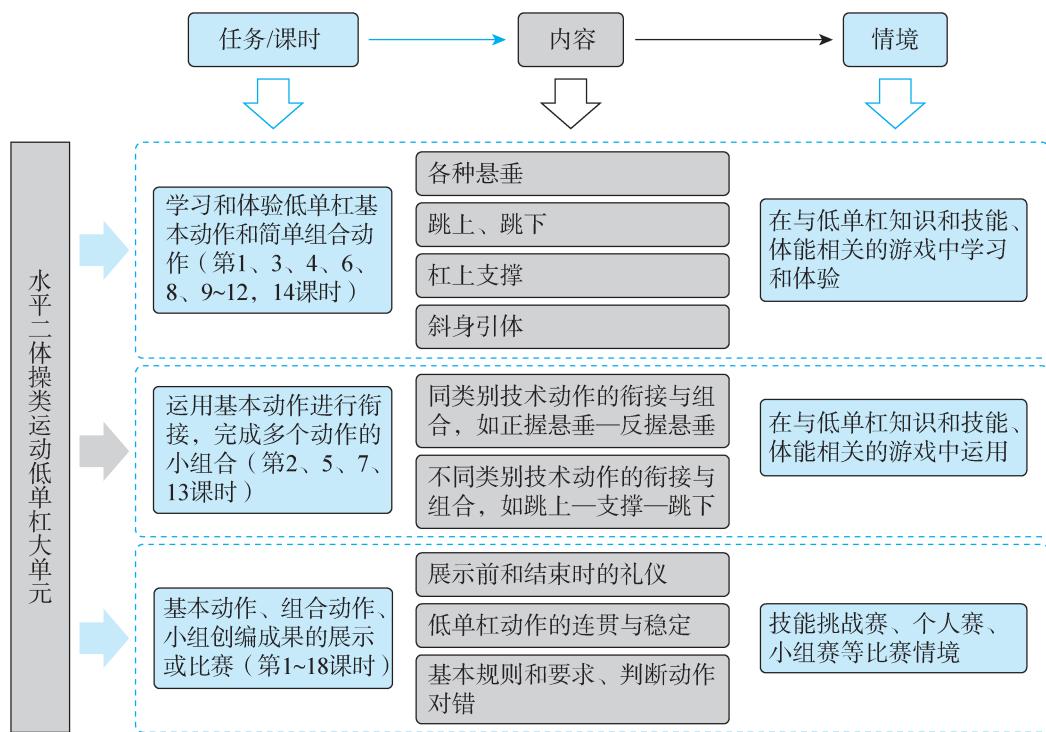


图 5-2 低单杠大单元教学设计框架图

## 二、低单杠大单元教学计划示例

依据水平二体操类运动学习目标及教学内容,基于以上学情分析与大单元教学思路,设计低单杠大单元教学计划(见表 5-2)。

表 5-2 水平二体操类运动低单杠大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能说出所学低单杠运动的相关动作术语;能做出低单杠跳上、跳下、各种姿势的悬垂等基本动作和简单动作组合,能参与到简化规则、降低要求的低单杠运动的游戏和比赛中;能在教师指导下参与体能练习,发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、协调性、柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解体育锻炼对健康的重要性,积极参与校内外的体育锻炼;学练有一定难度的低单杠动作时情绪比较稳定,能与同伴交流合作;知道练习低单杠环境变化时的注意事项,适应低单杠的学练环境;能在单杠学练中做出正确的保护与帮助动作,能说出所学低单杠项目的安全注意事项,具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在低单杠学练活动中能面对困难、不怕困难;在学练、展示或比赛中关心、帮助同伴;在比赛中尊重对手;在学练、展示或比赛中能呈现良好的文明礼仪,在比赛上场、下场时向教师或评委举手示意。</p>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:低单杠运动的相关动作术语,参与低单杠运动对身心健康的益处和安全防护知识;低单杠动作的保护与帮助方法;低单杠跳上、跳下、各种姿势的悬垂(直体悬垂、仰卧悬垂、屈体悬垂、脚蹬杠手握倒悬垂及摆动)、支撑及移动、斜身引体等基本动作和简单组合动作。</p> <p>2. 技战术运用:低单杠跳上、跳下、悬垂、跳上成支撑等基本动作的衔接以及多个动作的小组合在游戏中的运用。</p> <p>3. 体能:低单杠动作需要的体能及简单学练方法,原地或多方向的纵跳、坐位体前屈、肋木举腿、屈体分腿跳等体能。</p> <p>4. 展示或比赛:小组和班级内低杠杆跳上、跳下、各种悬垂等基本动作和简单组合动作的展示或比赛;低单杠运动中动作的连贯与稳定要求;展示前和结束时的礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:低单杠动作的稳、美、新等方面的基本规则和要求;动作对错的基本判断与打分。</p> <p>6. 观赏与评价:单杠运动比赛的观看方式和途径;观看杠杆项目的比赛或表演,如观看班级内、校队、全国、国际比赛或表演等。</p>		
	学生学习	在不同情境下通过个人和小组合作与探究,学会低单杠运动每课内容的要领。	
	教学内容	依据课时学习目标、动作的要领、易犯的错误及纠正方法,设计主要与辅助内容。	
	教学组织	依据动作的难易程度选择集体学练或分组练习;依据可呈现形式选择单人或多人配合练习;把握学生的接受程度,开展教师评价或小组互评;多队形和多组织形式合理搭配。	
	教学方法	新内容讲解示范的视线与声音清晰,启发式问答避免过难或太简单,自主与合作探究时安全有效,一般体能和专项技能类型与占比符合多样化要求,积极参与游戏或展示。	
	课时	学习目标	主要教学内容
1	<p>1. 运动能力:能说出握杠、直体悬垂的基本术语,知道动作开始与结束的礼仪;学会正握、反握、正反握屈臂直体悬垂及原位换握杠;能在展示中做到肩带肌肉收紧并保持身体紧绷;发展灵敏性、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与多种握法的直体悬垂学练;在抓不住杠时有放手、跳落及缓冲意识,做出正确的保护与帮助动作;知道要保持良好的情绪,与同伴间保持安全的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:克服直体悬垂过程中不同握法及换握杠的困难及畏难情绪;按照教师要求认真学练;乐于为同伴鼓掌,展示或比赛前后能保持正确礼仪;有团队意识,敢于尝试展现自己。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 开始与结束的礼仪;</p> <p>(2) 正握、反握、正反握屈臂直体悬垂及原位换握杠;</p> <p>(3) 组合:正反握直臂直体悬垂及换握杠。</p> <p>2. 展示或比赛:正反握直臂直体悬垂换握展示。</p> <p>3. 体能练习:原地纵跳、肋木团身举腿、“推小车”、坐位体前屈。</p>	<p>1. (1) 导入情境“穿越火线”,通过低空间俯撑爬行、直体横向滚动、肋木取物等,引出直体悬垂时双手交替及核心收紧的要领;(2)结合信息技术讲解示范开始与结束的礼仪、直体悬垂及换握杠的技术关键,演示保护与帮助的站位和手法;(3)说明与悬垂相关的安全事项;(4)采用分层教学方式,组织学生分组,两人同时保护;(5)讲解直体悬垂的评价标准。</p> <p>2. 以小组为单位,自行选派三名优秀学生参与展示,以教师评价为主,引导学生观察、注意教师评价的关键点,做好下次参与评价的准备。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考“推小车”时如何跟随对方发力节奏协同借力和助力,如何运用于保护与帮助中。原地纵跳 30 个、肋木团身举腿 10 个/组×2 组、“推小车”10 米/组×2 组、坐位体前屈 30 秒/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能说出团身悬垂的基本术语;学会正握、反握、正反握直臂和屈臂团身悬垂;能在比赛中做到肩带肌肉团身收紧,双手交替时基本保持核心稳定;发展灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与多种握法的团身悬垂学练,体验自我提升和帮助他人的乐趣;尝试与同伴交流;有意识地保持情绪稳定及安全练习距离。</p> <p>3. 体育品德:积极克服团身悬垂换握杠的困难;积极按照教师要求认真学练;乐于为同伴鼓掌加油,有团队责任意识,不断尝试展示。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正握、反握、正反握直臂团身悬垂及原位换握杠;</p> <p>(2) 正握、反握、正反握屈臂团身悬垂及原位换握杠;</p> <p>(3) 组合:正反握直臂团身悬垂及换握杠。</p> <p>2. 展示或比赛:正反握直臂团身悬垂换握比赛。</p> <p>3. 体能练习:行进间纵跳、“推小车”、悬垂团身举腿、站立体前屈。</p>	<p>1. (1)引入情境“单轨战车”,通过依次爬过低单杠、蹲撑过平衡木,加强学生的握力和团紧身体的技术;(2)讲解示范团身悬垂及换握杠的技术关键;(3)采用分层教学方式,组织学生分组,两人同时保护;(4)创设问题情境,组织探究直体与团身悬垂的主要区别;(5)讲解评价标准。</p> <p>2. 以小组为单位,自行选派三名优秀选手参与比赛,根据教师给予的评价范围,以组为单位讨论并评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考、探究肋木团身举腿的身体感觉与低单杠屈体的相似性。行进间纵跳、“推小车”10米/组×2组,悬垂团身举腿10个/组×2组,站立体前屈30秒/组×2组。</p>
3	<p>1. 运动能力:能说出屈体悬垂的基本术语;学会正握、反握、正反握直臂和屈臂屈体悬垂;能在比赛中做到基本保持肩带肌肉、腹肌和大腿同时收紧,双手换握时核心稳定;发展协调性、柔韧性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与屈体悬垂的学练,体验学会不同姿势悬垂及相互助力的乐趣;努力尝试与同伴交流;意识到情绪稳定和保持安全练习距离的重要性,能做出正确的自我保护、保护他人的动作。</p> <p>3. 体育品德:积极面对并克服屈体悬垂及换握手难度加大的挑战;积极按照教师要求学练并遵守纪律;乐于为他人鼓掌,有团队责任意识,敢于展示。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 正握、反握、正反握直臂屈体悬垂及原位换握杠;</p> <p>(2) 正握、反握、正反握屈臂屈体悬垂及原位换握杠;</p> <p>(3) 保护与帮助;</p> <p>(4) 组合:正反握直臂屈体悬垂及换握杠。</p> <p>2. 展示或比赛:组合动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:侧向纵跳、体前屈前走、绕圈“推小车”、悬垂屈体举腿。</p>	<p>1. (1)引入游戏“击鼓传球”,通过仰卧屈体举腿依次用脚将适中的球递给后面的同伴,引出屈体悬垂的腰腹收紧要领;(2)结合信息技术讲解示范屈体悬垂及换握杠技术关键、保护与帮助方法;(3)采用分层教学方式,组织学生分组,两人同时保护;(4)创设问题情境,组织探究屈体与团身悬垂的主要区别及原因。</p> <p>2. 以小组为单位,自行选派三名优秀选手参与本次课组合内容的比赛。设定裁判员、记录员、报分员及观众,教师提前备好评分设备,做好角色分工。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究绕圈“推小车”时头、肩及腰腹是如何发力引带身体转弯的。侧向纵跳、体前屈前走、绕圈“推小车”10米/组×2组,悬垂屈体举腿10个/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:能说出仰卧悬垂的基本术语;在保护与帮助下学会仰卧悬垂;能在展示中做到肩带和腰腹收紧;发展协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:愉快地参与仰卧悬垂学练;积极尝试与同伴交流;认识到情绪稳定、保持安全练习距离的重要性,能做出正确的保护与帮助动作。</p> <p>3. 体育品德:克服悬垂抓不住杠时的困难;自觉按照教师要求学练并遵守纪律;乐于相互鼓励,清楚自己的团队责任所在,有信心展示。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 团身仰卧悬垂;</li> <li>(2) 直体仰卧悬垂;</li> <li>(3) 保护与帮助;</li> <li>(4) 组合:团身仰卧悬垂—直体仰卧悬垂。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:直体仰卧悬垂及保护与帮助方法展示。</p> <p>3. 体能练习:向后纵跳、“拉小车”、俯卧静控、仰卧静控。</p>	<p>1. (1)创设不同同学练情境,通过非稳定团身仰卧和直体仰卧静控,引出团身和直体仰卧悬垂,提升学生的身体控制能力;(2)讲解示范仰卧悬垂技术关键、保护与帮助方法;(3)采用分层教学方式,组织学生分组,两人同时保护;(4)创设问题情境,组织学生探究感觉抓不住杠的原因,引导学生讨论哪些辅助练习可以提升改善。</p> <p>2. 各组自行选派三人为代表,展示直体仰卧悬垂及保护与帮助方法。教师给予评价范围,师生共同对各组的表现情况进行评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究向后纵跳时重心的移动和保持平衡。向后纵跳、“拉小车”10米/组×2组,俯卧静控、仰卧静控30秒/组×2组。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出脚蹬杠手握倒悬垂的基本术语;学会脚蹬杠手握倒悬垂动作;能在展示中做到在不稳定状态下借助单杠的惯性保持身体平衡;发展灵敏性、协调性和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极地参与脚蹬杠手握倒悬垂学练;积极与同伴交流学练的感受;知道注意力不集中会发生危险,努力保持情绪稳定和安全练习的距离,有责任意识,能积极保护、帮助同伴。