



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书 基本运动技能 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书
基本运动技能
全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

义务教育教科书(五·四学制)体育与健康教师用书·
基本运动技能 全一册 / 汪晓赞主编. -- 上海: 上海教育出
版社, 2024.8 (2025.6重印). -- ISBN 978-7-5720-2995-0
I. G633.963; G637.9
中国国家版本馆CIP数据核字第20246ZY138号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 顾永明

本册编写人员: 袁 春 蒋 卫 施利娟 刘恒玮 陆志英 丁 炯 邵子洛 陆颖姝

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读: 姚 岚

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) 基本运动技能 全一册

出 版 上海教育出版社(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2025年6月第3次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.5

字 数 294 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2995-0/G·2643

定 价 49.50 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基本运动技能分册，提供了义务教育阶段水平一的基本运动技能课程内容，为小学低年级学生今后学习其他专项运动技能打好了各项基础。本教科书从移动性技能、非移动性技能、操控性技能几个方面对课程的设计与实施进行了分析，提供了示例，确保了教学质量。本教科书从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、坚持问题导向和坚持创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，加强课程内容的整体设计，使学生达到掌握基本运动技能的课程目标。

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

目 录

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 第一章 基于课程标准的基本运动技能教学 | 1 |
| 第一节 基本运动技能的内涵、特点和育人价值 | 1 |
| 第二节 基本运动技能学习目标的设置 | 4 |
| 第三节 基本运动技能教学内容的设计 | 10 |
| 第四节 基本运动技能教学策略的选择 | 15 |
| 第五节 基本运动技能主要易犯错误和教学建议 | 19 |
| | |
| 第二章 第一学期基本运动技能教学设计与实施 | 24 |
| 第一节 基本运动技能学期和单元教学设计 | 24 |
| 第二节 第一学期基本运动技能课时教学设计 | 66 |
| 第三节 第一学期基本运动技能学习评价 | 72 |
| 第四节 基本运动技能跨学科主题学习的教学设计 | 80 |
| | |
| 第三章 第二学期基本运动技能教学设计与实施 | 83 |
| 第一节 基本运动技能学期和单元教学设计 | 83 |
| 第二节 第二学期基本运动技能课时教学设计 | 127 |
| 第三节 第二学期基本运动技能学习评价 | 133 |
| 第四节 基本运动技能跨学科主题学习的教学设计 | 141 |

第一章 基于课程标准的基本运动技能教学

基本运动技能是个体参与体育运动的“基石”。动作发展金字塔理论强调,2~7岁是儿童基本技能发展的敏感期,7~8岁是儿童基本运动技能的成熟期,此后则逐渐进入基本运动技能向专项运动技能过渡的转变期。可见,儿童基本运动技能的学习将为其专项运动技能的形成与发展发挥奠基作用。鉴于此,《课程标准(2022年版)》充分遵循学生身心发展特点和动作发展规律,首次将基本运动技能作为水平一学生体育与健康课程学习的主要内容。本章将围绕基本运动技能的内涵、特点和育人价值,学习目标的设置,教学内容的设计,教学策略的选择,主要易犯错误和教学建议等进行具体介绍。

第一节 基本运动技能的内涵、特点和育人价值

基本运动技能作为《课程标准(2022年版)》首次出现的教学内容,需要体育教师对水平一学生应该教什么、如何教以及教到什么程度有较为深刻的认知与理解。本节从基本运动技能的内涵、特点及育人价值三个方面进行阐述,以帮助体育教师在日常教学工作中,有效地推进与落实基本运动技能课堂教学。

一、基本运动技能的内涵

基本运动技能(Fundamental Motor Skills, FMS)起源于西方对动作发展(Motor Development, MD)理论的研究。动作发展研究主要是针对人类一生中动作行为的变化及其变化的过程和相关影响因素开展的系统研究。1967年美国学者贝斯曼(Beisman)将攀爬、平衡、跳跃、变向跑和拍球等动作统称为基本运动技能。关于对这一术语的界定,国内外专家众说纷纭。巴尼特(Barnett)等人认为基本运动技能是人类进行更复杂的运动或参与身体活动的重要基础能力。施托登(Stodden)等人认为基本运动技能是常用基本动作的熟练程度,并与儿童的身体活动密切关联。我国也有学者指出,基本运动技能一般是指具有特定模式的常用基本动作或熟练程度较高的基本动作,一般包含两个或两个以上身体部位的动作组合,是个体在遗传的运动基因基础上形成的生存、生活、工作、学习和专项运动技能发展所必备的一种基本运动能力。《义务教育

体育与健康课程标准(2022年版)解读》中指出,基本运动技能是个体在体育活动中完成基本运动动作的能力,是高阶动作发展和专项运动技能学练的基础。综上可以看出,基本运动技能具有以下三个共同点:首先,基本运动技能并非自然发生,而需经过后天习练才能掌握;其次,基本运动技能是复杂运动技能、身体活动和专项运动技能的基础;最后,它是一种特定的基础运动学习模式。因此,它的基础性、非自发性和发展性决定了水平一阶段学生学练基本运动技能的重要性和不可或缺性。

《课程标准(2022年版)》指出基本运动技能包括移动性技能、非移动性技能和操控性技能三大类。

移动性技能又称位移性技能。它是指人体在产生位移的过程中,自主调控身体各部位准确协调配合,完成既定目标动作的能力。移动性技能更强调以上下肢或躯干为支撑进行运动,常见内容为走、跑、跳、攀、爬、滚、跨越等。

非移动性技能又称稳定性技能。它是指人体在相对于地面不产生移动并维持核心稳定的状态下,自主调控身体各部位协调配合,完成既定目标动作的能力。非移动性技能更强调以身体某部位为支撑或以某关节为轴进行运动。常见内容为静态与动态的屈体与伸展、支撑与平衡,以躯干、上下肢为轴的旋转与转动、推动与拉动等。

操控性技能是指通过身体不同部位控制器械进行运动的能力。操控性技能更强调在位移和非位移状态下协调自身与他人、器械和环境的关系。常见的动作表现有抓、握、抛、投、拍、接、击和踢等。

需要说明的是,基本运动技能理论上可以分为以上三大类的技能,但在实际教学中,三大类技能并不是割裂关系,而是需要根据教学实际情况,围绕学习目标各有侧重,因而要注重教学内容的结构化设计,有效发展学生的基本运动技能,以便达到事半功倍的效果。

二、基本运动技能的特点

(一) 基础性与非自发性

基本运动技能作为高阶运动技能的“动作库”,不仅对促进学生的学习生活、体育锻炼等所需的肢体参与和协调配合具有重要作用,而且还是学习和提高专项运动技能的基础。《课程标准(2022年版)》中将基本运动技能设置为水平一阶段的主要学习内容,其目的在于学生通过系统地学练基本运动技能,提高身体活动能力,为发展体能和未来参与更复杂的专项运动技能奠定坚实的基础。同时,基本运动技能作为个体生存、生

活、学习、工作等所必备的基本能力,往往因“长大就会”的认知偏颇而被误认为随着年龄增长会自然习得。然而,基本运动技能并不会随着年龄增长和身体发展而自然形成,需要经过科学、系统的学练与指导才能满足学生未来健康发展的需要。

(二) 阶段性与敏感性

基本运动技能的发展具有一定的阶段性,一般需经历起始、发展和熟练三个阶段。三个阶段虽逐级发展但又部分重叠。以前滚翻为例,儿童在起始阶段,因为手臂力量不足,协调性不佳,翻滚时身体团身不够紧,无法呈现“C”形,背部不能依次触垫;在发展阶段,随着手臂力量的逐步增强,翻滚时能团身呈“C”形;到了熟练阶段,整个翻滚过程中身体团身呈“C”形,且整个动作可以做到自我控制,并能完成连续前滚翻。水平一阶段的学生已经处于基本运动技能学练的熟练期,该阶段应重视在运动过程中,引导学生感受时空变化,理解方向、水平、路径、空间、节奏、力量和速度等运动概念,注重基本运动技能的组合运用。同时,基本运动技能的形成与发展存在明显的敏感期,在敏感期内施以正向刺激,可以产生事半功倍的效果。相反,在这时期内如若忽视或淡化基本运动技能学练,将会延缓或阻碍后期专项运动技能的发展。

(三) 递进性与衔接性

基本运动技能的发展是复杂多变且贯穿个体一生的长期过程,整体呈现出从低级到高级、从基础到综合的递进发展规律。学生的基本运动技能在进入新阶段之前,需要以前一阶段为基础,并且不同阶段之间互相衔接、逐级递进。若学生未能牢固掌握基本运动技能,则难以突破“动作熟练障碍期”的临界阈值,无法顺利进入过渡性运动技能阶段,更无法进入复杂的专项运动技能阶段。因此,需要根据儿童的生理发育水平、环境情况和个体差异进行适宜的指导和培养,合理有效地完成基本运动技能的衔接与递进,为未来习得专项运动技能和终身参与体育运动提供基础保障。

三、基本运动技能的育人价值

基本运动技能是儿童青少年通过体育与健康课程学习形成必备品格和关键能力不可或缺的内容。基本运动技能的发展对促进学生认知发展、身体活动、体育行为与习惯、社会适应、道德、精神与意志品质等多个方面都有着积极影响。

(一) 提升学生综合的运动能力

运动能力是学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。基本运动技能是发展运动能力的重要基础。运动技能发展高峰理论认为,基本运动技能是专项运动技能的必由之路,在基本运动技能时期要尽量形成丰富的“动作库”,为专项运动技

能的习得以及复杂环境下的运动奠定坚实基础。教师在引导学生学练基本运动技能的过程中,通过了解和学习正确的身体姿势,结合游戏与比赛,学习与运用方向、路径、水平、节奏、力度、速度、相对关系和时空变化等运动概念,为学生建立良好的姿态,丰富学生对体育运动的认知,强化基本运动技能的掌握与运用,全面提升学生的综合运动能力。

(二) 培养学生健康的行为习惯

健康行为是学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。基本运动技能学练是学生将健康知识与技能从认知层面向生活实践不断转化的载体之一。基本运动技能的游戏化学练能给水平一学生带来快乐;与伙伴进行合作游戏时初步形成时空意识和安全运动意识。同时,在生动形象的情境教学中,学生通过角色扮演学练,能促进健康知识的掌握与运用,逐步养成正确的锻炼意识和习惯。同时,在基本运动技能游戏和比赛中学会与同伴友好相处,与他人保持安全距离,调控自我情绪,均能提升学生的心
理健康水平,对环境的感知与适应能力。

(三) 塑造学生良好的体育品德

体育品德是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。水平一的学生正处于学前教育与小学教育的衔接期,在进行基本运动技能学练过程中,通过在生动形象的情境中设计丰富多彩的游戏,有助于体现其德育价值。学生在努力尝试各种活动过程中逐步树立自信,愿意去挑战有一定困难的任务,在不断突破困难中培养顽强拼搏、坚持到底的精神。同时,开展多种基于生活情境的基本运动技能游戏和比赛,可以使学生不断体验个人与集体、个人与环境的关系,培养学生遵守纪律、友爱互助、文明礼貌等良好体育品德。

第二节 基本运动技能学习目标的设置

基本运动技能学习目标体系以实现课程核心素养为前提而制订,由学年(五·四学制同水平)学习目标、学期学习目标、单元学习目标和课时学习目标共同组成。不同层级学习目标的确定需遵循从宏观到微观逐级细化的原则,即先制订宏观的学年学习目标,然后是中观的学期学习目标,再制订由任务导向的、若干个课时组成的单元学习目标,最后是落实到具体的、可观测、可评价的课时学习目标。

一、基本运动技能学年与学期学习目标

以课程核心素养为纲的学习目标由运动能力、健康行为和体育品德三方面构成。由于基本运动技能学习是水平一阶段学生的主要体育活动内容,所以五·四学制基本运动技能学习目标体系中的运动能力和体育品德方面的学年学习目标应与《课程标准(2022年版)》的水平一学习目标保持一致,而健康行为学习目标不仅需要通过基本运动技能练习得,还需要经过健康教育课、跨学科主题学习以及大量课外体育活动共同实现。因此,基本运动技能的健康行为学年学习目标需要在《课程标准(2022年版)》水平一健康行为学习目标和基本运动技能学业要求的基础上进行一定的优化和调整。同时,学期学习目标是学年学习目标的具体化,需要根据学情特点有针对性地确定学习目标。

(一) 运动能力学习目标

水平一阶段学生的运动能力主要包括运动认知、基本运动技能掌握和运用、体育展示或比赛三个维度,具体体现为协调发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能,积极参与基本运动技能游戏、展示与比赛等方面(见表1-1)。

表1-1 学年与学期运动能力学习目标

| 学年学习目标 | 学期学习目标 | |
|--|--|--|
| | 第一学期 | 第二学期 |
| 积极参与各种体育游戏,感受体育活动的乐趣;学练和体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能等基本运动技能。 | 积极参与各种体育游戏,感受体育活动的乐趣;能辨别移动性技能、非移动性技能和操控性技能,了解发展基本运动技能的学练方法、游戏活动名称和相关运动术语;学习正确的身体姿势,在参与各种爬行、走、跑、跳、滚翻等移动性技能,伸展、屈体、扭转等非移动性技能和抛、投、运、踢等操控性技能游戏中感受运动概念;重点发展移动性技能和非移动性运动技能。 | 积极参与各种体育游戏,感受体育活动的乐趣;能说出发展基本运动技能的学练方法、动作名称和相关运动术语;掌握正确的身体姿势,结合运动概念参与各种爬行、滑步、跑步、跳跃、滚翻等移动性技能,悬垂、支撑、推拉等非移动性技能和抛、投、掷、传、击、踢、接、运等操控性技能游戏中感受运动概念;重点发展移动性技能和操控性运动技能。 |

如表1-1所示,结合学生身心发展特点和学年学习目标要求,有侧重地制订学期学习目标。第一学期的运动能力学习目标主要侧重于移动性技能和非移动性技能的学练,而第二学期则主要侧重于移动性技能和操控性技能的学练。

(二) 健康行为学习目标

水平一阶段学生的健康行为包括养成体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌

握和运用、情绪控制、环境适应四个维度,主要体现在积极参与体育锻炼意识,树立初步的安全意识,保持乐观心态,适应自然和社会环境等方面(见表 1-2)。

表 1-2 学年和学期健康行为学习目标

| 学年学习目标 | 学期学习目标 | |
|--|--|---|
| | 第一学期 | 第二学期 |
| 感受体育运动对健康的重要性,参加校内外体育活动;知道安全运动的知识与方法,并将其运用于日常生活中;活泼开朗,体验快乐;乐于与他人交往,适应自然环境。 | 体验体育运动对健康的重要性,积极参加课内外体育活动,完成体育家庭作业;了解运动中安全方面的自我检查要求,感受运动中的时空变化,能保持一定的安全运动距离;活泼开朗,体验快乐;愿意与他人交流,能适应各种游戏环境。 | 感受体育运动对健康的重要性,积极参加课内外、校内外体育活动,积极完成体育家庭作业;在运动中做好安全方面的自我检查,具有时空意识和安全运动意识,与他人保持安全运动距离;活泼开朗,体验快乐;积极与同伴交流交往,乐于分享参与各种运动的乐趣,能适应各种游戏与挑战的环境变化。 |

学生健康行为的培养是一个不断发展且持续时间较长的过程,是课内、课外、校内、校外学习共同作用的行为结果。表 1-2 中两个学期的学习目标,则体现了一定的渐进性和校内外、课内外的关联性。另外,基于水平一学生的学情特点,健康行为学习目标的制订,要关注其安全运动意识的培养,要在运动中不断感受与人、与物体的相对关系以及时空的变化等,避免运动时出现安全事故。