</p> <p>3. 体育品德:积极克服脚蹬杠倒悬垂翻转困难或空中概念不清的恐惧感;在学练活动中遵守纪律和游戏规则;习惯相互鼓励,有自信和责任心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 地面仰卧双臂上举、下肢团身翻臀同时双臂下压;</li> <li>(2) 蹬地翻臀悬垂;</li> <li>(3) 脚蹬杠手握倒悬垂;</li> <li>(4) 保护与帮助。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:脚蹬杠手握倒悬垂展示。</p> <p>3. 体能练习:原地纵跳180°、仰卧摇小船、俯卧摇小船、海豹爬(垫单面光滑纸)。</p>	<p>1. (1)结合信息技术讲解示范脚蹬杠手握倒悬垂的技术关键、保护与帮助站位和手法;(2)通过诱导辅助练习强化学生肢体对动作轨迹的熟悉感;(3)采用分层教学方式,组织学生分组,两人同时保护;(4)创设反面示范学习情境,强调保护与帮助的责任意识,鼓励学生克服恐惧心理,胆大心细;(5)创设问题情境,引导学生思考脚蹬杠手握倒悬垂重点需要哪些体能,探析嬉戏打闹、保护不力可能导致哪些危险,引导正确的行为规范。</p> <p>2. 各小组选派四人为代表,展示脚蹬杠手握倒悬垂、保护与帮助技能及评价能力。其他学生和教师对各组予以补充。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,合作探究并示范海豹爬时腰腹应怎样发力,才能与双手前爬形成协力。原地纵跳180°,仰卧摇小船、俯卧摇小船15个/组×2组,海豹爬10米/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出单挂膝悬垂的基本术语;在保护与帮助下学会单挂膝悬垂动作;能在比赛中做到较好地借助身体与单杠之间的惯性;发展爆发力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与单挂膝悬垂学练,体验逐步掌握非稳定倒挂和给予同伴助力的乐趣;积极与师生交流感受;努力保持注意力集中、情绪稳定、安全距离,能做出正确的保护与帮助动作。</p> <p>3. 体育品德:积极克服单挂膝悬垂产生的恐惧心理,坚持到底;遵守纪律和规则,理解同伴;在“学、练、赛”过程中言行有礼,有自信心和责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跨低跨栏;</li> <li>(2) 仰卧手持绳模仿翻臀、挂膝;</li> <li>(3) 单挂膝悬垂;</li> <li>(4) 保护与帮助;</li> <li>(5) 组合:团身屈臂悬垂—脚蹬杠手握倒悬垂—单挂膝悬垂。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:臂悬垂—脚蹬杠手握倒悬垂—单挂膝悬垂比赛。</p> <p>3. 体能练习:30秒跳绳、海豹爬、仰卧摇小船、俯卧摇小船。</p>	<p>1. (1)创设辅助练习情境“跨栏和模仿练习”,引出单挂膝悬垂;结合信息技术讲解示范单挂膝悬垂技术关键、保护与帮助方法;(2)学生分成四组,异质三组由队长带领轮流尝试,两人进行保护与帮助;同质较弱的一组由教师带领;(3)采用分层教学方式,组织学生分组,两人同时保护;(4)创设问题情境,引导学生探究倒挂时为什么会对自己的部位所处位置的认知不清晰。</p> <p>2. 各组自行选派三人参加单挂膝悬垂、保护与帮助技能比赛。设定裁判员、记录员、报分员及观众角色,教师备好评分设备。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究30秒跳绳可以重点提升哪些体能。30秒跳绳/组×2组,海豹爬10米/组×2组,仰卧摇小船、俯卧摇小船15个/组×2组。</p>
7	<p>1. 运动能力:能说出悬垂摆动的基本术语;在保护与帮助下学会悬垂摆动动作;能在展示中做到肩带、腰腹收紧;发展灵敏性、位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极地参与悬垂摆动学练,体验动态平衡练习的乐趣;积极与师生交流学练心得;积极保持注意力集中、情绪稳定、安全距离,能做出正确的保护与帮助动作。</p> <p>3. 体育品德:面对摆动困难时能积极进取、不断尝试;遵守纪律和规则,理解对手;勇于展现自己,有团队责任感,公正评价。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰/俯卧摇小船;</li> <li>(2) 单次悬垂摆动;</li> <li>(3) 连续悬垂摆动;</li> <li>(4) 保护与帮助。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:连续悬垂摆动展示。</p> <p>3. 体能练习:30秒跳绳、3~5秒分腿支撑(可助力)、跳上山羊支撑跳下、立卧撑跳。</p>	<p>1. (1)创设游戏情境:横排集体进行仰卧和俯卧摇小船游戏,强调肩带、腰腹及下肢的整体控制能力,引出悬垂摆动技术;(2)结合信息技术讲解示范悬垂摆动的技术关键及保护与帮助方法;(3)学生分成四组,由队长带领轮流尝试,两人同时进行保护与帮助;(4)组织探究哪些辅助练习可以更好地发展悬垂摆动所需的体能。</p> <p>2. 各组自行选派三人参与展示。教师组织引导学生对悬垂摆动进行评价,总结普遍和个别存在的错误。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究分腿支撑时肩、腹及呼吸的配合。30秒跳绳、3~5秒分腿支撑/组×2组,跳上山羊支撑跳下、立卧撑跳10个/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:能说出悬垂摆动的基本术语;学会悬垂摆动动作;能在展示中做到肩带、腰腹收紧,各部位协调用力;发展爆发力、灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极地参与悬垂摆动学练,体验技能提升和协作的乐趣;尝试用部分术语与同伴交流心得;相互提醒保持注意力集中、情绪稳定、安全距离。</p> <p>3. 体育品德:积极、有信心地继续提高悬垂摆动的质量;遵守纪律和规则,尊重同伴和对手;知道同伴们的部分优点,团队角色分工清晰。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 仰/俯卧摇小船; (2) 单次悬垂摆动; (3) 连续悬垂摆动。</p> <p>2. 展示或比赛:连续悬垂摆动展示。</p> <p>3. 体能练习:低山羊跳上支撑接跳下、原地团身跳、30秒仰卧起坐、3~5秒分腿支撑(可助力)。</p>	<p>1. (1)创设游戏情境:横排集体进行仰卧和俯卧摇小船游戏,深化肩带、腰腹及下肢的整体控制能力;(2)强调班级学生在悬垂摆动方面易犯的错误;(3)学生分成四组,由队长带领重复练习动作,两人进行保护与帮助;(4)组织学生探究悬垂摆动抓不住的原因,并讨论抓不住时要怎么办。</p> <p>2. 各组自行选派四人分别参加展示。教师准备记录表,安排裁判员、记录员、报分员。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,思考山羊支撑和地面支撑的主要区别。低山羊跳上支撑接跳下、原地团身跳10个/组×2组,30秒仰卧起坐、3~5秒分腿支撑/组×2组。</p>
9	<p>1. 运动能力:能说出相关的基本术语;学会跳上和跳下、跳上成支撑和自然跳下;能在“小海豹挖宝”中做到跳上双臂协助上推、支撑顶肩挺直背、跳下时有控制地推杠以减缓落下速度;发展位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与各类学练;努力用部分术语与师生交流学练心得;相互安抚情绪,提醒注意安全。</p> <p>3. 体育品德:面对支撑及其连接动作的困难时有耐心,不断尝试;自觉遵守纪律和规则,尊重同伴和对手;在游戏和展示中表现出责任心,积极与同伴配合,语言和行为有礼貌,公正评价。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 海豹爬; (2) 低山羊/平衡木跳上支撑接跳下; (3) 保护与帮助; (4) 组合:低单杠跳上—成支撑—跳下。</p> <p>2. 展示或比赛:单腿助力斜身引体展示。</p> <p>3. 体能练习:原地团身跳、单腿助力斜身引体、30秒仰卧举腿、3~5秒直角支撑(可助力)。</p>	<p>1. (1)引入情境“小海豹挖宝”,通过小海豹爬到宝藏处将其夹在双脚间带回,引出低单杠支撑的技术;(2)结合信息技术讲解示范跳上成支撑、跳下的要领,保护与帮助的方法;(3)学生分成四组,由队长带领重复练习动作,两人进行保护与帮助,相互纠错;(4)引导学生探究山羊支撑与单杠上支撑时双手支撑的区别。</p> <p>2. 各组自行选派三人展示单腿助力斜身引体。教师组织引导学生对优点与不足进行评价,并予以补充。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究山羊支撑后摆跳下与低单杠跳下的相似性。原地团身跳、单腿助力斜身引体10个/组×2组,30秒仰卧举腿、3~5秒直角支撑/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:能说出斜身引体的基本术语;初步学会斜身引体动作;能在展示中身体协调发力;发展位移速度、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与斜身引体学练,体验身体协调配合的乐趣;积极用部分术语与教师、同伴交流学练问题;相互调节情绪,提醒注意安全。</p> <p>3. 体育品德:做引体动作,身体各部位配合不协调时能不断尝试;重视动作规范,自觉遵守规则,尊重裁判与对手;与同伴齐心协力,公正评价且言行有礼。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单脚助力斜身引体;</p> <p>(2) 斜身引体;</p> <p>(3) 组合:低单杠跳上—支撑—跳下。</p> <p>2. 展示或比赛:斜身引体展示。</p> <p>3. 体能练习:原地分腿跳、正握悬垂移动、仰卧静控、俯卧静控。</p>	<p>1. (1)创设问题情境,组织学生运用单脚助力斜身引体,在降低难度的情况下,强化斜身引体发力的体验;(2)结合信息技术讲解示范斜身引体的要领、保护与帮助方法;(3)学生分成四组,由队长组织组内学练与纠错,两人进行保护与帮助;(4)组织学生探究斜身引体时哪个部位最先发力,了解完整动作的发力顺序。</p> <p>2. 各组自行选派三人参加斜身引体展示。教师组织引导学生对斜身引体的优点与不足进行评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究悬垂移动时身体各部位是如何协调的。原地分腿跳 10 个/组×2 组,正握悬垂移动 1 趟/组×2 组,仰卧静控、俯卧静控 30 秒/组×2 组。</p>
11	<p>1. 运动能力:学会斜身引体动作;能在比赛中做到双臂上拉时身体多部位协调配合发力;巩固组合动作;发展平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与斜身引体学练;积极用部分术语与师生交流学练、组织问题;相互提示注意情绪稳定和安全事项,积极与同伴进行保护与帮助。</p> <p>3. 体育品德:能坚持不断地提升斜身引体动作质量;重视动作规范,遵守规则,尊重裁判与对手;在游戏和比赛中承担责任,有信心,公正且有礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 助力斜身引体;</p> <p>(2) 斜身引体;</p> <p>(3) 保护与帮助;</p> <p>(4) 组合:低单杠跳上—支撑—跳下。</p> <p>2. 展示或比赛:斜身引体比赛。</p> <p>3. 体能练习:原地屈体跳、反握悬垂移动、单脚站、纵横劈叉。</p>	<p>1. (1)结合信息技术强调斜身引体拉不上去的关键因素,介绍提升斜身引体能力的练习内容;(2)学生分成四组,由队长组织组内学练与纠错,两人进行保护与帮助;(3)结合信息技术、学生的正面与反面讲解示范评价标准。</p> <p>2. 各小组自行选派五人参加斜身引体比赛。教师组织引导学生对完成情况进行评分,安排裁判员、记录员、保护与帮助人员等。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究单脚闭眼站时同伴间如何相互助力。原地屈体跳 10 个/组×2 组,反握悬垂移动 1 趟/组×2 组,单脚站、纵横劈叉 30 秒/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能说出支撑的基本术语;学会杠上支撑原位交换手动作;能在展示中做到顶肩的同时身体紧绷,尽量控制双腿并拢;发展平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:精神饱满地参与各类学练,体验支撑练习和相互帮助的乐趣;积极与教师和同伴交流学练问题;保持情绪稳定并安抚同伴情绪,保持注意力集中和安全的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:面对支撑的顶肩及重心交换困难时积极进取、不断尝试;遵守纪律、游戏和比赛规则,尊重同伴和对手;在游戏和比赛中与同伴齐心协力,各司其职,正确看待胜负,言行有礼。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 平衡木上支撑原位交换手;</p> <p>(2) 组合:跳上成支撑—原位交换手—跳下。</p> <p>2. 展示或比赛:组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:原地团身跳十屈体分腿跳、双手相对纵向握杠悬垂纵向移动、单脚闭眼站、纵横劈叉。</p>	<p>1. (1)创设辅助练习情境,通过降低难度在平衡木上练习支撑原位交换手,强化学生对低单杠上支撑交换手技术的感知;(2)结合信息技术讲解示范跳上成支撑、原位交换手、跳下的技术关键;(3)学生分成四组,由队长带领重复练习动作;(4)组织学生探究支撑原位交换手时肩、腰腹及下肢的运动感受。</p> <p>2. 各组选派三人参与组合动作展示。教师引导学生根据完成情况和自身感受对他人的完成情况进行评价。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习,探究跨障碍动作需要锻炼哪些肌肉。原地团身跳十屈体分腿跳 10 个/组×2 组,双手相对纵向握杠悬垂纵向移动 1 趟/组×2 组,单脚闭眼站、纵横劈叉 30 秒/组×2 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:能说出支撑横向移动的基本术语;学会杠上支撑横向移动动作;能在展示中做到移动时以肩腰核心力量带动身体移动;发展位移速度、反应能力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:精神饱满地参与支撑横向移动学练;习惯用所学术语与师生交流学练及组织中的问题;相互安抚情绪,提醒注意安全。</p> <p>3. 体育品德:积极改进助力同伴横向移动的手法;遵守规范、纪律和规则,尊重他人;齐心协力,客观评价。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 平衡木上支撑横向移动;</p> <p>(2) 低单杠支撑横向移动;</p> <p>(3) 组合:跳上成支撑—横向移动—跳下。</p> <p>2. 展示或比赛:组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:10 米×4 折返跑、斜身引体、仰卧摇小船、俯卧摇小船。</p>	<p>1. (1)引入情境“横渡山涧”,通过降低难度在平衡木上练习支撑横向移动,引出低单杠支撑横向移动;(2)结合信息技术讲解示范横向移动的技术关键、保护与帮助技巧;(3)学生分成四组,由队长带领进行重复练习;(4)讲解评价标准。</p> <p>2. 各组自行选派三人参加展示。教师给予评价的关键点,组织引导学生对完成情况进行评分,安排裁判员、记录员、保护与帮助人员等。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习。作业:将用于缓解体能锻炼烦躁的小方法写在纸条上,下次带到课堂。10 米×4 折返跑/组×2 组,斜身引体 10 个/组×2 组,仰卧摇小船、俯卧摇小船 10 个/组×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:学会直臂直体悬垂正反握换手及移动组合;能在比赛中做到换握杠及移动时核心稳定;发展位移速度、反应能力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:精神饱满地参与直体悬垂移动组合学练,体验非稳定状态下横向移动的乐趣;习惯用所学的较多术语与教师、同伴交流学练及组织中的问题;相互提醒调整情绪、注意安全。</p> <p>3. 体育品德:积极在正握、反握及移动学练中与同伴沟通助力问题;遵守规范、纪律和规则,尊重他人;有一定想法地协力配合,欣然面对结果,欣赏他人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 直体悬垂正反交替换握杠;</p> <p>(2) 直体悬垂横向移动;</p> <p>(3) 保护与帮助;</p> <p>(4) 组合:直体正握换反握—横向移动—反握换正握—横向移动。</p> <p>2. 展示或比赛:组合动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:10米×4折返跑、斜身引体、仰卧摇小船、俯卧摇小船。</p>	<p>1. (1)引入情境“小猴子学本领”,引出悬垂正反握及移动技术,激发学生兴趣;(2)讲解示范动作技术及其保护与帮助方法;(3)采用分层教学方式,进行分组学练;(4)讲解如何搭档比赛。</p> <p>2. 教师给予简单战术引导,各组自行讨论选派五人参加杠上比赛,另外五人对杠上同伴给予助力。教师组织引导学生对完成情况进行评分,安排裁判员、记录员、保护与帮助人员等。</p> <p>3. 分成四组,轮换进行体能练习。作业:探究斜身引体所需的体能,以及哪些辅助内容能有效提升斜身引体的质量。10米×4折返跑/组×2组,斜身引体10个/组×2组,仰卧、俯卧摇小船10个/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ～ 17	<p>1. 运动能力:学会直臂团身悬垂正反握换手及移动组合;能在比赛中做到换握杠及移动时团紧身体;发展柔韧性、平衡性、肌肉耐力等能力。</p> <p>2. 健康行为:精神饱满地参与团身悬垂移动组合学练,体验有效协同助力的乐趣;用较多术语有效地与教师、同伴交流各类问题;习惯相互提醒情绪稳定、注意安全。</p> <p>3. 体育品德:无法保持团紧身体时能积极进取,思考如何解决问题;强调规范、纪律及规则,尊重裁决与他人;在比赛中相对正确地配置参赛者与保护者,各组协力配合,有正确的胜负观。</p>	<p style="text-align: center;"><b>体操明星争霸赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 根据赛季分成 4 个队伍,每个队伍 10 人,使团队实力尽量相对均等。</p> <p>2. 4 个队伍同时比赛,团队知识竞赛前三名分别为队伍获得 3、2、1 个团队积分,个人技能赛前三名分别为队伍获得 3、2、1 个团队积分,个人体能赛每个项目前三名分别为队伍获得 5、3、1 个团队积分。根据个人成绩进行个人排名、积分(成绩前八名分别获得 8~1 个积分)。</p> <p>3. 比赛评分标准执行国家体育总局体操运动管理中心 2020 年下发的《中国少年体操比赛规定动作及评分标准》、教育部 2014 年印发的《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 知识抢答竞赛(内容与课次学练内容相对应)。</p> <p>(1) “低单杠技能”知识;</p> <p>(2) “低单杠安全注意事项”知识;</p> <p>(3) “低单杠专项体能”知识。</p> <p>2. 个人技能赛:低单杠成套动作。</p> <p>3. 个人体能赛:坐位体前屈、50 米跑、仰卧起坐、10 米×4 折返跑、单脚闭眼站。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>每次比赛结束后,引导各队有选择性地开展体能补偿练习,从中自选 4 项进行学练(内容与课次学练内容相对应)。</p> <p>1. 灵敏性训练:多方向纵跳、团身/屈体分腿跳、30 秒跳绳等。</p> <p>2. 柔韧性训练:坐位/站立体前屈、纵叉/横叉等。</p> <p>3. 协调性训练:多握法及交替换握、纵横向悬垂移动等。</p> <p>4. 位移速度训练:10 米×4 折返跑等。</p> <p>5. 肌肉力量训练:“推/拉小车”、斜身引体(可助力)等。</p> <p>6. 肌肉耐力训练:分腿/直角支撑、单脚闭眼站等。</p> <p><b>四、过程性评价与终结性评价</b></p> <p>根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:能在教学比赛中较好地完成组合动作,清楚完成的关键、教学比赛流程与规则;有战术意识地派出参与各项体能比拼的队员;运用术语进行交流;体现较好的技能与体能。</p> <p>2. 健康行为:精神饱满地参与教学比赛,体验在紧张感下调控好自己的成就感;较好地运用所学术语进行沟通与交流;在各环节中情绪稳定,注意安全。</p> <p>3. 体育品德:面对比赛产生的紧张感能积极调整;尽力规范完成动作,严守规则和秩序,服从裁判,尊重他人;在教学比赛中充满自信,言行体现体操礼仪。</p>	<p style="text-align: center;">体操全明星赛</p> <p><b>一、比赛组织</b> 岗位分工:各队伍参赛队员由 8 名学生组成(从常规赛中选拔),在教师的指导下对其余学生进行分工:裁判员 2 名,记分员 2 名,检录员 2 名,摄影、摄像各 2 名,主持人 1 名,小记者 1 名,啦啦队队员若干名。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抽签:确定各队出场顺序,预计 5 分钟。</li> <li>2. 赛前热身,预计 10 分钟。</li> <li>3. 各队从上场到下场,裁判员出分,预计 20 分钟。</li> </ol> <p><b>三、颁奖典礼</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。</li> <li>2. 公布团体前三名、个人积分前十名以及最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖,颁奖仪式。</li> </ol> <p><b>四、结束比赛</b> 教师进行简单总结并宣布比赛结束。</p> <p><b>五、自助体能练习</b> 比赛结束后,引导各队有选择性地开展体能补偿练习,从中自选 4 项进行学练。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 灵敏性训练:多方向单脚跳/双脚跳、团身跳等。</li> <li>2. 柔韧性训练:坐位/站立体前屈、纵叉/横叉、腹部拉伸等。</li> <li>3. 协调性训练:前/侧并步跳等。</li> <li>4. 位移速度训练:10 米×4 折返跑、50 米跑等。</li> <li>5. 肌肉力量训练:“推/拉小车”、仰卧起坐、单腿蹲起等。</li> <li>6. 肌肉耐力训练:仰卧/俯卧静控、单脚闭眼站等。</li> </ol>	