(三) 体育品德学习目标

水平一学生在学习基本运动技能过程中应形成的体育品德主要体现在体育精神、体育道德和体育品格等方面,包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取,按照要求参与活动、文明礼貌、相互尊重、体验运动角色等(见表 1-3)。

表 1-3 学年和学期体育品德学习目标

| 学年学习目标 | 学期学习目标 | |
|--|---|--|
| | 第一学期 | 第二学期 |
| 在基本运动技能学练中表现出不怕困难、坚持学练的意志品质;按照要求参与体育游戏;在体育活动中尊重教师、爱护同学,能扮演不同的运动角色。 | 在基本运动技能学练中表现出不怕苦、不怕累、不怕脏的意志品质;体验课堂常规,按照要求参与各种体育游戏;尊重教师、礼貌对待他人;感受不同游戏中的运动角色,体验游戏中的输赢带来的心理感受。 | 在基本运动技能学练中表现出不怕困难、积极进取、坚持学练的意志品质;体验课堂常规,按照要求参与各种体育游戏;尊重教师,爱护同学;能扮演不同游戏中的运动角色,乐观面对游戏中的输赢。 |

体育品德学习目标的达成是一种“润物细无声”的教育,需要通过大量的基本运动技能游戏体验,让学生逐渐形成不怕困难、努力坚持学练、遵守纪律、文明礼貌、与同伴友爱互助等体育精神、体育道德与体育品格。体育教师在教学过程中,应当努力创设有竞争、有约束、有合作、有难度的学练情境,有意识地让学生在游戏与挑战中接受熏陶和相互影响,逐渐形成良好的体育品德。

二、基本运动技能单元学习目标

《课程标准(2022年版)》特别指出,要让学生在学练基本运动技能过程中感受时空变化,体验方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等变化,感受与他人或物体的相对关系,区分自我空间和公共空间,知道相关运动术语等。这些与基本运动技能学练相关的运动概念不仅是教学内容之一,也是开展丰富多彩的基本运动技能学练不可或缺的催化剂,是水平一学生学练基本运动技能的有力抓手,更能为未来更好地掌握专项运动技能奠定基础。在基本运动技能教学中可设计在运动中关注身体姿势、体验不同运动方式、感知相对关系、感受时空变化四个任务为导向的基本运动技能教学单元(见表1-4),使教学内容结构化,且富有挑战性和吸引力,从而帮助学生系统而深入地学习基本移动性技能,并在日常生活与课外体育活动中加以运用。

表1-4 基本运动技能教学单元

| 序列 | 单元名称 |
|----|----------|
| 1 | 关注身体姿势 |
| 2 | 体验不同运动方式 |
| 3 | 感知相对关系 |
| 4 | 感受时空变化 |

基本运动技能教学单元学习目标以学年和学期学习目标为引领,四个学习任务为导向,并依据学生身心发展规律与特点,分两个学期制订有难度递进和侧重点的学习目标(见表1-5和表1-6)。

表1-5 第一学期单元学习目标

| 学习目标 | 单元一 | 单元二 | 单元三 | 单元四 |
|------|--|--|--|---|
| | 关注身体姿势 | 体验不同运动方式 | 感知相对关系 | 感受时空变化 |
| 运动能力 | 积极参加身体姿势练习与游戏,感受运动的快乐;知道正确的身体姿势和发展身体姿势的练习方法;参与不同方式的队列、韵律、走与跑、屈伸与展体、滚动与滚翻等游戏化学练,并能在游戏中积极展示身体姿态和运用基本运动技能;发展移动性技能和非移动性技能。 | 积极体验不同运动方式与游戏,感受运动的快乐;辨别方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能学练方法;参与走与跑、支撑与推拉、跳跃、投掷、滚动与滚翻等游戏学练,并能在游戏中积极展示;发展移动性技能和非移动性技能。 | 积极感知基本运动技能学练与游戏中的相对关系,感受运动的快乐;辨别带领和跟随、个人和小组等与人的相对关系以及上和下、远和近等与物体的相对关系运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能的学练方法;参与爬行、传递、脚踢球等游戏学练,并能在游戏中积极展示;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。 | 积极感受基本运动技能学练与游戏中的时空变化,感受运动的快乐;辨别快和慢等时间变化以及个人空间和公共空间等空间变化运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能学练方法;参与持绳跳跃、手运球、脚运球等游戏学练,并能在游戏中积极展示;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。 |
| 健康行为 | 感受良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性;体验运动前热身活动,以及运动后放松活动,形成安全运动意识;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性;遵守课堂常规,了解安全运动相关要求并运用于游戏中;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性;能在课前进行着装自我检查,关注运动中与人、与物的距离,注意保护自己;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性;了解运动中常见的安全风险,关注运动安全距离,避免碰撞;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同的游戏环境。 |
| 体育品德 | 在游戏中不怕困难、努力坚持学练;能尊敬教师、尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;在不同情境中,感受不同运动角色。 | 在游戏中不怕困难、努力坚持学练;尊敬教师,尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能礼貌表达自己的观点,感受游戏中的不同运动角色。 | 在游戏中不怕困难、努力坚持学练;尊敬教师,尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能鼓励自己,在游戏中尝试扮演不同运动角色。 | 在游戏中不怕困难、努力坚持学练;尊敬教师、尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能鼓励自己和同伴,能在游戏中尝试扮演不同运动角色。 |

表 1-6 第二学期单元学习目标

| 学习目标 | 单元一 | 单元二 | 单元三 | 单元四 |
|------|--|---|--|--|
| | 关注身体姿势 | 体验不同运动方式 | 感知相对关系 | 感受时空变化 |
| 运动能力 | 积极参加身体姿势练习与游戏,感受运动的快乐;掌握正确的身体姿势学练方法,并能保持良好的身体姿态;参与不同方式的队列、韵律、扭转、伸展与屈体、悬垂、支撑与推拉等游戏与挑战学练,并能在游戏中积极展示与运用;发展移动性技能和非移动性技能。 | 积极体验不同运动方式与游戏,感受运动的快乐;说出表示方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念,结合运动概念开展走与跑、支撑与推拉、跳跃、投掷、滚动与滚翻等游戏挑战,并在游戏中积极运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。 | 积极参与基本运动技能游戏,感知运动中的相对关系,感受运动的快乐;说出个人和小组等与人的相对关系以及上和下、远和近等与物体的相对关系运动概念,结合运动概念开展身体部位击球、踢空中球和地滚球、持长或短器械击球、传接、投掷等游戏与挑战,并在游戏中积极运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。 | 积极参与基本运动技能游戏,体验运动的时空变化,感受运动的快乐;说出快和慢等时间变化以及个人空间和公共空间等空间变化运动概念,结合运动概念开展跳绳、手运球、脚运球等游戏与挑战,并在游戏中积极运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。 |
| 健康行为 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;能在运动时关注自己的身体姿势,运动中关注安全要求,具备安全运动意识;运动中活泼开朗;乐于与同伴交流,适应游戏环境的变化。 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;了解安全运动相关要求,能在运动中做好安全方面的自我检查,具有安全运动意识;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;能在运动前协助教师做好器械和环境检查,并逐渐形成良好的安全运动意识;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。 | 感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;了解运动中常见的安全风险,在游戏时与同伴保持安全距离,避免受伤;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。 |
| 体育品德 | 在游戏与挑战中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按照要求参与体育游戏;礼貌待人,感受不同运动角色变化。 | 在游戏与挑战中表现出勇于挑战,坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按要求参与体育游戏;礼貌待人、爱护同伴,感受不同运动角色变化。 | 在游戏与挑战中表现出不怕困难、勇于争胜的精神;尊敬教师、尊重同伴,按照要求参加体育游戏;文明礼貌、友爱互助,能扮演不同运动角色。 | 在游戏与挑战中表现出不怕困难、越挫越勇的精神;尊敬教师、尊重同伴,遵守课堂常规及展示与比赛要求;自信参与活动,乐于扮演不同的运动角色。 |

第三节 基本运动技能教学内容的设计

学习目标是构建课程教学内容的依据和导向。在教学内容构建时要坚持目标引领,根据学生运动技能形成规律和身心发展特点,系统设计课程内容。遵循体现重视多样、关注融合、强调运用等理念,结合运动概念设计多样性、结构化且富有挑战性和应用性的教学内容,为学生提供丰富的运动体验。同时,加强基本运动技能“学、练、赛”一体化课堂教学,促进学生基本运动技能的掌握与运用,提高其举一反三、融会贯通的能力,并将相关运动经验与技巧迁移到体育锻炼、运动竞赛和日常生活中,最终形成终身体育意识与习惯。

一、基本运动技能教学内容

《课程标准(2022年版)》指出,基本运动技能包括移动性技能、非移动性技能和操控性技能,并提出了明确的内容要求,指出基本运动技能教学要围绕身体姿势、移动性技能、非移动性技能、操控性技能和运动认知五个方面开展设计与实施,五个方面的教学内容既彼此独立又相互关联。在设计教学内容时,教师要善于将各类教学内容进行有机组合,形成结构,共同促进学习目标的达成。

(一) 身体姿势

身体姿势对个体的健康有着深刻影响。不正确的身体姿势会对身体造成不同程度的伤害。如错误的坐姿很容易诱发近视、脊柱侧弯和颈椎病等;错误的走姿会造成骨关节炎和腰椎间盘突出等。身体姿势是一个宽泛的概念,在运动训练学中,是指身体及身体某些部位在运动中所处的状态。养成正确的身体姿势,对于正值生长发育期的学生来说尤为重要,特别是坐姿、立姿、行姿和读写姿势等(见表1-7)需要重点关注和强化。在体育与健康课程教学实施中,一般将读写姿势教学内容安排在健康教育课中进行具体实施。

表1-7 身体姿势教学内容

| 分类 | | 教学内容 |
|------|------|--|
| 身体姿势 | 坐姿 | 不同方式的坐姿(标准坐姿、盘坐姿、跪坐姿等)、坐姿的游戏等。 |
| | 立姿 | 不同方式的站姿(标准站姿、侧立式站姿、稍息式站姿、跨立式站姿等)、站姿的游戏等。 |
| | 行姿 | 不同方式的走姿(标准走姿、齐步走等)、走的游戏等。 |
| | 读写姿势 | 读书姿势、写字姿势等。 |

(二) 移动性技能

移动性技能对体能和专项运动技能的发展影响巨大。从婴儿时期的爬行,到直立行走,再到未来田径、篮球、体操等专项运动技能学习,都有赖于早期移动性技能的发展水平。移动性技能教学内容主要包含走与跑、跳、滑步、爬、钻越、躲避、滚动与滚翻和队列等(见表1-8),其中的走与跑及队列等,与身体姿势教学内容密切相关,在开展教学时要相互融合。

表1-8 移动性技能教学内容

| 基本运动技能 | 教学内容 |
|--------|---|
| 移动性技能 | 走与跑 不同方式的走(提踵走、高矮人走等)、不同方式的跑(马步跑、追逐跑等)、走与跑的游戏等。 |
| | 跳 不同方式的跳(单脚跳、双脚跳、垫步跳/跑跳步、跨跳步等)、跳的游戏等。 |
| | 滑步 不同方式的滑步(前滑步、后滑步、侧滑步等)、滑步的游戏等。 |
| | 爬 不同方式的匍匐(低姿匍匐、高姿匍匐等)、攀爬(仿生爬、爬上和爬下等)、匍匐与攀爬的游戏等。 |
| | 钻越 不同方式的钻过(钻过物体、钻过人体等)、不同方式的越过(越过物体、越过身体等)、钻越的游戏。 |
| | 躲避 不同方式的躲避(躲避物体、躲避人等)、抓捕的游戏。 |
| | 滚动与滚翻 不同方式的滚动(直体滚动等)、不同方式的滚翻(前滚翻等)、滚的游戏等。 |
| | 队列 各种队列练习(原地队列练习、行进间队列练习)、队列的游戏等。 |

(三) 非移动性技能

非移动性技能的发展有利于提高个体运动器官功能和前庭器官稳定,改善中枢神经系统对肌肉组织和内脏器官的调节功能,提高机体适应外界环境的能力和自我保护的能力。非移动性技能教学内容主要包含伸展与屈体、扭转、支撑与推拉、平衡、悬垂和韵律等(见表1-9)。

表1-9 非移动性技能教学内容

| 基本运动技能 | 教学内容 |
|--------|---|
| 非移动性技能 | 伸展与屈体 不同部位的伸展(手臂、腰背部等)、不同方向的屈体(向前屈体、向后屈体等)、伸展与屈体的游戏等。 |
| | 扭转 不同方式的扭转(站立式扭转、坐立式扭转等)、扭转的游戏等。 |
| | 支撑与推拉 不同方式的支撑(单点支撑、多点支撑等)、不同方式的推拉、支撑与推拉的游戏等。 |
| | 平衡 各种静态平衡、各种动态平衡、静态和动态平衡的游戏等。 |
| | 悬垂 单纯悬垂、混合悬垂、悬垂的游戏等。 |
| | 韵律 律动舞蹈、韵律操等。 |

(四) 操控性技能

操控性技能的发展有利于足球、篮球、排球、网球、曲棍球等器械类专项运动技能的习得。通常,操控性运动技能的练习并非独立开展,而是需要移动性技能和非移动性技能的辅助共同完成。操控性技能教学内容主要包含投掷、传接、击踢、用手或用脚运球、持绳跳跃等(见表1-10)。

表1-10 操控性技能教学内容

| 基本运动技能 | 教学内容 |
|--------|--|
| 操控性技能 | 投掷 不同方式的单手投掷(单手上手投掷、单手下手投掷等)、不同方式的双手投掷(向前投掷、向后投掷等)、投掷的游戏等。 |
| | 传接 不同身体部分的传接(上肢传接、下肢传接、躯干传接等)、传接的游戏等。 |
| | 击踢 不同身体部位击轻物(用手、用头击物体等)、不同器械击物体(用短/长柄器械击球等)、踢不同物体(踢球、踢轻物等)、击踢的游戏等。 |
| | 用手或用脚运球 各种手运球(原地运球、行进间运球等)、各种脚运球(原地运球、行进间运球等)、运球的游戏等。 |
| | 持绳跳跃 不同方式的持绳跳跃(单脚跳、双脚跳、花样跳等)、持绳跳跃的游戏等。 |

(五) 运动认知

认知是影响人类心理和行为的重要因素。运动概念的认知与理解是发展学生运动能力、健康行为和体育品德不可或缺的教学内容之一。对水平一的学生来说,基本运动

技能的运动认知主要包括基本运动技能的具体内容、练习方法和相关的运动术语以及运动概念等。需要强调的是,基本运动技能的发展与学生的身体意识、空间意识、方向意识和时间意识等紧密相关。这些意识不仅来源于学生参与运动时的经验积累,还来源于学生对运动概念的理解与运用。从某种程度而言,运动概念是指导每项基本运动技能学练的关键所在。运动概念主要包括空间、路径、力量、水平、时间、方向和人及物体的相对关系等运动术语(见表 1-11)。

表1-11 运动认知教学内容

| 基本运动技能 | | 教学内容 |
|--------------|----------------|---|
| 运动认知 运动概念 | | 基本运动技能具体内容与练习方法、运动术语等。 |
| 空间 | 自我空间、公共空间等。 | |
| | 路径 | 直线、曲线、“Z”字形等。 |
| | 力量 | 大、小、轻、重等。 |
| | 水平 | 低、中、高等。 |
| | 时间 | 开始、停止、长、短等。 |
| | 方向 | 上、下、向前、向后、向左、向右、从一边到另一边、顺时针、逆时针等。 |
| | 节奏 | 动作快慢、用力大小等。 |
| | 和自身、他人及物体的相对关系 | 窄、宽、蜷缩、扭曲、近、远、前、后、接近、离开、旁边、围绕、穿越、带领、跟随、同步、相反、镜面等。 |