### 第三节 韵律操大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标,选择韵律操项目中的步法(踏步、走步、开步、侧并步、弓步、前点地、侧点地、后点地)、上肢动作(前举、上举、侧举、侧上举、侧下举)等基本动作,以及 4 个八拍小组合、动物模仿操等基本组合动作作为主要教学内容,开展大单元教学。根据教学内容之间的相互关系、不同类别技巧动作的特点、教学实际以及不同类别韵律操动作育人目标的差异性,设计教学活动、学练情境和方法,旨在激发学生参与韵律操运动的学练兴趣,初步体验韵律操运动。以下是韵律操大单元教学设计与示例,仅供参考。

## 一、韵律操大单元教学设计分析

水平二韵律操大单元教学设计分析主要包括学情分析、大单元教学设计思路及大单元教学设计框架图。依据水平二阶段学生的身心特点、学习基础和能力水平,针对大单元的目标、任务、内容、情境进行教学设计,并以大单元教学设计框架图的形式予以直观呈现。

### (一) 学情分析

1. 身心特点:参见第一节“技巧大单元教学设计”下“学情分析”之身心特点。
2. 学习基础:在基本运动技能方面,学生已经学习了提踵走、马步跑、垫步跳、跑跳步等与韵律操动作相近的步法,对步法有初步的感知;在非移动技能方面,学生已经学习了伸展、屈体、扭转、悬垂、支撑与推拉、平衡等,对身体的姿态有基本的了解;在操控性技能中,学生学习过用短(长)柄器械击球,能操控简单的器械;在运动过程中,学生体验过节奏的变化,对节奏有初步认识。
3. 能力水平:学生对部分移动技能、非移动性技能以及操控性技能有初步的体验,并掌握了一些基本运动技能,这些基本运动技能为学生进行韵律操大单元的学习提供了一定的基础。

### (二) 大单元设计思路

依据“目标引领内容”的理念、水平二体操类运动的学习目标和内容,结合韵律操不同技术类别动作的异同之处,考虑教学内容之间的相互关联性和教学实际,整体设计韵律操大单元教学。围绕目标、任务、情境等要素,设计韵律操学习任务群,以“在游戏中学习和体验基本动作和简单动作组合—在游戏中运用基本动作进行衔接,完成多个动作的小组合练习—在小组和班级内展示基本动作和组合动作,学会展示礼仪,知道基本规则和要求”为主线,使知识、技能、体能融会贯通于“学、练、赛”各环节中,紧密相关,相互依存,共同提升。学生在“学中玩,玩中练”的过程中,提高对韵律操的兴趣,发展核心素养,达成水平二学练目标与要求(见图 5-3)。

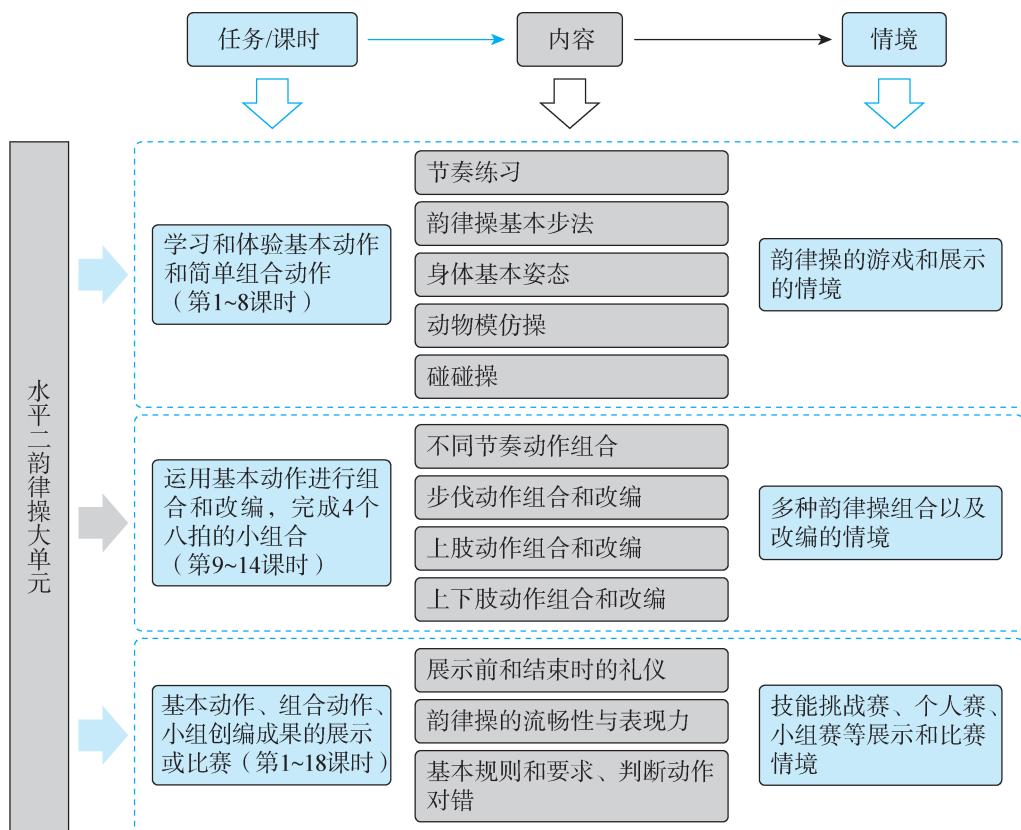


图 5-3 韵律操大单元教学设计框架图

## 二、韵律操大单元教学计划示例

依据水平二体操类运动学习目标及教学内容，基于以上学情分析与大单元教学思路，设计韵律操大单元教学计划（见表 5-3）。

表 5-3 水平二体操类运动韵律操大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>运动能力：能说出基本步法和上肢动作的相关动作术语；做出所学韵律操的基本步法、手臂动作和简单组合动作，并把所学韵律操运动知识与技能运用到游戏和展示中；能在教师指导下参与体能练习，发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、柔韧性、灵敏性、平衡能力等体能。</li> <li>健康行为：了解体育锻炼对健康的重要性，乐于在音乐的伴奏下和同伴一起学练简单而富有节奏的韵律活动；在学习稍有难度的组合动作时能保持耐心和情绪稳定；能与伙伴积极交流；注意练习中的间隔距离，有安全意识。</li> <li>体育品德：敢于在同伴和团队面前展示自己的动作，在学练过程中积极进取，不怕困难；按照学练的各项规则和要求进行学练；在韵律操的各项活动中表现出文明礼貌和乐于助人的品质。</li> </ol>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：韵律操动作的术语，参与韵律操运动对身心健康的益处，安全防护知识；节奏(2/4拍、4/4拍)、韵律操步法(踏步、走步、侧并步、弓步、前点地、侧点地、后点地)、头部姿态(前屈、后屈、侧屈)、上肢动作(前举、上举、侧举、侧上举、侧下举)、4个八拍小组合以及动物模仿操。</p> <p>2. 技战术运用：在“快速反应”等游戏中运用所学步法和肢体动作进行衔接练习，完成4个八拍的韵律操小组合练习。</p> <p>3. 体能：韵律操需要的体能及简单学练方法；各种跑+动物跳、俯卧撑、仰卧起坐、纵跳、下蹲起等体能。</p> <p>4. 展示或比赛：小组和班级内4个八拍小组合展示、动物模仿操比赛；韵律操动作的流畅性与表现力要求。</p> <p>5. 规则与裁判方法：韵律操游戏中关于活力、健与美等方面的基本规则和要求；动作对错的基本判断与打分。</p> <p>6. 观赏与评价：韵律操比赛或表演的观看方式和途径；观看韵律操比赛或表演，如观看班级内、校队、全国、国际比赛或表演等。</p>		
重难点	学生学习 单个动作的正确，小组合动作手脚的自然配合。		
	教学内容 单个动作的准确到位，组合中动作和音乐的合拍。		
	教学组织 小组合作学习时的分工与合作。		
	教学方法 正面与背面讲解示范法、情境教学法、小组学习法等多种教学方法的自由切换。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力：能说出音乐的节拍；能跟着节奏进行拍手、拍腿以及跺脚的组合练习并进行展示；提升节奏感，发展协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：乐于参与有关节奏的各项学练活动；动作和节奏不合拍或者节奏出现错误时能耐心改正，情绪比较稳定；能与伙伴一起交流和练习，能互相提醒动作。</p> <p>3. 体育品德：在节奏击拍的活动中表现出积极进取、不怕困难的意志品质；按照要求进行学练；在各种节奏击拍的活动中表现出文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 2/4、4/4 节奏击拍动作(拍拍手、拍拍腿、跺跺脚)；</p> <p>(2) 拍手、拍腿、跺脚组合；</p> <p>(3) 基本步法：踏步、走步。</p> <p>2. 展示或比赛：4个八拍小组合展示。</p> <p>3. 体能练习：“参观家园”。</p> <p>自然跑+小兔跳、自然跑+袋鼠跳、自然跑+青蛙跳、自然跑+小兔跳+袋鼠跳+青蛙跳。</p>	<p>1. (1)播放 2/4、4/4 节拍，引导学生欣赏，并说一说节奏，带领学生根据节奏进行拍手、拍腿和跺脚的练习；(2)引导学生完成“拍拍乐”，1个八拍拍手，1个八拍拍腿，1个八拍跺脚，1个八拍拍手、拍腿和跺脚的组合(2拍 1 动)；(3)引导学生根据音乐的节奏进行踏步和走步练习；(4)引导学生完成 4 个八拍小组合；(5)引导学生分小组听音乐反复练习并进行展示，互相评价。</p> <p>2. 组织学生四人一组进行展示，对动作和节奏进行评价。</p> <p>3. 创设“参观家园”的教学情境，引导学生根据场地上的器材分别进行小兔跳、袋鼠跳和青蛙跳，以规定时间内完成“参观家园”的次数来判定胜负；游戏分为 3 组，每组时间分别为 2 分钟、3 分钟、3 分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能说出音乐的节拍;学会单人和双人原地击拍的动作以及击拍组合,能跟着节奏进行两人的拍手、拍腿和跺脚的组合练习并进行展示;有节奏意识,发展协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与单人、双人以及击拍组合的学练,学练过程中积极、专注,情绪比较稳定;在双人击拍过程中找准节拍,和伙伴击拍正确的部位,击拍位置不准确时礼貌道歉,伙伴提出建议时认真听取意见并和伙伴一起耐心改正。</p> <p>3. 体育品德:按照单人、双人击拍的要求进行学练;学练时敢于挑战自己、展示自己;在双人合作过程中能表现出互相鼓励、给对方加油打气等积极面对困难、克服困难的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单人趣味击拍(拍手、拍肩、拍腿、跺脚等);</p> <p>(2) 两人原地节奏击拍动作(拍手、拍肩、拍腿、跺脚等)组合;</p> <p>(3) 加步法的击拍组合。</p> <p>2. 展示或比赛:4个八拍小组合。</p> <p>3. 体能练习:“参观家园”。</p> <p>自然跑+小兔跳、自然跑+小兔跳+袋鼠跳、自然跑+小兔跳+袋鼠跳+青蛙跳、跑+动物跳综合。</p>	<p>1. (1)引导学生复习上节课的击拍动作,思考还可以击拍身体的哪些部位,跟着音乐一起来拍一拍;(2)引导学生思考除了自己一个人拍,是否可以和伙伴一起拍,如果和伙伴一起拍,又怎样跟着音乐来击拍身体,跟着音乐尝试完成4个八拍的节奏击拍动作;(3)组织学生进行展示,并教授4个八拍两人击拍动作,引导学生互相合作,共同完成节奏击拍游戏;(4)带着学生加上步法和击拍动作,一起完成4个八拍的动作组合;(5)播放音乐,小组展示,表扬和评价。</p> <p>2. 组织学生四人一组进行展示,对动作、节奏和两人的默契度进行评价。</p> <p>3. 创设“参观家园”的教学情境,引导学生进行进阶性游戏,游戏分为4组,每组时间为2分钟,跟随屏幕完成所有的跑和跳,中途没有停下为挑战成功。</p>
3	<p>1. 运动能力:能说出动作的名称;能学会4个八拍的小组合并参与展示或比赛;增强节奏感,提高对肢体动作的感知力,发展协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与站立姿态、头部姿态、上肢动作以及基本步法的学练,过程中情绪比较稳定;小组学练时能积极参与讨论,发表意见,听取建议。</p> <p>3. 体育品德:学练时积极挑战,敢于展示自己的动作;按照要求进行学练;学练过程中展现出文明礼貌、乐于助人的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 站立姿态;</p> <p>(2) 头部姿态:前屈、后屈、侧屈、转头;</p> <p>(3) 上肢动作:前举、上举、侧举;</p> <p>(4) 基本步法:两脚开立(大八字)、侧并步。</p> <p>2. 展示或比赛:4个八拍小组合。</p> <p>3. 体能练习:“快速反应一”游戏。</p> <p>自然跑+模仿小兔、小马跳+模仿小猫、跑跳步+小青蛙、跑+跳+模仿综合。</p>	<p>1. (1)引导学生学练站立姿态、单个的头部姿态、上肢动作;(2)玩“快速反应一”游戏,教师喊出动作后,学生能在3秒钟之内做出动作,全部动作正确为成功;(3)引导学生学习开步和侧并步的动作,完成小组合(预备:站立姿势。第1个八拍:1~2开步出左脚,手臂叉腰,头左侧屈;3~4、7~8还原成站立;5~6开步出右脚,手臂叉腰,头右侧屈。第2个八拍:1~2侧并步,手臂侧举;3~4侧并步,手臂还原;5~6同1~2;7~8同3~4。第3个八拍:1~2开步出左脚,手臂叉腰,头前屈;3~4并步;5~6开步出右脚,手臂叉腰,头后屈;7~8还原成站立。第4个八拍同第2个八拍);(4)组织小组进行组合展示。</p> <p>2. 