二、基本运动技能教学内容设计示例

在开展基本运动技能教学时,不能割裂地、碎片化地传授知识与方法,而要深入挖掘教材价值、合理聚焦教学任务、有机整合教学内容,突出重难点、解决关键问题。为此,体育教师要以学习目标为引领,以学习任务为导向,开展结构化内容设计,加强学生对所学知识与技能的整体体验与理解,提高学生在真实活动或比赛情境中发现问题、分析问题、解决问题的能力,真正落实体育与健康课程教学由“知识本位”向“素养本位”的转变。基本运动技能五大教学内容的结构化设计,应在单元教学设计和课时教学设计中均有所体现,结合已经确定的学期与任务单元学习目标,学期和单元的教学内容可做如下设计(见表 1-12)。

表1-12 基本运动技能教学内容设计示例

| 学期 | 教学内容 | 单元教学内容 | | | |
|------|--|--|--|--|---|
| | | 关注身体姿势 | 体验不同运动方式 | 感知相对关系 | 感受时空变化 |
| 第一学期 | <p>身体姿势:坐、立、行、队列、韵律及广播体操等。</p> <p>移动性技能:走与跑、跳跃、滚动与滚翻、匍匐与攀爬等。</p> <p>非移动性技能:伸展与屈体、支撑与推拉、平衡等。</p> <p>操控性技能:投掷、传接、击踢、手运球、脚运球等。</p> <p>运动认知:基本运动技能练习内容与方法、相关运动术语、游戏名称、多种运动概念。</p> | <p>身体姿势:坐、立、行等身体姿势、队列游戏和韵律活动等。</p> <p>移动性技能:走与跑、跳跃、爬行、滚动与滚翻游戏等。</p> <p>非移动性技能:平衡、支撑与推拉等。</p> <p>运动认知:结合不同方向、水平、路径、节奏、力量等</p> <p>运动概念:运动中不同身体姿态的相关术语、游戏名称、多种运动概念。</p> | <p>移动性技能:走与跑、跳跃、滚动与滚翻等。</p> <p>非移动性技能:伸展与屈体、平衡、支撑与推拉等。</p> <p>运动认知:在人与物、人与人等相对关系下运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏名称。</p> | <p>移动性技能:爬行、走与跑、跳跃游戏等。</p> <p>非移动性技能:伸展与屈体、平衡、滚动与滚翻游戏等。</p> <p>操控性技能:传接、击踢游戏等。</p> <p>运动认知:结合不同时间与空间等运动概念开展运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏名称。</p> | <p>移动性技能:走与跑、跳跃、爬行游戏等。</p> <p>非移动性技能:伸展与屈体、平衡、滚动与滚翻游戏等。</p> <p>操控性技能:持绳跳跃、手运球、脚运球游戏等。</p> <p>运动认知:结合不同时间与空间等运动概念开展运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏名称。</p> |
| 第二学期 | <p>身体姿势:坐、立、行、队列、韵律及广播体操等。</p> <p>移动性技能:走与跑、跳跃、滚翻、匍匐与攀爬等。</p> <p>非移动性技能:伸展与屈体、扭转、悬垂、支撑与推拉、平衡等。</p> <p>操控性技能:投掷、传接、击踢、手运球、脚运球等。</p> <p>运动认知:基本运动技能练习内容与方法、相关运动术语、运用多种运动概念参与游戏与挑战。</p> | <p>身体姿势:坐姿、蹲姿、站姿与走姿(队列)。</p> <p>移动性技能:走与跑、跳跃、攀爬、滚翻等。</p> <p>非移动性技能:扭转、伸展与屈体、悬垂、平衡、支撑与推拉。</p> <p>运动认知:不同身体姿态的练习内容与方法、相关术语、运用多种运动概念展示身体姿势。</p> | <p>移动性技能:走与跑、跳跃、爬行等。</p> <p>非移动性技能:静态与动态平衡、支撑与推拉、重心转移与滚翻等游戏。</p> <p>操控性技能:投掷游戏等。</p> <p>运动认知:运用不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念参与游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> | <p>移动性技能:走、跑、单脚跳、双脚跳、追逐跑、马步跑、侧滑步等。</p> <p>非移动性技能:平衡、屈体、支撑等。</p> <p>操控性技能:身体部位击球、踢空中球/地滚球、持短/长柄器械击球、传接球、投掷物体等。</p> <p>运动认知:运用变化的人与物、人与人相对关系等运动概念参与游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> | <p>移动性技能:走、跑、连续跳跃等。</p> <p>非移动性技能:平衡、屈体、支撑、扭转等。</p> <p>操控性技能:手或脚运球,持绳跳跃等。</p> <p>运动认知:运用变化的时间与空间等运动概念参与游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> |

第四节 基本运动技能教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》要求体育教师采用有效的教学策略,指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中形成核心素养。基本运动技能教学要以学习目标为引领,以学习任务为导向,围绕教学内容,选择适宜的教学方法,创设生动、形象的教学情境,巧妙地运用教育信息技术,合理地融入跨学科主题知识,指导学生将课内学习向课外学习延伸,激发学生对体育运动的热情和兴趣。

一、教学方法的选择

教学方法是为了完成学习目标,在教师的教与学生的学的相互作用下,开展教学活动时所采取的方式、手段和途径。选择和运用合适的教学方法是获得良好课堂教学效果的重要保证。随着时代的发展,教育也在发生着深刻的变革,教学方法的创新也让课堂教学变得越来越精彩。如何选择合适教学方法,建议从几个方面着手。

(一) 根据情境选择多样化的教学方法

创设生动形象的情境化游戏教学是基本运动技能教学的主要方法。教师要善于结合不同的情境开展教学,如针对滚翻和跳跃游戏开展教学时,运用启发性问题引导学生思考“如何将身体展示成一个圆形的苹果?”“如何像青蛙一样从一片荷叶跳到另一片荷叶上?”等,引导学生发挥想象力,以多种形式探索各种运动的可能,从而加深学生对不同形状及身体表达的认知,促进学生积极参与和主动思考。

(二) 根据教学内容选择合适的教学方法

教师要针对不同的教学内容选择合适的教学方法。如针对基本运动技能新授教学内容时,要加强示范与演示,引导学生结合已有的基本运动技能进行学练;针对运动概念进行教学时,可以采用信号提示和外力帮助,用手势提示学生出发的方向,画圆圈提示学生所在的个人空间,用不同力度击掌提示学生用力的大小,运用推、托、拉、挡等外力帮助学生建立本体感觉,从而促进学生更好地理解和运用运动概念进行基本运动技能学练。

(三) 根据学生特点选择针对性的教学方法

教师要尊重学生,以生为本,依据学生的身心发展规律选择教学方法。要认真研究水平一学生的学情,了解学生的原有知识体系、兴趣和需求,结合教学内容,采取相应的教法指导。如哪些问题需要教师给学生安排自主学练就能完成,哪些问题需要小组合

作交流共同完成;针对不同学情开展游戏化学习,游戏的难度是需要进阶还是需要退阶等。

二、教学情境的创设

教学情境的创设是教师在教学过程中为了激发学生的学练兴趣和情感体验,更好地理解所学内容,依据学习目标和授课内容而创设的具有一定情绪色彩、模拟真实自然、生动具体的场景或氛围,是对学生施加积极影响的教学方式。

(一) 创设故事情境,激发学生学习兴趣

在基本运动技能教学过程中,有效的情境创设包含情境意识、情境设计、情境引导和情境互动等四个方面。情境创设是否有效,是否能在最大程度上优化基本运动技能教学效果,需要多种因素共同作用到体育与健康课堂教学中。如开展低重心跳跃移动时,可以创设“小青蛙学本领”情境,通过多媒体展现出一段小青蛙在池塘边跳跃的动图,然后通过教师的语言引导,描绘出一幅热火朝天、跃跃欲试的小青蛙跳跃场景,并配以带入感强的青蛙跳跃的音乐,引导学生在不同图形和距离的“荷叶”上跳跃,在实践中思考和体验,如何跳得轻巧,如何跳得远,从而激发学生学习兴趣。

(二) 创设问题情境,发展学生思维能力

教师要有问题意识,关注学生的思维发展和创造力提升。如在开展移动性技能走与跑练习时,创设“在不同道路或环境下如何控制车速”的问题情境,引导学生“驾驶小汽车”的同时思考并体验,在车流量较大的城市道路上应该以什么速度行驶,在通行状况良好的快速道路上应该以什么速度行驶,在高速公路上应该以什么速度行驶等,以及创设“沿着不同路径”如何选择路径的问题情境,引导学生讨论“最短”或“最长”等路径,并进行实践体验。这种开放性的问题情境,既提高了学生的学习兴趣,又有效地开发了学生的思维能力。

(三) 创设生活化情境,提高学生实践能力

基本运动技能的学练应关注与生活实践相结合,要从生活中来,回到生活中去。如开展移动性技能、非移动性技能和操控性技能学练时,教师可以创设“垃圾分类”游戏情境,通过各种方式的移动前往指定区域,并用手或脚将“垃圾”送到自己的“垃圾箱”,有机地将生活中辨别垃圾类型、分类丢弃垃圾的知识融入游戏,使学生在运动中切身体验垃圾分类与处理的实践活动,促进基本运动技能习得的同时,提高学生的生活实践能力。

三、信息技术的运用

教育数字化转型是建设数字中国、教育强国,以及实现教育现代化的必然要求。随着虚拟现实技术、现实增强技术、人工智能技术等信息技术的发展,它们不可避免地与体育课堂教学产生交集,有些信息技术已经逐渐影响并促进了体育与健康课堂教学的变革,为高质量的体育与健康课堂教学提供了科学参考和丰富学练体验。

(一) 技术加持,促进高效学练

目前,基本运动技能信息技术的运用主要体现在创设情境、演示动作、评价反馈、合作创编、分析数据、分析战术等教学方面。如在不同场景和器械上体验各种平衡游戏活动,教师可以利用动画或影像将动作慢放、停镜、特写、重放,并与知识讲解相结合,更好地帮助学生了解并体验技术动作,以便于技能的快速掌握。又如在操控性技能学习中,要让学生感知方向、路径、力量等运动概念,教师可以通过演示用不同力量,沿着不同路径投掷物体会带来哪些变化等,引发学生对开展投掷学练的思考和感悟,有效提升课堂教学实效。

(二) 数字赋能,促进科学锻炼

教师可以借助信息技术资源的整合,帮助学生将基本运动技能从课内向课外延伸。借助增强现实运动屏或运动手环等工具,收集学生参与学校课内外体育锻炼的运动表现数据,科学分析学生的身心健康状况,并给出健康饮食和科学运动的处方,引导学生将课内学习向课外学习延伸。通过每天在校的数据收集,强化过程性评价与管理,为科学开展体育锻炼提供参考和依据。

(三) 拓宽视野,胜任教学变革

未来,在信息技术的加持下,必然会引发体育教育的变革,教师要不断拓展自己的视野,强化思维创新和变革教育方式,以学生为中心,用技术做支持,最大限度地激发学生的学习兴趣,通过大数据分析知道学生真实的学习情况,引导学生在无限的学习空间中,更为科学有效和个性化地参与学练活动,全面提升体能和高效习得运动技能,促进学生核心素养的发展。

四、跨学科知识的融入

《课程标准(2022年版)》提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。结合课程目标体系,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。跨学科主题学习重视引导学生运用多学科的知识与方法解决体育与健康学练过程中的问题,有效地发展学生的核心素养。

(一) 关注主题营造,培养学生综合能力提升

跨学科主题学习要关注主题情境创设,并围绕主题设计符合学生“跳一跳,够得着”的学习任务。如第一学期围绕“妙用体育器材”主题进行活动设计,通过创设“体验农耕生活”的情境,开展基本运动技能学练体验,引导学生结合劳动知识了解古代农耕生活的背景与历史,结合美术知识为美丽乡村的农耕生活进行涂鸦,结合信息技术为未来的农耕生活进行畅想,在情境任务中不断强化基本运动技能的掌握与运用,不断加强与同伴的交流与沟通,引导课内与课外的学习延续性,促进综合能力的提升。

(二) 注重任务导向,培养学生问题解决能力

跨学科主题学习围绕“体验农耕生活”情境,创设“了解并体验古代农耕生活”“畅享美丽乡村的农耕生活”“奏响未来科技农耕生活狂想曲”等学习任务,引导学生通过课外阅读及父母协助查阅资料,了解古代农耕生活场景,描绘出农民参与农耕的相关活动及模仿出相关动作,并在游戏情境中体验;引导学生利用假期走进现代乡村,欣赏并绘制乡村田地的美景,同时走进课堂开展大丰收运动展示;引导学生拓展思维,讨论未来科技赋能下的农耕生活场景,与机器人共舞,共创和谐生活。通过不同任务下的问题引导,不断培养学生的问题解决能力。

五、课内向课外的延伸

学生运动能力、健康行为与体育品德的培养,除了要在体育与健康课堂教学中培养外,还要与课内外、校内外体育活动相结合,保障学生每天参与校内外各一小时的体育锻炼时间,从而养成运动习惯,为形成终身运动意识奠定基础。此外,体育教学要贯彻落实“教会、勤练、常赛”的要求,构建学校、家庭和社区体育的多元联动,丰富学生的课余文化生活,促进学生更好地形成核心素养。

(一) 丰富课内外活动内容和形式,激发学生运动兴趣

为贯彻落实《课程标准(2022年版)》的要求,在学生刚入校时,就要积极营造课内外浓厚的体育运动学习氛围。在提高课堂教学质量的基础上,创造更多的机会让学生进行练习。如开发并引导学生学会一些简单易行的体育小游戏,供学生在课间时自主开展学练;开展体育社团活动,供学生放学后参加课后运动;通过布置体育家庭作业,开展家校共育,供学生在家里或社区里参与运动。引导学生积极参与社区形式多样的展示或比赛,不断激发学生参与运动的兴趣。

(二) 加强课内外学练内容的有效衔接,促进基本运动技能的运用与迁移

教师在设计课内向课外延伸教学内容的时候,需根据基本运动技能学练内容的类

型和特点,做出合理的、科学的设计。对于学练环境要求不高的、较为简单的学练内容,如单脚平衡站立、持绳跳跃、坐立行读写姿势等基本运动技能,教师可以引导学生在放学后和家长一起进行学练,也可以将该技能学练与游戏相结合,引导学生在课后通过“萝卜蹲”“青蛙过河”“跳房子”等游戏进行自主学练,发展学生灵活运用组合动作技能的能力。关于对学练环境、空间有一定要求的学练内容,如投掷、用脚运球、掷飞盘等操控性技能,教师可以引导学生在父母的指导下,到社区、公园等空旷的地方进行运动,促进基本运动技能的运用及迁移。

第五节 基本运动技能主要易犯错误和教学建议

本章的前几节虽然已经初步解决了基本运动技能教什么、怎么教、教到什么程度的问题,但是在实际教学中,体育教师往往会遇到“我的动作展示标准吗?”“我讲的重难点到位吗?”“我会发现并纠正学生的错误动作吗?”等一系列困惑,这可能是因为体育教师对基本运动技能相关教学内容的关键要领认识不足,教学重难点把握不精准所致,容易造成学生无法建立正确的动作模式。为此,建议体育教师要潜心学习,认真了解并掌握基本运动技能相关动作的关键要领和易犯错误。本节为体育教师提供了基本运动技能主要教学内容的易犯错误及教学建议示例(见表1-13、表1-14、表1-15),供体育教师参考。