组织学生在指定场地进行展示,对动作的姿态和节奏的契合度进行评价。</p> <p>3. 讲解“快速反应一”的游戏方法,引导学生进行进阶性游戏,游戏分为4组,每组时间为2分钟,跟随屏幕完成所有的跑和跳,中途没有停下为挑战成功。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:能说出上肢、步法以及躯干动作的名称;能学会4个八拍的小组合,并能进行音乐伴奏下的展示;提高对肢体动作的感知力,发展协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与上肢动作、基本步法以及组合动作的学练;在学练和展示时情绪比较稳定;能与同伴进行合作与交流。</p> <p>3. 体育品德:按照要求进行学练;展示时敢于展示自己的动作;学练过程中表现出面对困难和克服困难的勇气。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:(1)上肢动作侧上举、侧下举;(2)基本步法:弓步、前点地、侧点地、后点地;(3)躯干姿态:前屈、后屈、侧屈。</p> <p>2. 展示或比赛:4个八拍小组合。</p> <p>3. 体能练习:“快速反应二”游戏。 自然跑+俯卧撑、跑跳步+仰卧起坐、自然跑+纵跳、跑跳步+下蹲起。</p>	<p>1. (1)引导学生学练单个的上肢动作以及躯干姿态;(2)引导学生玩“快速反应二”游戏,教师喊出动作后,能在3秒钟之内做出动作并能保持10秒,全部动作正确为成功;(3)引导学生学习弓步、前点地、侧点地、后点地;(4)引导学生根据音乐进行小组练习(准备姿势:站立。第1个八拍:1~2左脚侧点地,体侧屈;3~4还原;5~6右脚侧点地,体侧屈;7~8还原。第2个八拍:1~2体前屈,手叉腰;3~4还原;5~6体前屈,手叉腰;7~8还原。第3个八拍同第一个八拍。第4个八拍同第2个八拍);(5)音伴练习并进行小组展示;(6)评价,表扬与鼓励。</p> <p>2. 组织学生在指定场地进行展示,对整齐度和节奏进行评价。</p> <p>3. 讲解“快速反应二”的游戏方法,引导学生进行进阶性游戏,游戏分为4组,每组时间为2分钟,跟随屏幕完成所有的跑和跳,中途没有停下为挑战成功。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出模仿小鸭子的过程中上肢动作和步法动作的名称;能学会4个八拍的小组合,展示过程中做到动作模仿生动形象;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与小鸭子操的模仿学练;过程中保持良好、稳定的情绪;积极配合组长,积极听取伙伴提出的意见,在伙伴鼓励下积极、耐心地改进。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中积极进取,不怕困难,敢于展示自己;按照要求进行学练;在学练过程中表现出文明礼貌、愿意帮助同伴的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:动物模仿操1小鸭子。</p> <p>2. 展示或比赛:小鸭子韵律操展示。</p> <p>3. 体能练习:“快速反应三”游戏。 自然跑+俯卧撑、自然跑+俯卧撑+仰卧起坐、自然跑+俯卧撑+仰卧起坐+纵跳、自然跑+俯卧撑+仰卧起坐+纵跳+左右并脚跳。</p>	<p>1. (1)提问:如果让你模仿一只小鸭子,你会怎么模仿呢?引导学生用自己的想象进行小鸭子的模仿,并对学生的动作进行评价;(2)带领学生慢动作观看并集体学习动物模仿操1;(3)引导学生分组巩固动作,小组自喊口令并进行动作练习;(4)组织学生听音乐一起练习,观察、发现问题并对关键动作再次进行讲解示范;(5)组织学生集体听指令进行动作的纠正;(6)引导学生再次跟音乐进行巩固性练习;(7)组织学生进行小组展示。</p> <p>2. 组织学生在指定场地进行展示,比一比模仿得是否生动形象。</p> <p>3. 讲解“快速反应三”的游戏方法,引导学生跟随屏幕进行游戏,游戏分为4组,每组时间为2分钟,跟随屏幕完成所有的跑和跳,中途没有停下为挑战成功。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出模仿小花猫的过程中上肢动作和步法动作的名称;能学会4个八拍的小组组合,展示过程中表现出良好的模仿能力;提高身体的表现力,发展协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与动物模仿操的学练;能与伙伴合作,在小组展示时听从组长指挥;在游戏过程中关注自身和伙伴安全,避免碰撞。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示时表现出自信和基本礼仪;按照健美操课堂及游戏的规则和要求进行学练,计数时诚实守信,在教师引导下能说出不遵守规则的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:动物模仿操2 小花猫。</p> <p>2. 展示或比赛:小花猫韵律操展示。</p> <p>3. 体能练习:自然跑+俯卧撑+自然跑+俯卧撑+仰卧起坐、自然跑+俯卧撑+仰卧起坐+纵跳、自然跑+俯卧撑+仰卧起坐+纵跳+左右并脚跳。</p>	<p>1. (1)带领学生一起观看小花猫韵律操的动作,提问最喜欢哪个动作,组织学生一起先学习最喜欢的动作;(2)口令带领学生学习其他的动作;(3)引导学生分小组口令巩固;(4)巡视指导;(5)播放音乐,与学生一起练习,对个别动作集体纠正;(6)组织学生分小组进行展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对动作的表现力进行评价。</p> <p>3. 创设“小花猫闯世界”的教学情境,设置跑、跳、爬、钻等组合场景,引导学生进行综合性游戏,游戏分为4组,每组时间为2分钟,跟随屏幕完成所有的跑和跳,中途没有停下为挑战成功。</p>
7	<p>1. 运动能力:能说出模仿小青蛙的过程中上肢动作和步法动作的名称;能学会4个八拍的小组合并进行展示;过程中表现良好的模仿能力和想象力;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与动物模仿操的学练;在小组合作中认真听取大家的意见,积极交流,能做到少数服从多数,表现出良好的合作能力;能关注活动中的练习空间,具有安全意识,能保护好自己。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中敢于挑战自我,勇敢展示自我;过程中按照规则和要求进行活动;合作过程中乐于助人,尊重伙伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:动物模仿操3 小青蛙。</p> <p>2. 展示或比赛:小青蛙韵律操展示。</p> <p>3. 体能练习:跳过小圆垫、跳过横放的垫子、跳过竖放的垫子、跳过立放的垫子。</p>	<p>1. (1)带领学生玩“快乐的小青蛙”游戏,引导学生模仿小青蛙在场地上进行跳跃,并和伙伴用“呱呱”的声音打招呼;(2)引导学生思考:你能给刚才的模仿动作配上节奏吗?学生尝试跟随口令进行游戏,教师评价并请优生展示;(3)引导学生观看动物模仿操3:小青蛙的动作,思考比刚才的模仿多了哪些动作,一起学一学;(4)口令进行练习,分小组口令巩固;(5)巡视指导;(6)播放音乐,与学生一起练习,对个别动作集体纠正;(7)组织学生分小组进行展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对动作的表现力和节奏感进行评价。</p> <p>3. 创设“小青蛙技能赛”的教学情境,设置各种跳的场景,引导学生以小组为单位循环挑战4项体能,8分钟内完成体能项目数多的小组为胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:能说出模仿小白兔的过程中上肢动作和步法动作的名称;能学会4个八拍的小组合,表现出小白兔最直观的特点,提高模仿能力和身体的表现力;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与小白兔的模仿学练;过程中情绪比较稳定;能与伙伴合作,在分组学练过程中听从组长的指挥,服从大局,一起跟随口令进行动作的巩固。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中积极、主动,敢于展示自己的动作;在游戏过程中根据规则和要求活动,在教师引导下能指出不遵守规则、不诚实的行为;在学练中遇到困难时敢于面对和挑战困难;伙伴遇到困难时及时提供帮助和鼓励,表现出乐于助人的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:动物模仿操4小白兔。</p> <p>2. 展示或比赛:小白兔韵律操展示。</p> <p>3. 体能练习:跳过小圆垫、跳过小圆垫+跳过横放的垫子、跳过小圆垫+跳过横放的垫子+跳过竖放的垫子、跳过小圆垫+跳过横放的垫子+跳过竖放的垫子+跳过立放的垫子。</p>	<p>1. (1)引导学生一起回顾小青蛙韵律操的动作,带领学生观看视频,跟着慢动作分组自学动物模仿操4小白兔的动作;(2)教师巡视,个别指导;(3)教师口令学生集体练习,发现问题,集体纠错;(4)分小组口令巩固,小组拍摄视频,查看问题并纠正动作;(5)播放音乐,与学生一起练习,对个别动作集体纠正;(6)组织学生分小组进行展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对动作的表现力和节奏感进行评价。</p> <p>3. 创设“小白兔闯天下”的教学情境,设置各种跳的场景,引导学生进行进阶式游戏挑战,游戏分成4组,每组2分钟,在规定时间内完成各项体能且没有停下为挑战成功。</p>
9	<p>1. 运动能力:能说出姿态形体操1上肢运动中上肢动作的名称以及运用添加步法进行改编的方法;能学会4个八拍的小组合和改编后的小组合并进行展示;提高节奏感,发展灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与姿态形体操的学练;过程中情绪比较稳定;能与伙伴一起交流和练习,小组合作时积极投入,发表自己的观点。</p> <p>3. 体育品德:敢于尝试和挑战,积极展示自己;按照活动的规则和要求进行活动;能与伙伴合作,在伙伴遇到困难时表现出乐于助人的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:姿态形体操1上肢运动。</p> <p>2. 展示或比赛:姿态形体操1:上肢运动展示、姿态形体操上肢运动(改编)展示。</p> <p>3. 体能练习:跑+各种跳(并脚跳、单脚跳、左右跳等)、跑+各种爬(大象爬、狮子爬、毛毛虫爬等)、跑+各种钻(钻圈、钻山洞等)、跑+跳+爬+钻综合。</p>	<p>1. (1)运用信息技术带领学生观看姿态形体操1上肢运动的动作,引导学生观察并说出其中上肢动作的名称;(2)集体学习;(3)分小组口令练习;(4)巡视指导;(5)组织小组展示,引导学生尝试给上肢运动加上步法,形成新的上肢运动组合;(6)引导学生思考怎样的上下肢搭配是协调的,请不同的小组展示评价,各小组对改编动作进行改进并巩固动作;(7)组织学生分小组进行展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对动作的规范性进行评价。</p> <p>3. 创设“火星救援”的教学情境,设置跑、跳、钻、爬等组合场景,引导学生在规定时间内进行挑战,每组游戏时间为2分钟,间歇15秒,规定时间内完成各环节所有的内容且没有中途停下为挑战成功。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:能说出姿态形体操 2 体侧运动中上肢动作、步法动作的名称以及运用添加手臂动作改编的方法;能学会 4 个八拍的小组合,能和伙伴一起改编,成为加上新的上肢动作的小组合并进行展示;提高韵律感以及身体的表现力,发展协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与姿态形体操的学练;过程中情绪比较稳定,虚心接受伙伴意见,耐心改进;与伙伴合作,改编动作时积极发言,参与讨论。</p> <p>3. 体育品德:学练中不怕困难,积极展示自己;根据比赛的规则和要求参与活动,在伙伴需要帮助时表现出乐于助人的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:姿态形体操 2 体侧运动。</p> <p>2. 展示或比赛:姿态形体操 2 体侧运动展示、姿态形体操体侧运动(改编)展示。</p> <p>3. 体能练习:跑跳步+各种跳、自然跑+各种爬、跑跳步+各种钻、自然跑+跳+爬+钻。</p>	<p>1. (1)复习姿态形体操 1 的动作;(2)带领学生做姿态形体操 2 体侧运动的动作,引导学生观察并说出其中上肢动作以及步法动作的名称;(3)组织学生听口令集体学习;(4)组织学生分小组口令练习;(5)巡视指导;(6)组织小组展示;(7)引导学生尝试给体侧运动加上上肢动作,形成新的体侧运动组合;(8)组织学生分小组进行展示,对各组的动作进行评价。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对动作的规范性和小组的整齐度进行评价。</p> <p>3. 创设“火星救援”的教学情境,设置跑、跳、钻、爬等组合场景,每组游戏时间为 2 分钟,间歇 15 秒,规定时间内完成各环节所有的内容且没有中途停下为挑战成功。</p>
11	<p>1. 运动能力:能说出姿态形体操 3 跳跃运动中上肢动作、步法动作的名称,能说出运用手臂动作进行改编的方法;学会 4 个八拍的小组合,能学会用替换上肢动作和步法动作的方式来改编出新的小组合并进行展示;发展韵律感和创造力,发展协调性、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与姿态形体操的学练,改编过程中能积极投入,参与交流,表达自己的想法;展示前运用语言、身体动作等与伙伴互相鼓励;游戏中表现出自我保护的行为。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中表现出积极学习的状态,敢于展示自己;按照规则和要求进行学练;合作过程中表现出乐于助人的品质,做到文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:姿态形体操 3 跳跃运动。</p> <p>2. 展示或比赛:姿态形体操 3 跳跃运动展示、姿态形体操跳跃运动(改变上肢动作以及步法动作)展示。</p> <p>3. 体能练习:原地小步跑、原地垫步跳、原地单脚站立、躲避障碍。</p>	<p>1. (1)复习姿态形体操 2 体侧运动;(2)带领学生观看视频姿态形体操 3 跳跃运动的动作,组织学生集体学习;(3)引导学生分组进行巩固;(4)巡视,个别纠错,在游戏“我是机器人”中对后踢腿、手臂胸前击掌等动作进行强化,听到指令后快速摆出动作并控制 5 秒;(5)组织学生再次口令、根据音乐节奏练习并展示;(6)引导学生用上举、侧举等上肢动作替换叉腰动作,用踏步、走步等动作替换步法,形成新的跳跃运动并进行小组展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对动作的规范性和小组的整齐度进行评价。</p> <p>3. 创设“火速救援”的教学情境,设置跑、跳、站立、钻、爬等场景,引导学生循环挑战:原地小步跑 30 次/组×3 组,原地垫步跳 30 次/组×3 组,原地单脚站立 30 秒/组×3 组,躲避障碍 1 分钟/组×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能说出碰碰操 1 伸展运动中上肢动作、步法动作的名称以及运用步法动作进行改编的方法;学会 4 个八拍的小组合,学会用替换步法的方式形成新的伸展运动并能进行展示;提高节奏感以及利用器械进行韵律活动的能力;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与碰碰操的学练,能与伙伴一起交流和练习;学练过程中保持器械与他人的合适距离,做出自我保护和保护他人的动作和行为。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中不怕困难,敢于挑战;按照轻器械健美操的练习规则和要求进行活动;学练过程中使用器械时表现出文明礼貌的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:碰碰操 1 伸展运动。</p> <p>2. 展示或比赛:碰碰操 1 伸展运动展示、碰碰操 1 伸展运动展示(改变步法动作)。</p> <p>3. 体能练习:双人合作钻圈、双人合作绕杆、双人合作跳杆、双人合作跨河。</p>	<p>1. (1)创设“我的世界碰碰响”的教学情境,带领学生观看视频碰碰操 1 伸展运动的动作,讲解手持器械时的注意事项;(2)带领学生手持器械,尝试进行上肢动作的练习;(3)组织学生集体学习碰碰操的动作;(4)组织学生分组自行口令巩固;(5)教师巡视纠错;(6)组织学生分组进行展示;(7)引导学生用弓步替换开步动作,形成新的伸展运动并进行小组展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对节奏和人与器械的默契度进行评价。</p> <p>3. 创设“穿越火线”的教学情境,设置跑双人合作的运动场景,引导学生两人一组,循环挑战 4 项内容:双人合作钻圈 10 米,5 个圈;双人合作绕杆 10 米,5 根杆;双人合作跳杆 10 米,5 根杆;双人合作跨河 10 米,5 个垫子铺设成河流。</p>