表1-13 移动性技能主要易犯错误和教学建议

| 基本运动技能 | 主要内容 | 主要易犯错误 | 教学建议 |
|--------|------|--|---|
| 移动性技能 | 走与跑 | 1. 行走时,同手同脚;节拍把握不准。 2. 跑步时,手臂不摆动或者左右摆动、跑不直。 3. 跑步时,上体没有前倾。 | 1. 讲解示范正确的走与跑动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 练习中,结合音乐和口令反复练习,及时纠正错误动作,规范动作的准确性和节奏感。 3. 结合方向、路径、水平、节奏、位移速度等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 跳 | 1. 手脚配合不协调。 2. 着地不会缓冲。 | 1. 讲解示范正确的单脚跳、双脚跳动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 模仿小青蛙、小兔子等进行跳跃,利用标志碟等不同器材进行反复练习,及时纠错。 3. 结合方向、路径、水平等运动概念开展游戏化学练。 |

(续表)

| 基本运动技能 | 主要内容 | 主要易犯错误 | 教学建议 |
|--------|-------|---|--|
| 移动性技能 | 滑步 | 1. 动作不连贯。 2. 身体起伏过大。 3. 在腾空阶段双脚没有离开地面。 4. 滑步时双脚有交叉、没有平行。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿,依据关键要领反复学练,相互观察、相互评价。 2. 模仿小螃蟹进行滑步,结合追逐躲避游戏进行反复练习,及时纠正错误动作。 3. 使用地板圆点,利用滑步越过圆点,但不触碰圆点。 4. 结合方向、路径等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 爬 | 1. 手脚配合不协调。 2. 重心转移不够顺畅。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 模仿大狗熊、蚂蚁、鳄鱼、毛毛虫等进行水平方向的爬行,结合不同器械进行垂直方向的爬行,反复练习,及时纠错。 3. 结合水平、方向、路径、时间等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 钻越 | 1. 重心下降不充分。 2. 身体平衡控制不好。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 模仿小狗、小松鼠等进行钻越,利用器械与同伴进行合作钻爬,反复练习,及时纠错。 3. 结合水平、方向、路径等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 躲避 | 1. 变向、变速不迅速。 2. 身体平衡控制不好。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 结合不同情境进行一对一、二对二、少对多的追逐与躲避游戏,反复练习,及时纠错。 3. 结合水平、方向、路径、位移速度、时间、空间等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 滚动与滚翻 | 1. 低头含胸不充分。 2. 团身不紧或直体姿势控制不好。 3. 滚动方向不正、蹬地时机不正确。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 模仿小动物,模仿球形或圆柱形物体进行单个与连续滚动与滚翻,提供多种诱导性练习方式,如不倒翁、直体滚动等,反复练习,及时纠错。 3. 结合方向、路径、空间等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 队列 | 1. 姿势不正确。 2. 过分用力导致动作僵硬,落地声响,节奏不明晰。 3. 左右辨别不清,脚跟、前脚掌转动用力不协调,动作及口令不整齐。 | 1. 讲解示范正确的队列动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 利用节奏感较强的音乐、口令或击掌,建立适宜的节奏感。 3. 结合不同情境,采用单人、双人和小组队列等方式反复练习,及时纠错。 4. 结合方向、路径、节奏等运动概念开展游戏化学练。 |

表1-14 非移动性技能主要易犯错误和教学建议

| 基本运动技能 | 主要内容 | 主要易犯错误 | 教学建议 |
|--------|-------|-------------------------------|---|
| 非移动性技能 | 伸展与屈体 | 1. 被伸展关节未充分伸直。 2. 拉伸幅度不到位。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 根据循序渐进的原则,引导学生进行不同身体部位的伸展与屈体,反复练习,及时纠错。 3. 结合方向、水平等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 扭转 | 1. 扭转不充分。 2. 过度扭转。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 根据循序渐进的原则,引导学生进行不同身体部位的扭转,反复练习,及时纠错。 3. 结合方向、水平等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 支撑与推拉 | 1. 支撑面过小或过大。 2. 推拉力度过小或过大。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 引导学生结合自身的能力进行不同身体部位的支撑练习以及不同方式的推拉练习,及时纠错。 3. 结合方向、水平、力量等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 平衡 | 1. 重心控制不够稳定。 2. 注意力不够专注。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 引导学生结合自身的能力进行不同身体部位、不同支撑点数、不同合作人数的平衡练习,及时纠错。 3. 结合方向、水平、力量等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 悬垂 | 1. 抓握手型不正确。 2. 身体控制不稳定。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 引导学生根据自身的能力控制身体状态与平衡,确定悬垂时间与方式,及时纠错。 3. 结合水平、力量等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 韵律 | 1. 动作不规范,路线不清晰。 2. 节奏不准确。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 采用正面、镜面、侧面示范领做,帮助学生规范动作与路线;引导学生根据口令或音乐的节奏反复练习,提升节奏感,及时纠错。 3. 结合方向、水平、节奏等运动概念开展游戏化学练。 |

表1-15 操控性技能主要易犯错误和教学建议

| 基本运动技能 | 主要内容 | 主要易犯错误 | 教学建议 |
|--------|---------|---|---|
| 操控性技能 | 投掷 | 1. 投掷姿势不规范。 2. 手臂伸展不足。 3. 投掷角度控制不好。 4. 投掷力度控制不够。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 采用正面、镜面、侧面示范领做,帮助学生规范动作与姿势;通过设置不同方式的标志物、标识线、落地区并进行反复练习,加大投掷角度与力度,及时纠错。 3. 结合方向、水平、节奏等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 传接 | 1. 传送不到位。 2. 迎接不主动。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 通过变换传接物体、传接伙伴、传接角色进行反复练习,提升传接的准确性,感知人与人、人与物的相对关系,及时纠错。 3. 结合方向、水平、路径、力量、位移速度等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 击踢 | 1. 击踢手形和步形不正确。 2. 击踢部位不准确。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 通过变换击踢物品、击踢方式反复练习,提升击踢的准确性,及时纠错。 3. 结合方向、水平、力量等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 用手或用脚运球 | 1. 运球手形或脚的部位不正确。 2. 触球部位不准确。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 通过变换网球、瓶子等运送器材用手或用脚反复练习,提升操控物体的准确性,及时纠错。 3. 结合方向、水平、路径等运动概念开展游戏化学练。 |
| | 持绳跳跃 | 1. 大臂或前臂摇绳。 2. 手脚配合不协调。 3. 双脚跳得太高。 | 1. 讲解示范正确的动作,关注身体姿势,引导学生模仿学练,相互观察、相互评价。 2. 通过上臂夹物、腕力球甩动等练习方式,规范摇绳动作;通过摇跳结合练习提高手脚配合能力,反复练习,及时纠错;强调始终保持双膝盖弯曲,双脚轻轻着地,跳起高度刚好让绳过脚底。 3. 结合节奏、时间、空间等运动概念开展游戏化学练。 |

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. Seefeldt V. *Development Motor Patterns: Implications for Elementary School Physical Education* [M]// Nadeau C H, Halliwell W R, Newell K M, et al. *Psychology of Motor Behavior and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1980: 314 – 323.
4. Beisman G L. Effect of Rhythmic Accompaniment upon Learning of Fundamental Motor Skills[J]. *Research Quarterly*, 1967, 38(2):172 – 176.
5. Barnett L M, Stodden D F, Cohen K E, et al. Fundamental Movement Skills: An Important Focus[J]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2016,35(3):219 – 225.
6. Stodden D F, Goodway J D, Langendorfer S J, et al. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship[J]. *Quest*, 2008,60(2):290 – 306.
7. 潘绍伟.正确认识基本运动技能为培养运动能力奠基——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J].*体育教学*,2022,42(7):4 – 6.
8. 汪晓赞.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的课程内容结构与特色[J].*首都体育学院学报*,2022,34(3):241 – 252+274.
9. 刁玉翠.3~10岁儿童基本运动技能发展与教育促进研究[D].上海:华东师范大学,2018.

第二章 第一学期基本运动技能教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》提出的课程理念,结合学生身心发展特点、运动技能形成规律等,以学习目标为引领,以学习任务为导向,开展基本运动技能学期、单元、课时计划教学设计与示例、基本运动技能学习评价与示例及跨学科主题学习的教学设计与示例的整体构建,旨在为教师在基本运动技能教学中提供不同的思路与路径,以引导学生学习理解基础运动知识,熟练掌握基本运动技能,培养健康行为和体育品德,发展学生的核心素养,为后期专项运动技能的学习与发展奠定基础。

第一节 基本运动技能学期和单元教学设计

基本运动技能教学贯彻落实立德树人根本任务,以“健康第一”为教育理念,落实“教会、勤练、常赛”要求;以学生发展为本,创设生动有趣、丰富多彩的情境,开展游戏化教学;注重过程性多元评价,关注学生个体差异;在学习目标引领下,以学习任务为导向,有针对性地选择和构建结构化的教学内容,加强水平—学生对所学知识与技能的完整体验与理解,丰富运动体验,感悟运动认知,协调发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能,激发创新意识,促进核心素养的发展。

一、第一学期基本运动技能教学设计

1. 学情分析

(1) 身心特点

一年级学生生活活泼好动,爱模仿,乐于表达与展示,有强烈的表现欲望,期待教师的关注;对新事物充满好奇,愿意与同伴交流,乐于助人,但注意力和自控能力不强,容易受外界因素干扰;学生身体新陈代谢快,恢复也较快,肌肉力量不足,肌肉耐力和心肺耐力缺乏,容易疲劳,不宜长时间参与强度过高的运动,双侧大脑正处于分化期,脑功能区的专业化不完善,且学生个体的身体与机能、个性与爱好存在一定差异性。

(2) 学习基础

学生通过幼儿园的学习生活,对体育游戏的学习兴趣浓厚,对运动安全有简单的认

知,对小班额、短时间的户外体育活动有一定了解和体验,处于对时空变化与身体变化认知的重要阶段,善于观察事物的显著特征,对方向、路径、节奏、力量、位移速度、空间、关系等运动概念有粗浅的了解,能按简单的指令完成一些动作,对教学过程的独立思考能力较弱,对于小学体育与健康课的常规要求、学练方式了解相对较少,运动兴趣与爱好多变,持续学习的耐心不足,学生个体接受和理解能力存在一定差异。

(3) 能力水平

在幼儿阶段,学生对走、跑、跳、攀、爬、滚等移动性动作,屈曲与伸展、支撑与平衡等非移动性技能,拍球、踢球、投掷、击打等操控性技能已经有了一定的了解和体验,具有基本的身体活动能力和基本运动技能学练的基础,但在各种运动中,保持身体姿势的准确性不够,移动性技能、非移动性技能及操控性技能等还不是很成熟,学生个体之间的运动能力存在一定差异性。本学期将结合运动概念开展丰富多彩的基本运动技能学练与挑战,发展学生的核心素养。

2. 设计思路

依据《课程标准(2022年版)》关于基本运动技能的学业要求,基本运动技能学期教学计划的设计以学习目标为引领,以学习任务为导向,依据学生身心发展规律和运动技能形成规律,确定了第一学期的教学内容,在三类基本运动技能融合的基础上,侧重于移动性技能和非移动性技能的发展,并以运动概念为主线设计了四个学习单元,关注学生对运动概念的熟悉与理解,丰富基本运动技能的学练与挑战,在综合发展学生基本运动能力的同时,培养学生良好的健康行为和优良的体育品德。以下是基本运动技能第一学期教学计划示例(表2-1)和四个单元教学计划示例(表2-2至表2-5)。

表2-1 基本运动技能第一学期教学计划示例

| | |
|------|---|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极参与各种体育游戏,感受体育活动的乐趣;能辨别移动性技能、非移动性技能和操控性技能,了解基本运动技能的学练方法、游戏活动名称和相关运动术语;学习正确的身体姿势,在参与各种爬行、走、跑、跳、滚翻等移动性技能,伸展、屈体、扭转等非移动性技能和抛、投、运、踢等操控性技能游戏中学习运动概念;重点发展移动性技能和非移动性运动技能。</p> <p>2. 健康行为:体验体育运动对健康的重要性,积极参加课内外体育活动,完成体育家庭作业;了解运动中安全方面的自我检查要求,感受运动中的时空变化,能保持一定的安全运动距离;活泼开朗,愿意与他人交流,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在基本运动技能学练中表现出不怕苦、不怕累、不怕脏的意志品质;遵守课堂常规,按照要求参与各种体育游戏;尊重教师、礼貌对待他人;感受不同游戏中的运动角色,体验游戏中的输赢带来的心理感受。</p> |
|------|---|

(续表)

| 主要教学内容 | 身体姿势:坐、立、行、队列、韵律及广播体操等。 移动性技能:走、跑、跳跃、滚动与滚翻、匍匐与攀爬等。 非移动性技能:伸展、屈体、支撑与推拉、平衡等。 操控性技能:投掷、传接、击踢、手运球、脚运球、持绳跳跃等。 运动认知:基本运动技能练习内容与方法、相关运动术语、游戏中体验运动概念。 | | |
|---------------|---|--|--|
| 单元 | 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 |
| 关注身体姿势 | 20 | 1. 运动能力:积极参加身体姿势练习与游戏,感受运动的快乐;知道正确的身体姿势和发展身体姿势的练习方法;参与不同方式的队列、韵律、走与跑、屈伸与展体、滚动与滚翻等游戏化学练,并在游戏中能积极展示身体姿态和运用基本运动技能;发展移动性技能和非移动性技能。 2. 健康行为:感受良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性;体验运动前热身活动,以及运动后放松活动,形成安全运动意识;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。 3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;能尊敬教师、尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;在不同情境中,感受不同运动角色。 | 1. 身体姿势:坐、立、行等身体姿势、队列游戏和韵律活动等。 2. 移动性技能:走与跑、跳跃、爬行、滚动与滚翻游戏等。 3. 非移动性技能:伸展与屈体游戏等。 4. 运动认知:在不同身体姿态下运动的相关术语及游戏体验。 |
| 体验不同运动方式 | 20 | 1. 运动能力:积极体验不同运动方式与游戏,感受运动的快乐;辨别方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能学练方法;参与走与跑、支撑与推拉、跳跃、投掷、滚动与滚翻等游戏学练,并在游戏中能积极展示;发展移动性技能和非移动性技能。 2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性;遵守课堂常规,了解安全运动相关要求并运用于游戏中;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。 3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师,尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能文明礼貌地表达自己的观点,感受游戏中的不同运动角色。 | 1. 移动性技能:走与跑、跳跃、滚动与滚翻等。 2. 非移动性技能:平衡、支撑与推拉等。 3. 运动认知:在不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏中体验运动概念。 |

(续表)

| 单元 | 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 |
|--------|----|--|---|
| 感知相对关系 | 14 | <p>1. 运动能力:积极感知基本运动技能学练与游戏中的相对关系,感受运动的快乐;辨别带领和跟随、个人和小组等与人的相对关系以及上和下、远和近等与物体的相对关系运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能的学练方法;参与爬行、传接、脚踢球等游戏学练,并在游戏中能积极展示;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性;能关注运动中与人、与物的距离,注意保护自己;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师,尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能鼓励自己,在游戏中尝试扮演不同运动角色。</p> | <p>1. 移动性技能:爬行、走与跑、跳跃游戏等。</p> <p>2. 非移动性技能:伸展与屈体、平衡、支撑与推拉等。</p> <p>3. 操控性技能:传接、击踢游戏等。</p> <p>4. 运动认知:在人与物、人与人等相对关系下运动的练习内容与方法、相关术语及游戏中体验运动概念。</p> |
| 感受时空变化 | 18 | <p>1. 运动能力:积极感受基本运动技能学练与游戏中的时空变化,感受运动的快乐;辨别快和慢等时间变化以及个人空间和公共空间等空间变化运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能学练方法;参与持绳跳跃、手运球、脚运球等游戏学练,并在游戏中能积极展示;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性;了解运动中常见的安全风险,关注运动安全距离,避免碰撞;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同的游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能鼓励自己和同伴,在游戏中能尝试扮演不同运动角色。</p> | <p>1. 移动性技能:走与跑、跳跃、爬行游戏等。</p> <p>2. 非移动性技能:伸展与屈体、平衡、滚动与滚翻游戏等。</p> <p>3. 操控性技能:持绳跳跃、手运球、脚运球游戏等。</p> <p>4. 运动认知:在不同时间与空间下运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏中体验运动概念。</p> |

表 2-2 “关注身体姿势”单元教学计划示例

| | |
|------|--|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极参加身体姿势练习与游戏,感受运动的快乐;知道正确的身体姿势和发展身体姿势的练习方法;参与不同方式的队列、韵律、走与跑、屈伸与展体、滚动与滚翻等游戏化学练,并在游戏中积极展示身体姿态和运用基本运动技能;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性;体验运动前热身活动,以及运动后放松活动,形成安全运动意识;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;能尊敬教师、尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;在不同情境中,感受不同运动角色。</p> |
|------|--|

(续表)

| 主要教学内容 | 1. 身体姿势:坐、立、行等身体姿势、队列游戏和韵律活动等。 2. 移动性技能:走与跑、跳跃、爬行、滚动与滚翻游戏等。 3. 非移动性技能:伸展与屈体游戏等。 4. 运动认知:在不同身体姿态下运动的相关术语及游戏体验。 | | |
|--------|--|---|---|
| 重难点 | 学生学习 | 在各种游戏活动体验和挑战中,能有意识地控制自己的身体姿势。 | |
| | 教学内容 | 规范正确的坐、立姿势,建立走、跑、跳、爬等动作概念。 | |
| | 教学组织 | 在活动中帮助学生建立自我空间与公共空间以及安全运动的意识,养成听从指令、遵守规则等习惯。 | |
| | 教学方法 | 创设符合学情、丰富有趣的游戏情境,鼓励学生大胆展示自己的动作与创意。 | |
| 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:积极参与坐、立、行等游戏体验,能说出挺胸、沉肩等术语;在个人与集体活动中积极展示正确的动作和良好的身体姿势,发展移动性技能、非移动性技能。 2. 健康行为:积极参与各种姿势的学练与展示;知道身体姿势变化在日常生活与运动中的运用;关注安全间距,情绪稳定,乐于创编,与同伴友好相处。 3. 体育品德:积极参与各种游戏挑战,勇敢面对姿势创编挑战;按照课堂自我空间约束,听从指令完成任务;礼貌对待教师和同伴。 | 1. 结构化知识与技能——移动与身体姿势组合体验: (1) 移动与标准坐、立、蹲姿势组合游戏; (2) 移动与创意坐、立、蹲姿势组合游戏。 2. 展示或比赛: (1) 多人移动与姿势组合展示; (2) 小组接力展示。 | 1. 引导学生在自我空间内展示与学练坐、立、蹲等姿势,明确肩背立直、头正颈直等基本规范。 (1) 组织学生在自我空间内行走,听到“木头人”指令,立即变身为标准坐、立、蹲等姿势不动; 拓展:变化倒退走、侧身走、爬行等移动方式,规范坐立蹲姿势; (2) 组织“老狼老狼几点钟”游戏,在公共空间内变换走、跑、爬等移动方式,以自己最喜爱的创意坐、站、蹲动作造型,看谁走跑爬的动作最自然,造型动作最稳定。 2. 创设“勇敢者赛道”情境: (1) 组织学生在公共赛道中多人合作移动,听到“坐(立或蹲)赛道”,多人迅速面对面坐(立或蹲),比一比谁的坐、立、蹲姿势最规范,动作最迅速稳定; (2) 在操场上设置包含走、跑、爬三种赛段的 10 条赛道,每小组 4 人,迎面站立,学生听口令出发,采用接力形式,看哪组同学动作自然协调,并最先完成赛道挑战。 |