13	<p>1. 运动能力:能说出碰碰操 2 腹背运动中上肢动作、步法动作的名称以及运用不同节拍进行改编的方法;学会 4 个八拍的小组合,能运用变换节拍的方式改编出新的小组合并进行展示,提高用器械进行韵律活动的能力;发展协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与碰碰操的学练,能与伙伴一起交流和练习;学练过程中保持器械与他人的合适距离,过程中发生碰撞时主动道歉、安慰伙伴。</p> <p>3. 体育品德:能克服器械韵律操学练过程中的困难,表现出勇敢顽强的意志品质;按照轻器械韵律操的练习规则和要求进行学练和展示;过程中表现出文明礼貌的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:碰碰操 2 腹背运动。</p> <p>2. 展示或比赛:碰碰操 2 腹背运动展示、碰碰操 2 腹背运动改编展示(改变上肢动作)。</p> <p>3. 体能练习:双人合作钻圈、双人合作绕杆、双人合作跳杆、双人合作跨河。</p>	<p>1. (1)引导学生复习碰碰操 1 伸展运动;(2)创设“我的世界碰碰响”的教学情境,带领学生观看视频碰碰操 2 腹背运动的动作,引导学生思考哪些动作比较难;(3)组织学生集体学习难度动作;(4)组织学生分组根据视频学习其他动作;(5)巡视,个别纠错,强调器械作为手臂的延长线;(6)组织学生分小组进行展示;(7)引导学生替换敲击的节拍以及动作的节拍,形成新的腹背运动并进行小组展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对节奏和人与器械的默契度进行评价。</p> <p>3. 创设“穿越火线”的教学情境,设置跑双人合作的运动场景,引导学生两人一组,循环挑战 4 项内容:双人合作钻圈 10 米,5 个圈;双人合作绕杆 10 米,5 根杆;双人合作跳杆 10 米,5 根杆;双人合作跨河 10 米,5 个垫子铺设成河流。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:能说出碰碰操 3 踢腿运动中上肢动作、步法动作的名称,并说出运用不同步法动作改编的方法;学会 4 个八拍的小组合,能学会用各种跳步动作替换起踵的动作形成新的小组合并进行展示,提高对器械的控制能力和对成套动作的改编能力;发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与碰碰操的各种学习和展示;情绪比较稳定,能耐心听取伙伴的意见;能与伙伴合作,及时提醒伙伴存在不正确的动作并乐于帮助伙伴改正。</p> <p>3. 体育品德:在学练和改编时不惧困难,敢于挑战;按照器械韵律操的学练规则和要求进行活动;学练过程中表现出乐于助人、文明礼貌的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:碰碰操 3 踢腿运动。</p> <p>2. 展示或比赛:碰碰操 3 踢腿运动展示、碰碰操 3 踢腿运动改编展示(改变上肢动作)。</p> <p>3. 体能练习:蚂蚁爬、鳄鱼爬、海狮爬、毛毛虫爬。</p>	<p>1. (1)引导学生复习碰碰操 2 腹背运动;(2)创设“我的世界碰碰响”的教学情境,带领学生观看视频碰碰操 3 踢腿运动的动作,引导学生思考自己最喜欢哪个动作,一起学习最喜欢的动作;(3)引导学生分组,根据视频自学其他动作;(4)巡视指导,组织学生分小组进行展示;(5)引导学生通过变换敲击的节奏来形成新的踢腿运动并进行小组展示。</p> <p>2. 创设比赛情境,引导每个小组在场地上指定点位进行展示,对节奏和人与器械的默契度进行评价。</p> <p>3. 创设“勇闯动物园”的教学情境,设置动物爬行的综合运动场景,引导学生循环挑战,4 种爬行各 5 米,各挑战 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ～ 17	<p>1. 运动能力:知道动物模仿操、姿态形体操、碰碰操的动作要领,在展示中优美完成;发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:选择一种操,并积极参与创编;过程中积极交流;在讨论和展示过程中保持情绪积极稳定;能适应比赛情境。</p> <p>3. 体育品德:在准备比赛和比赛中表现出不怕困难、努力坚持的意志品质;按照比赛要求进行比赛;在比赛中尊重教师,表现出文明礼貌的品质。</p>	<p style="text-align: center;">韵律达人争霸赛</p> <p><b>一、比赛组织</b></p> <p>1. 根据赛季分成 4 个队伍,每个队伍 10 人,使团队实力尽量相对均等。</p> <p>2. 4 个队伍同时比赛,团队创新赛前三名分别为队伍获得 3、2、1 个团队积分,个人技能赛前三名分别为队伍获得 3、2、1 个团队积分,个人体能赛每个项目前三名分别为队伍获得 5、3、1 个团队积分。根据个人成绩进行个人排名、积分。</p> <p>3. 比赛评分使用《全国全民健身操大赛评分指南》《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》。</p> <p><b>二、比赛内容</b></p> <p>1. 个人技能赛:动物模仿操、姿态形体操、碰碰操创编组合三选一。</p> <p>2. 个人体能赛:坐位体屈、50 米跑、仰卧起坐、肺活量。</p> <p><b>三、自助体能练习</b></p> <p>每次比赛结束后,引导各团队有选择性地开展体能补偿练习,从中自选 4 项进行学练。</p> <p>1. 灵敏性训练:十字象限跳、折返跑、绕杆跑等。</p> <p>2. 柔韧性训练:坐位/站立体前屈、纵叉/横叉、腹部拉伸等。</p> <p>3. 协调性训练:前/侧并步跳等。</p> <p>4. 反应能力训练:听指令做反向动作。</p> <p>5. 位移速度训练:5 秒快速高抬腿跑、50 米跑等。</p> <p>6. 肌肉力量训练:跳上跳下、仰卧起坐等。</p> <p>7. 肌肉耐力训练:连续单脚跳、双脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳等。</p> <p><b>四、过程性评价与终结性评价</b></p> <p>根据评分结果对学生比赛情况进行课次评价与总体评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:在比赛情境中能说出韵律操的动作名称;能在“健身操舞大赛”中展示;表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与“健身操舞大赛”;情绪比较稳定,在有不同意见时保持耐心;能与伙伴一起交流和练习;在活动中保持器械与他人合适的距离和空间。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中大胆展示,按照比赛要求参赛;合作过程中表现出文明礼貌以及乐于助人的品质。</p>	<p style="text-align: center;"><b>健身操舞大赛</b></p> <p><b>一、比赛组织</b> 职责分工:各队伍参赛队员由 8 名学生组成(从常规赛中选拔),在教师的指导下对其余学生进行分工:裁判员 2 名,记分员 2 名,检录员 2 名,摄影、摄像各 2 名,主持人 1 名,小记 1 名,啦啦队队员若干名。</p> <p><b>二、比赛内容</b> 动物模仿操、姿态形体操、碰碰操创编组合三选一。</p> <p><b>三、比赛形式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抽签:确定各队出场顺序,预计 5 分钟。</li> <li>2. 赛前热身,预计 10 分钟。</li> <li>3. 各队从上场到下场,裁判员出分,预计 20 分钟。</li> </ol> <p><b>四、颁奖典礼</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。</li> <li>2. 公布团体前三名、个人积分前十名以及最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖,举行颁奖仪式。</li> </ol> <p><b>五、自助体能练习</b> 比赛结束后,引导各团队有选择性地开展体能补偿练习,从中自选 4 项进行学练。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 灵敏性训练:十字象限跳、折返跑、绕杆跑等。</li> <li>2. 柔韧性训练:坐位/站立体前屈、纵叉/横叉、腹部拉伸等。</li> <li>3. 协调性训练:前/侧并步跳等。</li> <li>4. 反应能力训练:听指令做反向动作。</li> <li>5. 位移速度训练:5 秒快速高抬腿跑、50 米跑等。</li> <li>6. 肌肉力量训练:跳上跳下、仰卧起坐等。</li> <li>7. 肌肉耐力训练:连续单脚跳、双脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳等。</li> </ol>	

# 后记

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

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、袁春、王晓春、唐秀娟、王思范、王振豪、李嘉敏、陈诗雅、李意捷、李兴盈、徐勤萍、陈美媛、梁夫生、李菲菲、童甜甜、马艳梅、孙萍在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

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

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

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)





TIYU YU JIANKANG  
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康  
教师用书

体操类运动  
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2989-9

9 787572 029899 >

定 价： 64.50 元