(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：积极参与坐、立、行等游戏体验，知道立正、稍息、跨立、踏步等术语；在个人与集体活动中学会立正、踏步等动作，规范身体姿势，提升身体的控制能力，发展移动性技能、非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为：乐于参与模仿和学练；知道良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性；模仿教师进行热身与放松，关注安全间距；适应展示与比赛。</p> <p>3. 体育品德：积极参与各种游戏或比赛，遇到困难，勇敢面对；按照课堂要求，听从指令完成任务；爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动与身体姿势组合体验：</p> <p>(1) 模仿走与立正、跨立姿势组合学练游戏；</p> <p>(2) 原地踏步与队列组合学练游戏。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 小组创意队列动作造型展示；</p> <p>(2) 小组接力展示。</p> | <p>1. 示范领做立正、稍息、跨立、踏步等动作，创设“孙悟空七十二变”情境进行学练：</p> <p>(1) 在自我空间内以自然走的方式活动。听到“定”的口令，变身标准坐、蹲、立正、稍息、跨立动作等；</p> <p>拓展：移动方式改为原地踏步或跑；</p> <p>(2) 移动中，观察教师给出的数字手型，快速按数字呈横队或纵队队形，展示良好的身体姿势。</p> <p>2. 创设“超级变变变”情境：</p> <p>(1) 4人一组，各组学生用相同或不同立正、跨立、稍息等动作在展示区做动作造型，比一比哪组同学身体姿势美，造型有创意；</p> <p>(2) 在操场上设置包含走、跑、爬三种赛段的10条赛道，每组4人，2人手拉手，听口令出发，采用折返接力形式，看哪组同学动作最自然，合作最好，最先完成赛道挑战。</p> |
| 3 | <p>1. 运动能力：能说出齐步走、跑步走等不同动作名称；在不同方式的移动组合游戏中展示良好的走、跑、跳、爬身体姿势，发展移动性和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为：乐于参加身体姿势游戏与比赛；知道良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性；能模仿教师进行热身与放松，能关注安全间距；主动接纳同伴。</p> <p>3. 体育品德：积极参与各种游戏挑战，遇到困难，勇敢面对；按照规范要求，听从指令完成任务；礼貌对待教师和同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动动作姿势学练游戏：</p> <p>(1) 不同方式的走跑组合游戏；</p> <p>(2) 不同方式的跳爬组合游戏。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 小组合作移动挑战赛(挽手跑、搭肩跳、滑步走)；</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 1。</p> | <p>1. 创设“百变小精灵”游戏情境，引导学生在不同方式的移动中保持自然的身体姿势和轻巧的动作：</p> <p>(1) 走：原地踏步走—立定，齐步走—半蹲走—小矮人走—踮脚走—宽宽地走—窄窄地走—立定等；</p> <p>(2) 跑：原地跑—跑步走—高抬腿跑一小步跑—宽宽的跑—窄窄的跑—立定等；</p> <p>(3) 跳：原地双脚跳—单脚跳—单脚交换跳—行进间跳跃；</p> <p>(4) 爬：正向爬—反向爬—异侧手脚爬—同侧手脚爬。每种活动请1~2位动作标准、重心稳定、身体姿势良好的学生做示范。</p> <p>2. (1) 创设“挑战赛”情境，组织小组合作移动比赛。每组4人，各组在3.5米左右的赛道内合作从篮球场一侧边线向另一侧边线移动。移动方式：挽手跑、搭肩跳、滑步走；</p> <p>(2) 创设“照镜子”游戏情境，教师口令指挥，镜面领做，学生集体跟做与展示自编操或广播体操第一、二节，提示身姿挺拔、动作协调。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| 4 | <p>1. 运动能力:知道动作节奏等术语,能跟随节奏进行走和跑等移动;在活动中展示正确的身体姿势,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能模仿教师进行热身与放松;能关注安全间距;知道良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性;乐观开朗;能与同伴友好相处。</p> <p>3. 体育品德:在接龙走跑展示中勇于展示自己的动作;跟随前面同伴,不跑到“龙节”以外地方;讲文明礼貌,能扮演“龙节”上不同角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——个人与小组走跑游戏:</p> <p>(1) 个人有节奏地原地走和跑练习;</p> <p>(2) 接龙走跑游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 接龙走跑展示;</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 2。</p> | <p>1. 播放踏步音乐或跑操音乐,引导学生跟随节奏进行原地走、跑和齐步走、跑步练习,强调踏步直臂摆动、脚尖朝前和抬头挺胸的身体姿势。创设“贪吃龙”游戏情境,请动作好的同学做“龙头”,跟随音乐节奏,走或跑进小动物的“家”“收纳”(轻拍肩膀)动作不规范、节奏不准的小动物,其间教师进行一对一的纠正与帮助。</p> <p>2. (1) 创设“五龙腾飞”游戏情境,选出 5 个“龙头”,听音乐节奏跑或走,每个“龙头”快速吸纳走跑姿势正确、动作轻巧的同学组成“小龙”。5 条“小龙”在“龙头”带领下自由穿梭,比一比哪一条“龙”节奏稳定,且与其他“长龙”保持安全距离;</p> <p>(2) 以教师口令指挥、镜面领做、学生集体跟做的方式学练与展示自编操或广播体操第三、四节,强调身姿挺拔,动作协调。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力:能根据不同节奏的音乐做出不同的队列动作;能在活动中意识地规范与展示身体姿势,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参加韵律活动;能模仿教师进行热身与放松;能关注安全间距;积极与同伴进行猜拳比赛;能适应环境变化。</p> <p>3. 体育品德:猜拳失败后,能迎难而上,继续比赛;能立即按照教师要求寻找其他同伴进行比赛;活动中尊重猜拳失败的同伴,胜不骄、败不馁。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——音乐节奏下的姿态与移动组合游戏:</p> <p>(1) 轻柔音乐下的坐立动作复习;</p> <p>(2) 欢快音乐下的行进间走跑接立定组合练习;</p> <p>(3) 交换伙伴猜拳游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 交换伙伴猜拳比赛;</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 3。</p> | <p>1. 创设“运动协奏曲”的情境:</p> <p>(1) 引导学生伴随旋律轻柔的音乐在自我空间内做坐、蹲、跨立—立正等动作;</p> <p>(2) 伴随旋律欢快的音乐在公共空间做原地踏步—立定、齐步走—立定、跑步走—立定等动作;</p> <p>(3) 听音乐自由走跑找伙伴进行猜拳游戏,输的学生做原地坐、蹲、跨立等动作,赢的学生寻找新伙伴继续游戏。</p> <p>2. (1) 将学生分成 2 组,分别站在篮球场两侧边线上,学生与身边任意同学猜拳,输的学生以齐步走、跑步走、爬行等方式移动到对面再找伙伴挑战,循环进行。比一比,哪些同学能先赢得 3 次;</p> <p>(2) 播放音乐,小组长在教师的提示下背面领做,学生集体跟做,复习与展示自编操或广播体操一至四节,提示做操时保持正确的身体姿势。</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:能在个人与集体活动中听口令做出相应的动作;在队列游戏和展示活动中,不断规范身体姿势,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:知道良好身体姿势在日常生活与运动学习中的重要性;能模仿教师进行热身与放松,能关注安全间距;与同伴友好相处;乐于与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:按照教师指令参与游戏;明白自己的角色,能和同伴步伐一致移动。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——团队反应游戏:</p> <p>(1) 听口令原地做动作;</p> <p>(2) 听口令快速列队。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 多人手挽手齐步走;</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 4。</p> | <p>1. (1) 创设“穿线木偶人”学练情境,组织学生 4 人一组模仿“穿线木偶”,听教师发出如抬头、下蹲、举手、抬脚、立正、稍息、看齐等组合口令,迅速做出相应动作,全组学生动作一致即为挑战成功;</p> <p>(2) 创设“闪电归位”游戏情境,引导学生做原地高抬腿、后踢腿、抱头蹲、纵跳等准备,听到边线、底线、三分线等指令时,迅速跑向该处,脚踩线后迅速返回成一列横队,最先返回并保持整齐站姿的小组获胜。</p> <p>2. (1) 创设“齐头并进”展示情境,4 人一组,各组学生手挽手从篮球场一侧边线边喊“121”节奏,边走向另一侧边线。全组步伐一致、身姿挺拔、精气神足的即为成功。比一比哪些小组获得成功;</p> <p>(2) 播放音乐,教师口令指挥,镜面领做,学生集体跟做展示,学练与展示自编操或广播体操第五、六节,做不同动作时,提示学生关注自己身体姿势是否正确。</p> |
| 7 | <p>1. 运动能力:能听从或组织小伙伴按口令做出相应的队列动作;在队列游戏和展示活动中,表现出良好的姿态与气势,发展移动性技能与非移动性技能,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与队列学练与展示;有一定的队列意识;主动观察同伴动作,帮助同伴纠正不良身体姿势;能适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:积极模仿军人良好的精神风貌,能克服心理障碍,坚持练习;按照课堂要求,听从指令完成任务;礼貌对待教师和同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——原地转法与行进间走跑:</p> <p>(1) 1 对 1 原地转法;</p> <p>(2) 小组行进间走跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小组队列展示;</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 5。</p> | <p>1. 创设“我是一个兵”表演情境,召集全体学生模仿士兵良好的身体姿势进行队列练习与展示,渲染军人气质,提升拥军情怀:</p> <p>(1) 2 人一组,听口令做向右转、向左转、向后转等原地动作,比一比谁的动作最规范;</p> <p>(2) 4 人一组,进行齐步走、跑步走集体队列操练和分组展示,各小组可由小组长喊口令进行练习,也可以安排各组成员轮流练习。</p> <p>2. (1) 队列展示,各组推荐一名同伴喊口令,全组成员一同展示原地队列与齐步走行进等动作,比一比哪一组的指挥员口令最清楚,哪一组的组员身姿挺拔、配合最好、动作最整齐;</p> <p>(2) 各小组听音乐慢跑,音乐停,教师口令指挥,镜面领做,学生集体跟做学练与展示自编操或广播体操第七、八节,听音乐重复上述练习。提示学生关注同伴身体姿势是否正确。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 8 | <p>1. 运动能力:知道“大阅兵”等队列展示活动名称;能在模拟大阅兵活动中找到自己的站位,展示自己的身体姿势与精神面貌,规范身体姿势;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受参加队列活动对健康的重要性;能模仿教师进行热身与放松,能关注安全间距;与同伴友好相处;愿意和同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:克服身体疲劳,坚持参与队列练习;在队列练习中能做到不说话,保持整齐;能积极为同伴打分并进行简单评价。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——队列队形集体展示:</p> <p>(1) 集体阅军队列体验活动;</p> <p>(2) 小组自主学练活动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 队列队形分组展示;</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 6。</p> | <p>1. 创设“队列大阅兵”情境,组织学生观看国庆阅兵视频,提升爱国情怀。组织学生 4 人一队,以小队为单位快速到操场集合,开展“阅兵大演练”:</p> <p>(1) 教师喊口令,整理队形,模仿阅兵式仪式进行听口令集合、看齐、踏步、齐步、跑步及立定动作体验,强调姿势与面貌;</p> <p>(2) 分组学练,由小组长组织,自选 4 个动作进行练习,教师巡回指导。</p> <p>2. (1) 全班 10 个小组进行“队列大阅兵”展示,两两一组进行打分与互评。邀请表现最好的小组进行全班展示;</p> <p>(2) 播放音乐,小组长在教师的提示下背面领做,学生集体跟做,复习与展示自编操或广播体操五至八节。提示学生动作变换时保持良好的身体姿势。</p> |
| 9 | <p>1. 运动能力:能根据参照物辨识活动方向,能用正确的走、跑等动作,向正确的方向移动,展示自然协调的走跑动作,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同方向、不同移动方式的游戏活动;主动接纳同伴;能适应各种学练情境。</p> <p>3. 体育品德:努力扮演不同的动物角色;能按照指定方向口令进行移动;尊重同伴,在运动中爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——变换方向的移动组合游戏:</p> <p>(1) 区域内听音辨向移动组合游戏;</p> <p>(2) 跨区域听音辨向移动组合游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 听音辨向支撑移动比赛;</p> <p>(2) 自编操或广播体操展示 7。</p> | <p>1. 引导学生站在边长 2 米的田字格空间内进行原地踏步,关注自己与同伴的身体姿势是否正确:</p> <p>(1) 教师随机发出前、后、左、右、左前、右后等的指令后,学生按指定方向快速走到田字格交点继续踏步,听口令返走回中心点;将角色与动作更换成猎豹(跑步)、长颈鹿(高抬腿)、丹顶鹤(单脚跳)、蜘蛛(仰身爬行)、狗熊(俯身爬行)等;</p> <p>(2) 听哨声离开自己的田字格走向另一个田字格中心点,并大声告诉教师或伙伴自己是从哪个方向过来“串门”的。</p> <p>2. (1) 引导学生 2 人一组进行“方向时钟”比赛,要求臀部着地,双臂后撑,并脚抬起悬空。以双脚为指针指向正前方,当听到教师给出的不同方向指令后,旋转臀部让双脚指向指令方向。看谁方向正确,反应快;</p> <p>(2) 播放音乐,轮换小组领操员,分组复习与展示自编操或广播体操一至八节。提示学生动作变换时保持良好的身体姿势。</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:能跟着音乐节奏做出不同的步伐;积极参与“斗舞”展示,体验有韵律的身体活动,并在活动中展示良好的身体姿势,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与韵律节奏身体活动;积极配合领操员进行韵律操展示;能适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:克服身体的疲劳,紧跟音乐的节奏,配合领操员的指令,参加游戏活动;展现出强烈的团队精神,积极展示更完美的自己。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——韵律动作学练:</p> <p>(1) 个人模仿学练与创意挑战;</p> <p>(2) 集体模仿练习与创意挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小组自编动作创意展示;</p> <p>(2) 个人追逐游戏。</p> | <p>1. (1) 组织“节奏大师”挑战,每人跟随音乐节奏,模仿教师动作挑战原地双手叉腰踏步、并脚跳、开合跳、侧并步等脚步动作,关注跳跃时自己的身体姿势是否正确;增加上肢动作如摆臂踏步、头上击掌开合跳、双手侧平举并脚跳、侧并步;引导学生自创动作;</p> <p>(2) 组织“请你跟我一起做”游戏,全体学生听音乐原地踏步,领操员喊“做动作”,全体回答“做什么?”,领操员喊出“并脚跳”,全体齐做并脚跳。表扬姿势正确、节奏一致、反应迅速的学生。</p> <p>2. (1) 创设“斗舞”情境,将学生分成 10 组,两两比拼,在音乐伴奏中,每组跟随领操员完成 4 个八拍的自编动作,节奏一致,动作整齐的小组获胜,交换小组再比拼,比比看哪个小组获胜次数更多;</p> <p>(2) 指派 1 名学生扮演猎人,其他学生扮演小动物。音乐起,小动物在场内自由走动,同时躲避猎人的追逐。被猎人捉住的小动物,变成猎人参与追捕。每轮最后 1 个被捉住的担任猎人;变走为马步跑、小兔跳、小狗爬等。</p> |
| 11 | <p>1. 运动能力:能跟着音乐节奏进行不同的步伐和手法练习;积极展示自己的韵律动作与身体姿态,尝试创编简单的组合动作,规范身体姿势,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与韵律节奏活动;注意力集中,能快速找到合作同伴;适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:能克服身体的疲劳,按照要求参加游戏活动;大胆创新与展示动作,争做领操员,尊重同伴的创意。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——韵律动作学练:</p> <p>(1) 韵律动作学练;</p> <p>(2) 小组看图模仿学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 双人或多人创编动作展示;</p> <p>(2) 双人追逐游戏。</p> | <p>1. (1) 创设“紧跟步伐”学练情境,引导学生听音乐节奏踏步,教师随机变换双叉腰踏步、并脚跳、开合跳、侧并步,学生快速变换跟上教师节奏、步伐。关注动作变化时自己与同伴的身体姿势是否正确;拓展:加手臂侧举、上举等动作;听音乐节奏学习双手叉腰“V”字步、小马跳等动作;</p> <p>(2) 创设“快速集结”创编情境,放置韵律动作图片,学生听音乐跟节奏做出不同的步伐,听到教师喊出的数字,相应数字人数的学生快速集合,商讨并模仿学练图上所展示的韵律动作。</p> <p>2. (1) 组织学生 2~4 人一组,自由组队并将所学步伐和手部动作自由创意组合,组成一套 4 个八拍的韵律操动作,并进行展示与比拼;</p> <p>(2) 指派 2 名学生牵手扮演猎人,其他学生扮演小动物。音乐起,小动物在场内自由走动,同时躲避猎人的追逐。被猎人捉住的小动物,变成 2~3 人为一组的猎人参与追捕。每轮最后被捉住的 2 位学生担任猎人;变走为马步跑、小兔跳、小狗爬。</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:能在个人与集体活动爬行、跑跳等创意活动,保持动作的自然轻巧;体验不同重心移动游戏活动与挑战,发展移动性技能、非移动性技能,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验游戏的快乐;不用脏手摸眼睛、嘴巴;主动与同伴交流,移动游戏中保持适宜间距,避免碰撞;能适应各种游戏情境。</p> <p>3. 体育品德:按照要求参加游戏活动,遵守“红灯停、绿灯行、不超车、不加塞、不插队”的交通规则,与同伴友好相处,积极体验不同的游戏角色;勇于参加各种游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——平衡与移动组合游戏:</p> <p>(1) 静态平衡体验;</p> <p>(2) 平衡移动情境游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 15米折返(俯身、仰身、匍匐)爬行比赛;</p> <p>(2) 小组合作追逐游戏。</p> | <p>1. 创设“变形金刚”的情境:</p> <p>(1) 听指令展示“金鸡独立”“大雁起飞”“童子拜佛”,挑战“叶问蹲”;</p> <p>(2) 变身“小汽车”,呈一路纵队在“Z”字形和“S”形城市道路行走或奔跑,遵守“红灯停、绿灯行”的交通规则,模拟踩油门等静态支撑动作;进入丘陵地带,进行无固定路线“驾驶”;变身“装甲车”“坦克”“穿山甲”“蹦蹦车”进行俯撑手脚爬行、仰撑手脚爬行、匍匐爬行、单脚跳、双脚跳,听到“刹车”指令抬起右脚前蹬“踩刹车”,进行静态三点支撑展示,关注支撑稳定同学的姿势,并积极调节自己的身体姿势。</p> <p>2. (1) 创设“达喀尔拉力赛”情境,引导全体学生变身指定车型,用俯撑和仰撑手脚爬行、匍匐爬行等方式进行15米折返爬行比赛;</p> <p>(2) 指派一个小组的学生扮演猎人,其他学生扮演小动物。音乐起,小动物在场内自由走动,同时躲避猎人的追逐。被猎人捉住的小动物,原地做10次高抬腿跑即可继续参加游戏。2分钟为一组,看哪组做猎人时,剩下的小动物少;变走为螃蟹走、青蛙跳、蚂蚁爬。</p> |
| 13 | <p>1. 运动能力:了解马术比赛中马的行走姿势;能在游戏中模仿小马移动方式;挑战企鹅、海狮等动物的行走方式,在爬行速度赛中展示良好的身体姿势与速度,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:体验仿生爬行游戏的乐趣;上课后能及时洗手,游戏中抬头观察保持安全距离,主动与同伴交流;能适应各种游戏情境。</p> <p>3. 体育品德:能按照要求勇敢地参加各种游戏与挑战;与同伴能友好相处,积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仿生爬行游戏:</p> <p>(1) 不同方式小马移动模仿练习;</p> <p>(2) 不同动物的合作移动游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “暴走大赛”游戏;</p> <p>(2) 自编操1~8节。</p> | <p>1. 提前在教室或利用智能设备观看“盛装舞步”马术表演视频,组织学生模仿马术比赛中小马左前右后同时落地、左后右前同时落地等“舞步”动作,左后、左前、右后、右前依次落地等“慢走步”,腾空后左后右后依次落地、左前右前依次落地等“奔跑”动作。引导学生模仿小马不同步伐,比一比谁模仿得最像,动作最自然,姿势最好看。组织学生模仿海狮自由爬行击掌找朋友、组合列队爬行;模仿小企鹅自由走、按指定方向走、列队走等。</p> <p>2. (1) 创设“暴走大赛”游戏情境,依次进行小马、海狮、企鹅移动比赛,2人一组,用指定方式进行暴走比快,注意观察走跑前3名同学的身体姿势与动作,并请他们示范展示;</p> <p>(2) 轮换小组领操员,分组进行自编操的复习,播放音乐,各小组进行展示,全班集体展示,提示保持良好的身体姿势。</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：发挥想象，模仿动物做爬行、跳跃、滚翻等动作；能根据数字快速判断并选择移动路线，在游戏中展示正确的身体姿势；发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为：积极体验游戏的快乐；移动中保持安全距离，避免碰撞，不用脏手摸眼睛、嘴巴；主动与同伴交流，能适应各种游戏情境。</p> <p>3. 体育品德：积极参与比赛，勇于挑战，力争胜利；按照比赛要求进行活动；与同伴团结互助，能扮演不同的角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仿生爬行挑战：自主仿生移动与小组合作移动游戏。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 爬行挑战赛； (2) 自编操改编展示。 | <p>1. 创设“报数成团”的情境，组织学生模仿小动物按指定方式自由移动，如：“兔子”（双脚跳）、“老虎”（爬行），“螃蟹”（横爬）、“刺猬”（翻滚），听到教师报“5”，则5人组合从篮球场一侧边线移至另一侧边线，教师随机叫数，降低或提升练习难度，提示学生观察爬行快速同学的身体姿势，关注自己的姿势。</p> <p>2. (1) 创设“爬行挑战赛”情境，分为4~5人一组。每组在3.5米宽赛道中，听到哨声，各队员按指定爬行方式同时出发，根据最后一名队员爬过终点的顺序确定名次。爬行方式有：俯撑手脚爬行、仰撑手脚爬行、匍匐爬行；</p> <p>(2) 以4人小组为单位，自主商量选择4节广播体操或自编操，自主练习；播放音乐，各小组尝试展示，提示学生关注身体姿势。</p> |
| 15 | <p>1. 运动能力：能说出爬行、滚翻、跳跃等运动术语，并积极参与模仿动物移动，体验不同方式的仿生游戏活动；展示良好的身体姿势与表现力，发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为：积极体验游戏的快乐；游戏中不串区、主动避开拥挤区；与同伴能友好相处和交流；能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德：按照要求在指定区域参加游戏活动，勇于参加各种游戏挑战，正确看待同伴的评价。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——个人、双人、多人仿生动作展示。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小组爬行竞速比赛； (2) 小组改编操复习与展示。 | <p>1. 创设“奇妙森林”的情境，播放音乐《森林狂想曲》，引导学生聆听音乐里小动物的声音，自主展示小动物走、跳、爬等移动动作。请动作模仿逼真，表现力好的学生领做。创设运动会入场情境，学生自选角色进行双人或多人出场展示。</p> <p>2. (1) 创设“森林运动会”情境，引导学生以小组为单位进行“老虎”“蜈蚣”“螃蟹”爬行竞速比赛；</p> <p>(2) 播放音乐，以4人小组为单位，自主复习与展示本小组自编操，提示学生保持正确的身体姿势，大胆表现自我。组织学生两组相互观摩，并从参与态度、身体姿势、表现力等方面进行评价。</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:能说出身体造型游戏名称;积极模仿与挑战不同身体姿态造型,展示不同的活动创意;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受游戏的快乐;公共空间内移动,保持安全距离;主动配合同伴完成身体造型的创编;能适应各种游戏挑战。</p> <p>3. 体育品德:大胆展现自己的动作造型;能做到听从指令,快速行动;努力承担自己的角色责任,正确对待同伴的评价。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——身体造型游戏:</p> <p>(1) 看图摆出个人创意造型;</p> <p>(2) 看图摆出多人创意造型。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小组创意造型展示;</p> <p>(2) 小组改编操比赛。</p> | <p>1. 教师准备拱桥、数字、字母、图形等图片,创设“百变身姿”情境,学生蹲姿准备,教师展示“拱桥”等不同类型的图片,学生看图或站或立或卧,用身体摆出不同创意桥的造型。比一比谁的身体姿势最美、动作最像、最有创意;</p> <p>(1) 用爬、滚、翻、跳等指定方式移动,看数字与图片内容完成多人自由组合造型;</p> <p>(2) 比一比哪组学生合作最默契,造型最美且有创意。</p> <p>2. (1) 创设“创意造型展示”情境,引导学生4人一组自由组合,相互探讨,展示本组最喜欢或最有意义的身体姿势造型,并拍照记录与相互点评;</p> <p>(2) 模拟学校广播体操比赛情境,以小组为单位,从运动员入场、报告、展示、退场等方面组织学生进行完整体验,同时安排小组互评,评出身体姿势最美的小组与个人。</p> |
| 17 | <p>1. 运动能力:能积极参与玩偶动作造型游戏;能在创意活动中展示自己身体姿势与动作,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受游戏的快乐;能主动与同伴交流,积极配合同伴完成身体造型的创编;主动抬头观察,避免碰撞,能适应各种游戏情境。</p> <p>3. 体育品德:大胆展现自己的动作造型;能做到听从指令,快速行动;努力承担自己的角色责任。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——身体造型游戏:</p> <p>(1) 不同水平移动与模仿玩偶动作造型游戏;</p> <p>(2) 不同人数组合移动与玩偶动作组合造型游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 限时不同支撑点数量的多人合作造型展示;</p> <p>(2) 老鹰捉小鸡游戏。</p> | <p>1. 创设“挑战粉红豹”游戏情境,学生听口令在场地内进行不同水平(高低重心)、不同人数(单人、多人)的移动。教师将长腿、长脚的“粉红豹”玩偶(或其他玩具)抛向空中自然落地,教师引导学生用身体摆出和“粉红豹”同样的落地姿态。比一比谁摆得更像,感受不同身体姿势的表达;</p> <p>(1) 把2只“粉红豹”系在一起抛向空中,学生快速寻找同伴,完成落地造型,比一比哪一组最快;</p> <p>(2) 将3~4只“粉红豹”系在一起进行上述游戏。</p> <p>2. (1) 组织限时造型比赛,学生在场地内自由移动,教师说出“3人3点支撑”的提示,学生在20秒内快速找伙伴,按要求完成造型并保持10秒者为胜;</p> <p>(2) 4人一组,1人为老鹰,另外3人手拉手围成圆,指定其中一人小鸡,另外2人为母鸡。老鹰在圆圈外移动捉小鸡,母鸡移动用身体保护小鸡,被抓住后,轮换角色继续进行。</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:能说出滚动、直体滚动等动作名称;体验和感受不同身体姿势的滚动并学会不同方式的滚动方法,在个人与小组滚动的游戏中提高连续滚动能力,发展移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与滚动学练、游戏和比赛;能主动思考,懂得与同伴保持安全间距,与同伴相互保护、合作;简单评价自己和同伴的参与态度、动作完成、友好合作等表现。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中展现团结协作、公平竞争、勇于挑战的精神品质。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——滚动游戏与挑战:</p> <p>(1) 直体滚动;</p> <p>(2) 连续直体滚动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 不同方式的连续滚动展示(“小龙虾”“小海豹”“小海象”滚动);</p> <p>(2) 创意模仿秀(开合跳、熊爬、转圈、兔子跳、金鸡独立、收腹跳)。</p> | <p>1. 教师讲解示范,组织学生体验“铅笔滚”(往返直体滚动);熟练后可逐渐加速。随后2人一组,1人模仿“不倒翁”俯卧于垫上,另1人协助其完成“滚动”蹲立,熟练后可加快速度,完成连续滚动,体验滚动时的身体姿势控制。</p> <p>2. 创设“魔法动物世界”的游戏情境:</p> <p>(1) 组织学生5人一组进行比赛,两张垫子拼接一起,分别模仿“小龙虾”“小海豹”(双臂并拢放在体侧),“小海象”(双膝屈至胸前,双膝触垫)进行滚动,前一名学生完成滚动后,后一名学生即可出发。最快完成滚动的一组胜利;</p> <p>(2) 学生模仿“小青蛙”“大狗熊”“小海象”“小白兔”“大公鸡”和“小袋鼠”做开合跳、熊爬、转圈、兔子跳、金鸡独立、收腹跳,各组创意模仿所知道的其他动物动作,展示本组模仿最像的3种动物动作与姿态。</p> |
| 19 | <p>1. 运动能力:能模仿出垫上向前滚动动作;尝试用3种以上的垫上滚动姿势完成不同次数、距离、方向的游戏,感受垫上滚动时人体重心位置变化,提升身体的控制能力;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内外体育活动,选择适合的滚动姿势完成不同次数、距离、方向的游戏和比赛并体验其中的乐趣;在游戏过程中把握安全距离,注意自我保护并保护同伴。</p> <p>3. 体育品德:能遵守用不同的身体姿势完成滚动和移动到终点触球的游戏规则;与同伴一起积极参与、相互帮助,坚持学练。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——连续滚动挑战:</p> <p>(1) 单人连续滚动挑战;</p> <p>(2) 双人连续滚动挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 越过障碍竞赛;</p> <p>(2) 挑战“10”(体前屈、背靠背静蹲、蛙跳、跪卧撑击掌)。</p> | <p>1. 创设“小刺猬体验营”的游戏情境,引导学生在垫上挑战抱膝前后滚动动作,关注身体姿势的控制。设置挑战不同滚动次数的任务,并引导变化快慢、节奏等,完成的学生做出团身双脚踏垫后站立举起右手动作,示意完成挑战。由单人单垫到2人合并逐步递增体操垫的摆放长度,从而增加滚动的距离。</p> <p>2. 创设“小刺猬运动会”的游戏情境:</p> <p>(1) 模仿小刺猬在垫上进行各式滚动。组织学生4人一组,依次运用不同的滚动方式经过“雨林区(垫上)”,运用跨跳、双脚跳、侧滑步等动作通过“荒漠区(空旷场地)”,在终点处跳起触摸“樱桃(球)”后,跑回起点与同伴击掌交接,记录2分钟内每组触碰“樱桃(球)”的次数,次数多者胜;</p> <p>(2) 讲解示范动作,组织学生以完成任务打卡的形式,分别挑战体前屈、背靠背静蹲、蛙跳、跪卧撑击掌等动作姿势,坚持同一身体姿势倒数10个数即为挑战成功,可进入下一个环节。</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:能说出滚动时身体团身等动作要求;在游戏过程中体验多种团身滚动动作,提升身体姿势的控制能力和空间感受力;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与并体验游戏带来的快乐;做到自我保护和保护同伴;主动调控情绪和保持安全间距;增强生活中应急避险环境下的自护能力。</p> <p>3. 体育品德:积极参与各种游戏挑战,遇到困难,勇敢面对;按照课堂要求,听从指令完成任务;礼貌对待教师和同伴,适应不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——重心转移与滚动体验:</p> <p>(1) 团身游戏;</p> <p>(2) 夹物团身滚动游戏;</p> <p>(3) 滚动跪撑起立游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 滚动传物接力比赛;</p> <p>(2) 持物接力挑战赛。</p> | <p>1. 创设“小刺猬学本领”情境。学生化身小刺猬在草地上自由玩耍,听到“狼来了”能立即“原地团身”避免被吃掉。</p> <p>设置小刺猬闯关游戏:</p> <p>(1) 保护食物(下颚夹紧沙包滚动);</p> <p>(2) 快运食物(下颚或小腿夹沙包滚动);</p> <p>(3) “狼走了”(前后滚动跪撑起立)。</p> <p>2. 创设“抢运食物”情境:</p> <p>(1) 5人一组一路纵队坐在垫上,前后相距1~1.5米。听到开始指令,第一人用脚夹1包食物(沙包)后滚传递给下一人,依次类推,最先传完5个沙包的为胜。要求:不能用手拿取沙包;</p> <p>(2) 5人一组,围绕本组体操垫依次用袋鼠、蜘蛛、大猩猩、小鸭子四种动物接力运送粮食(沙包)回家。每种练习2分钟,活动中保持安全距离,控制速度,不让沙包掉落。</p> |

表 2-3 “体验不同运动方式”单元教学计划示例

| | | |
|------|---|--|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极体验不同运动方式与游戏,感受运动的快乐;辨别方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念,了解结合运动概念的基本运动技能学练方法;参与走与跑、支撑与推拉、跳跃、投掷、滚动与滚翻等游戏学练,并在游戏中能积极展示;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性;遵守课堂常规,了解安全运动相关要求并运用于游戏中;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师,尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能文明礼貌地表达自己的观点,感受游戏中的不同运动角色。</p> | |
| | <p>1. 移动性技能:走与跑、跳跃、滚动与滚翻等。</p> <p>2. 非移动性技能:平衡、支撑与推拉等。</p> <p>3. 运动认知:在不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏中体验运动概念。</p> | |
| 重难点 | 学生学习 | 不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度变化下,快乐安全地完成各类游戏与挑战体验。 |
| | 教学内容 | 不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度变化下的单一和组合动作学练方法。 |
| | 教学组织 | 变换不同活动方式时学生自我保护意识的建立,以及安全空间控制、有效组织。 |
| | 教学方法 | 结合生活情境,创设丰富有趣的游戏或比赛情境,引导学生互教、互学与互评。 |

(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:能辨别直立行走、半蹲行走、侧滑步等不同动作,说出动作术语;在不同移动的活动中体验身体姿态及支撑点的变化;发展移动性技能,强化以不同姿态移动时对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与游戏,能与同伴主动交流、合作;发挥想象力,创设不同的行走动作,主动保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:在体验走的游戏和挑战时,敢于尝试,勇于创新;遵守课堂纪律和游戏规则,鼓励和安抚小组成员。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仿生动作学练与挑战:</p> <p>(1) 单人不同方向、路径、姿势的移动;</p> <p>(2) 多人不同方向、路径、姿势的移动。</p> <p>2. 展示或比赛——穿越障碍挑战:</p> <p>(1) 主动选择移动方式;</p> <p>(2) 被动选择移动方式;</p> <p>(3) 多人移动穿越障碍。</p> | <p>1. 创设“动物迁徙”的游戏情境,如“猩猩搬家”“小鸭子大游行”“螃蟹大迁徙”的多个动作,引导学生模仿动物进行单人或多人移动,其间随时变换方向、路径和身体姿势提升游戏难度。</p> <p>2. 创设“小动物回家”情境,教师以任务清单的形式组织各组自主利用体操垫、标志桶、小栏架等组建10个“动物之家”,组织学生4人为一组,进行穿越障碍的挑战:</p> <p>(1) 两两对阵完成穿越障碍挑战,猜拳决定哪组为先,先发组负责选定路线、动作;后发组模仿先发组的方式,全部队员安全(不破坏障碍)通过小组为胜;</p> <p>(2) 各组在小组长的带领下挑战至少3种以上不同的回家路线;</p> <p>(3) 教师指定路线和动作,用时最短全员通过的小组获胜。</p> |
| 2 | <p>1. 运动能力:在变换身体重心走、变换步频的走跑等活动中了解不同走跑方法,体验不同水平与速度的变化;发展移动性技能,强化重心高低不同移动时对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:能主动体验学习,保持较好心态、控制自我情绪;与同伴保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:具有不畏困难的勇气;能按照要求参与游戏,伙伴间相互尊重。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动与拉伸游戏:</p> <p>(1) 不同重心水平的走;</p> <p>(2) 移动与拉伸组合游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组移动挑战赛。</p> | <p>1. 创设“龙行千里”的活动情境,引导学生做半蹲或全蹲走、提踵或脚跟走时,体验重心的变化和转移;</p> <p>拓展:学生4人一组,角色模拟分别当龙头、龙身与龙尾,自主创编共同组成“中华神龙”,用整齐一致的步伐协同前进,并以小组为单位进行展示。创设“龙行天下”情境,指定6~8名同学做“龙头”,其余同学当“龙身”和“龙尾”,“龙头”为让自己更强壮,追逐“龙身”将其“勾”住(手牵手),直至全部“勾”完,最后一名同学为“龙尾”,然后“首尾相连成圆形”修整(静力性拉伸)。</p> <p>2. 创设“舞龙”情境,4人一组,每人扶住前面同学的肩膀呈纵队深蹲组成一条龙,整体行进完成直线和曲线移动。如队伍断开即挑战失败,需回到起点重新开始挑战。小组互相挑战,每组至少要挑战5个小组。游戏时要根据教师所发出的指令,变换移动动作。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|--|
| 3 | <p>1. 运动能力:知道跑、跨步跑等动作名称;在不同速度、路径的跑跳活动中体验身体重心变化和节奏变化,并运用于小组挑战;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴主动交流、合作完成不同方式的跑跳;保持安全间距,适应不同情境的新游戏。</p> <p>3. 体育品德:积极完成自我挑战与小组挑战,按照要求完成游戏;在合作跑的游戏与比赛中具有角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——跑和跨跳游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> 不同路径、位移速度的移动; 多人合作不同路径、位移速度的移动。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4人合作移动竞速; 小组合作爬行运物接力赛。 | <p>1. 创设“速度与激情”活动情境,组织学生模仿“小鹿”轻盈地进行慢速、中速、快速的沿直线、曲线、“Z”字路线跑;组织模仿“小马”激昂地完成以上不同方式的跑跳;拓展:双人合作完成不同方式的轻巧跑动。</p> <p>2. (1) 创设小组竞速挑战比赛情境,4人一组,按照指定的路线,学生协同配合快速达到终点,用时最短,没有脱节为胜,共进行4轮;</p> <p>(2) 创设“挑战不可能”游戏情境,全班8人一组,共5组,引导学生小组配合,用平衡木、体操垫、绳梯等器材分别摆出直线、曲线、“Z”字路线进行10~15米的衔接,采用爬行接力方式将物资从A运到B,组间比赛,挑战2分钟接力搬运物资,比一比哪组成功搬运的物资多。</p> |
| 4 | <p>1. 运动能力:体验走、跑、跳、爬等不同要素组合的动作;在自创的多方向移动组合挑战中进行展示,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能与同学互动、交流与合作;发挥应变能力,保持安全间距;快速适应活动情境的变化。</p> <p>3. 体育品德:积极进取,挑战自我,遵守游戏规则;能与小组成员互相帮助。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——“十字折返移动”挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> 单人不同方式的折返移动; 双人牵手折返跑。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> 合作自由定向移动体验、合作快速移动与躲闪; 自创平衡造型挑战赛(平衡造型、爬行、静态拉伸)。 | <p>1. 创设“十字折返跑”的游戏情境,在“十”字形的中心O点和ABCD顶点分别摆放一个不同颜色的标志筒,顶点距离中心5米。4人一组,从中心O点沿十字线向不同方向跑进,如面对A点同学的跑进顺序为O—A—O—B—O—C—O—D—O,每个点必须轻触标志筒才算完成,其他点以此类推。引导学生注意折返时快速启动和重心控制,避免碰到同伴与碰倒标志筒;</p> <p>拓展:</p> <ol style="list-style-type: none"> 侧身跑或后退跑等; 不同跳跃方式; 双人牵手跑。 <p>2. 创设“定向越野”比赛情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> 引导学生留意所有标志筒上的符号,4人一组,依据地图上标识的符号顺序依次打卡,模拟2~3轮后进行小组比赛。看哪组最先完成打卡。打卡途中冲撞到他人的取消成绩; 参照“十字折返跑”游戏方式,将跑跳改为爬行,并要求各小组以自创平衡造型开始挑战,完成挑战时以自创拉伸造型表示挑战结束。 |

(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:掌握走、跑、跳等动作的组合运用能力,在速度、方向、路径等多变情境中能运用并提高;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极投入不同方式移动的练习中;积极鼓励队友;能与同学互动、交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:能在游戏时努力争取最好成绩,自信创编动作;遵守游戏规则。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方式的移动游戏:</p> <p>(1) 原地站姿和慢走;</p> <p>(2) 慢跑和快跑;</p> <p>(3) 仰撑和俯撑平衡;</p> <p>(4) 自创动作展示。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 定向越野挑战赛(合作自由定向移动体验、合作快速移动与躲闪);</p> <p>(2) 团队越野拉力赛(快跑、慢走、单脚跳、蹲跳)。</p> | <p>1. 创设“限速公路”情境,用标识牌布置场地,学生模拟汽车驾驶,教师作为“交通警察”,提示车辆经过不同道路时,遵守相应的交通规则(停车让行——原地站立、低速行驶——慢走、限速 60 千米/时通过——慢跑、高速不减速——快跑、停车查驾照——仰撑或俯撑平衡);</p> <p>拓展:引导学生运用自己所知道的道路交通标识进行展示。</p> <p>2. (1) 创设“定向越野挑战赛”比赛情境,引导学生留意公路标识牌的位置,4 人一组,依据地图上标识的顺序依次打卡,模拟 2~3 轮后进行小组比赛。看哪组最先完成打卡。打卡途中冲撞到他人的取消成绩;</p> <p>(2) 创设“F1 赛车团队排名赛”情境。用标识牌设置 4 条包含直道(快跑)、弯道(慢走)、下坡(单脚跳)、上坡(蹲跳)等赛道。参赛者依次从起点出发,按指定路线与规定动作行驶直到抵达终点,每次违规原地拉伸 3 秒后再继续驾驶。耗时最少者获胜。</p> |
| 6 | <p>1. 运动能力:知道武术基本步型中保持人体重心平稳的方法;能辨识不同水平的武术基本步型静态平衡动作,能进行个人展示;保持动作的稳定性;发展非移动性技能,提升对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同情境的平衡游戏和比赛;能简单评价同伴的参与态度、动作完成、友好合作等表现;能与同伴保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:自信展示,乐于面对挑战,按照要求参与游戏,尊重同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——走、跑、跳及身体姿势造型展示:</p> <p>(1) 不同水平、形状的马步、弓步、单脚站立;</p> <p>(2) 不同方向下走、跑、跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 单脚、双脚支撑平衡动作展示(马步和弓步冲拳、单脚支撑和燕式平衡);</p> <p>(2) “功夫熊猫”内功挑战赛(跪姿直臂支撑、俯撑推手、开合击掌跳、仰卧起坐)。</p> | <p>1. 创设“功夫熊猫初学功夫”的游戏情境,教师示范,学生模仿,教师引导学生在音乐伴奏下,2 人一组模仿学练在不同水平、形状的马步、弓步、单脚站立挑战及双人创编不同姿势的静态平衡动作,练就“功夫熊猫”;结合不同方向下走、跑、跳移动性技能,完成移动接弓步、马步等平衡挑战,体验马步和弓步重心立的感觉。</p> <p>2. (1) 创设“功夫熊猫大秀擂台”情境,组织学生听哨音完成马步和弓步冲拳、“金鸡独立”、“大鹏展翅”等动作展示,请反应快速、保持平衡稳定与动作姿态优美的同学展示并领做;</p> <p>(2) 创设“功夫熊猫”内功挑战的游戏情境,组织学生以小组形式共同挑战跪姿直臂支撑、俯撑推手、开合击掌跳、仰卧起坐,提升“功夫熊猫”内功。在规定时间内,完成个数最多的小组获胜。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| 7 | <p>1. 运动能力:能说出支撑、爬行等动作术语;在不同爬行活动中体验身体重心位置变化,在比赛中合理运用;发展非移动性技能,提升对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与游戏;能与同伴主动交流、合作,发挥想象力,创设不同的爬行动作;主动保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:积极挑战自我;有自我保护和保护他人意识,在完成钻爬不同障碍的游戏比赛中有所角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——跳跃和爬行挑战:</p> <p>(1) 不同方式的跳跃;</p> <p>(2) 不同方向和水平的爬行。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 走、跑、跳、爬行等不同移动方式障碍赛;</p> <p>(2) 脚夹物后倒、俯撑顶物、俯撑左右手拍物、团身滚动等比赛。</p> | <p>1. 音乐导入“森林舞会”的游戏情境,森林王子(教师或学生)带领小动物们在森林里欢快地跳兔子舞、羚羊舞、大象舞等自创舞步;创设蚂蚁(仰撑爬行)、毛毛虫(俯式波浪爬行)、螳螂(仰撑爬行)等游戏情境,积极体验在不同方向和水平下爬行挑战。以每种方式安全通过 10 个障碍视为挑战成功。</p> <p>2. (1) 组织学生 5 人一组,任选 4 种不同器械,如小栏架、折叠体操垫、泡沫砖块等,自主设计障碍场地并指定或自选爬行动作,比拼单位时间内穿越障碍的数量; 拓展:交换场地挑战并进行评价,评价内容为场地设置情况、穿越障碍的个人表现及小组表现情况等;</p> <p>(2) 创设“松鼠搬家”“螳螂运粮”“大象打球”“刺猬不倒翁”等情境,组织学生 5 人一组依次完成脚夹物后倒、俯撑顶物、俯撑左右手拍物、团身滚动 4 项比拼活动。</p> |
| 8 | <p>1. 运动能力:知道金鸡独立、斗鸡等静态、动态平衡动作的名称和游戏方法;在单腿原地支撑及移动挑战中能保持重心稳定、身体平衡,发展非移动性技能,提升对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与练习;挑战中有意识地控制动作幅度,控制好比赛情绪;与同伴积极交流。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战;团结伙伴,相互鼓励;比赛中胜不骄、败不馁。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——单脚支撑挑战:</p> <p>(1) 不同重心水平的单脚支撑;</p> <p>(2) 不同明暗度的身体重心平衡控制。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 不同移动方式接力赛;</p> <p>(2) 单腿支撑跳跃挑战赛。</p> | <p>1. 引导学生联想生肖鸡的单腿站立模样,示范领做“金鸡独立”动作,组织学生做升降重心、变换支撑腿的“金鸡独立”,感受变换姿势与睁眼、闭眼时的平衡感,感受控制身体重心变化。</p> <p>2. (1) 创设“小鸡训练营”的闯关情境,示范讲解不同动作内容及闯关方法(不同移动动作连续穿越障碍物,不同方向、路径快速折返跑,双人仰卧举腿接力运送物资),引导学生挑战自我,双人游戏时主动交流,提示相互鼓励,互助提高; 拓展:“斗鸡历史由来”的相关知识,丰富学生知识面;</p> <p>(2) 创设“斗鸡争霸赛”情境,组织双人或多人大组内“斗鸡”比赛。看相同时间内哪些同学或哪个小组获胜次数多。</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:知道不同平衡造型的名称;体验用不同身体支撑部位创编的个人及多人静态平衡造型动作;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏;愉快地与同伴合作并交流;有保护自己和同伴的意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:能大胆展示,不怕失败;按照要求参与游戏,在创编活动中发挥想象力、创造力,完成角色任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——跑跳步和静态支撑造型展示:</p> <p>(1) 不同路径、方向跑跳步;</p> <p>(2) 单人静态支撑;</p> <p>(3) 多人静态支撑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 多人合作不同水平静态平衡展示;</p> <p>(2) 综合练习挑战。</p> | <p>1. 创设“小树苗成长记”的游戏情境,教师示范讲解正确动作,结合音乐节奏沿不同路径、方向跑跳步,音乐间歇期,听教师指令后,发挥想象迅速做出单人或多人不同身体支撑动作造型,按指定支撑部位或支撑数进行创意造型挑战。</p> <p>2. 创设“枝繁叶茂大森林,茁壮成长为栋梁”的创意展示情境:</p> <p>(1) 引导学生自由组合,小组成员相互交流,大胆合作创造,模拟4~6棵“大树”组合进行低、中、高重心的“森林”造型创编及展示;</p> <p>(2) 引导学生争当优秀“护林员”合作完成护林任务。“护林员”在指定区域完成工作“任务”(开合跳、坐位体前屈、俯卧两头起、敏捷梯步伐)。</p> |
| 10 | <p>1. 运动能力:能做出支撑时遇到外力控制人体重心的动作;在推拉对抗情境中能调整姿态以保持身体平衡;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴主动交流、合作;友爱互助,主动保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:在对抗比赛中勇于拼搏;诚实守信,遵守游戏规则;保护同学,避免受伤。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——合作搬垫子及推拉游戏:</p> <p>(1) 持物移动组合游戏;</p> <p>(2) 双脚支撑推拉挑战;</p> <p>(3) 单脚支撑推拉挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 团队双脚/单脚支撑推拉挑战;</p> <p>(2) 匍匐爬行、仰撑爬行、双脚跳、背对背夹物等方式的竞速赛。</p> | <p>1. 教师创设小组合作搭建“擂台”的游戏情境,组织学生4人一组,用走、跑、跳等规定动作搬运垫子到指定区域,各组创设造型各异的“擂台”;</p> <p>拓展:在“擂台”上,组织学生进行1对1双人垫上推拉对抗,采用“双脚支撑,双手推拉”“单脚支撑,单手推拉”等形式使对手失去重心离开垫子。</p> <p>2. 创设“多人守卫擂台赛”的情境:</p> <p>(1) 引导学生自由分组进行2对2或3对3小组垫上推拉对抗,每挑战成功得1分,输了则失1分,各小组争取挑战更多小组,比拼哪组在单位时间获得的积分最多、胜利的场次最多。拓展单脚完成上述挑战;</p> <p>(2) 组织学生运用匍匐爬行、仰撑爬行、双脚跳、背对背夹物等不同方式进行小组竞速“拆除擂台大作战”,引导小组分工合作。</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:辨识跨跳与其他跳跃动作的区别;体验正面跨跳和侧向跨跳的动作及方法;在不同方式跨越障碍中展示自我,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏挑战;在协同挑战中关心同学,互相帮助;在游戏中与同伴保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:按照要求参与游戏,勇于挑战不同难度的障碍物;积极鼓励同伴,注重团队合作,在游戏中有角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——跨跳挑战游戏:</p> <p>(1) 不同方式、远度、高度跨跳挑战;</p> <p>(2) 不同方式的移动和跨越障碍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 限时跨跳障碍比赛;</p> <p>(2) 不同方式的限时障碍比赛(单脚跳、侧滑步、跨跳、马步跑)。</p> | <p>1. 创设“快乐的小马”游戏情境,组织学生4人一组,每组2个大小不一的体操垫、高低不同的小栏架,引导学生依次进行正向和侧身跨越。比一比谁能安全越过、轻巧越过和快速越过;</p> <p>拓展:</p> <p>(1) 小组重设障碍顺序;</p> <p>(2) 营造“雨天”情境,双人合作挑战:快下雨了,小马快跑回家,正面跨跳小水坑,侧面跨跳过篱笆(小栏架)等,组织学生按提示完成规定动作练习。</p> <p>2. 创设“崎岖回家路”情境:</p> <p>(1) 语言引导暴风雨要来了,小马必须尽快回家。10人一组,各组利用器材在30秒的时间内创设好本组障碍区,用跨跳等方式越过各种障碍,体验2~3轮后,统一使用1~2种障碍布局进行限时挑战赛。看哪组的小马能按指定方式,最快速度全部安全通过;</p> <p>(2) 拓展:在规定区域的4个转角处,各放置2张不同的移动性技能卡片。组织学生4人一组跟随组长按顺时针方向慢跑移动,转角处由组长带领组员按卡片内容(单脚跳、侧滑步、跨跳、马步跑)进行比拼。</p> |
| 12 | <p>1. 运动能力:能说出双脚起跳、双脚落地的运动术语;体验不同远度和高度的跳跃练习,在不同水平、路径的连续跳跃挑战中进行展示;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能大胆模仿动物完成情境游戏挑战;在任务中愿意与他人分享游戏经验;感受游戏和比赛的魅力。</p> <p>3. 体育品德:勇于展示自我,不怕困难;按照要求参与游戏;主动承担组内任务,帮助队友。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——双脚跳跃:</p> <p>(1) 双脚起跳双脚落地比远;</p> <p>(2) 双脚起跳双脚落地比高。</p> <p>2. 展示或比赛——连续跳跃大比拼:</p> <p>(1) 跳跃不同高度、远度的障碍物;</p> <p>(2) 连续短距离跳跃;</p> <p>(3) 跑跳、连续跳跃比快。</p> | <p>1. 创设“青蛙跳荷叶”情境,教师示范领做并引导学生思考青蛙跳的动作,每人练习2分钟。双脚起跳,双脚落地,跳上“荷叶”,根据跳跃的能力,摆放不同远度的落点;引导学生思考各种方式的双脚跳跃的远度和高度动作并示范领做;</p> <p>拓展:双臂带动下肢向上起跳,双脚落地。组织学生个人领取5张便利贴,找到合适的墙面,向上跳跃,并单手将便利贴贴在墙面。提示并引导学生注意控制自身与墙面的距离。</p> <p>2. 创设“连续跳跃大比拼”情境,开展3轮挑战。学生以不同方式连续跳跃不同高度、不同远度的障碍物并完成快速跳上、跳下任务。</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:能辨别单脚跳、双脚跳的动作区别;体验不同形式的起跳方式与落地方式,能在跳跃游戏与比赛中控制身体重心及平衡,顺利完成各项挑战;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:知道起跳后脚后跟先落地,屈膝缓冲能避免受伤;与同伴愉快沟通,合作创编活动方式,快速展开行动。</p> <p>3. 体育品德:积极挑战不同方式的跳跃;遵守课堂要求;勇于表达观点与创意,尊重同伴的意见,主动合作。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——连续跳跃游戏与挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双脚起跳双脚落地; (2) 双脚起跳单脚落地; (3) 单脚起跳双脚落地; (4) 双脚交替起跳与落地。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跳跃不同远度、高度的障碍挑战赛; (2) 不同移动方式过障碍挑战。 | <p>1. 创设“爱交朋友的敏捷兔”情境,引导学生在小组长的带领下成四路纵队在指定场内双脚跳;学生每人一个敏捷圈,通过连续向前放圈着地、快速跳入的方式相互靠近,击掌结交朋友,比一比单位时间内谁结交的朋友多。</p> <p>2. (1) 创设“爱跳房子的敏捷兔”的情境,5人为一组,每人1个敏捷圈、1个小栏架,在各自场地内,组长带领组员用敏捷圈和小栏架搭建不同造型的“房子”,自主设计不同方式的“跳房子”游戏,并带领大家一起追逐。比一比哪一组“跳房子”的活动设计最有创意且更具挑战性(不同远度跳房子、不同高度跳房子); (2) 创设“爱钻山洞的敏捷兔”情境,将学生分成两组,一组俯撑扮山洞,一组扮演兔子,将敏捷圈与小栏架作为障碍散放在场地内。兔子每钻过1个山洞、越过1个障碍,计1分。单位时间内得分数最高者,评选“超级敏捷兔”。</p> |
| 14 | <p>1. 运动能力:知道单脚跳的动作要点;能运用单脚跳过障碍、跳上、跳下低物,体验在不同运动状态下变换单脚跳移动的方法并运用于比赛和挑战中;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与学练;游戏中活泼开朗,细致观察,主动与同伴保持间距,乐于总结经验及分享。</p> <p>3. 体育品德:学习他人长处,展示自信阳光的风貌;遵守课堂要求;友善礼貌,与同伴能友好相处。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——单脚跳障碍:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 单脚连续跳跃; (2) 跳跃障碍; (3) 跳上低物。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 创编单脚跳、双脚跳,连续跳跃,连续跳上跳下等组合动作; (2) 单脚跳挑战赛。 | <p>1. 创设单脚跳“找朋友”的游戏情境,讲解示范游戏方法。学生绕场地以不同方式移动,当听到教师指令后,改为单脚跳移动,根据数字(2~5)找朋友,找到朋友即共同跳入同一个呼啦圈或跳上同一个体操垫。未成功找到朋友需完成10个开合跳。</p> <p>2. (1) 创设“游乐场”情境,根据教师所提供动作卡片,通过组合动作卡片,完成不同跳跃动作的组合创编与展示。各组大胆展示,敢于尝试挑战其他小组创编的顺序不同的各式跳跃动作; (2) 创设“抢地盘”的游戏情境。4人一组,引导学生对照教师所提供的文字或图片信息模仿跟做。进入运动大转盘的游戏中,教师转动大转盘,学生根据指针停止位做出相应运动,并以单脚跳的形式抢占“地盘(呼啦圈)”,最先全员完成抢占任务的小组得1分;以“支撑平衡”的形式抢占“地盘”,根据教师要求手拉手(肩并肩、背靠背)完成抢占“地盘”的任务。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 15 | <p>1. 运动能力:知道各种跳跃动作的动作术语;在不同跳跃动作中体验身体重心位置变化;在游戏中发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛;保持安全间距,有边界意识;能控制情绪;主动与同伴交流成功跳过障碍物的方法。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战,克服跨越障碍时的恐惧心理;能按要求完成展示与比赛;爱护同伴,互相帮助。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方向、不同距离、不同大小的圈内跳跃练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 不同身体姿势穿越障碍(跳、跨、爬、钻、绕过不同高度和不同距离的障碍); (2) 不同方式运物比赛(双脚夹物、仰撑顶物、匍匐爬行背物、背对背夹物)。 | <p>1. 创设“小袋鼠穿越丛林”游戏情境,组织学生在圈内采用各种跳跃动作,跳进不同方向、不同大小、不同距离的另一个圈内,鼓励学生大胆挑战,在协同挑战中互帮互助。安全跳过 20 个圈视为挑战成功,强调身体不可触碰到圈,否则不计入次数。</p> <p>2. 创设小袋鼠“翻山越岭,胜利逃亡”的情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 问:小袋鼠如何转移重心,快速穿越?组织学生 2 人一组,自主体验 3 分钟。在最短时间内通过所有障碍物的小组获胜。巡回指导中引导学生留意做不同动作时,重心的转移;引导学生加强自我保护,量力而行; (2) 营造组间比赛氛围,组织学生 4 人一组,在一定的时间内根据教师给出的规定动作将“粮食”(体育器材)搬运到指定地点,比一比哪组搬运的“粮食”最多。 |
| 16 | <p>1. 运动能力:体验左右单脚跳与双脚跳的动作方法;在游戏中能控制身体的重心,保持身体平衡;顺利完成各项挑战,发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与不同方式的跳跃挑战;摆放出适合自己跳跃的距离;与同伴积极沟通交流,相互帮助完成挑战;练习中保持合适的安全距离,避免碰撞。</p> <p>3. 体育品德:敢于挑战不同方式的跳跃动作;能按要求完成展示或比赛;尊重同伴的建议,礼貌表达自己的观点。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——单脚、双脚连续跳大挑战:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 左、右单双脚跳进、跳出,跳过、绕过敏捷圈; (2) 左、右单脚连续向前跳; (3) 双脚连续前跳; (4) 连续单跳双落。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 不同方式跳跃障碍物比赛; (2) 综合练习挑战赛。 | <p>1. 示范各种动物的跳跃动作,组织学生自由模仿并挑战各种小动物,赢得参赛资格:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 学生散点进行不同方式的左右单双脚跳进、跳出、绕过敏捷圈的练习; (2) (挑战大公鸡)4 人一组,摆放各种形状敏捷圈,进行连续左、右单脚连续向前跳练习; (3) (挑战小青蛙)双脚连续前跳练习; (4) (挑战小袋鼠)连续单跳双落练习,单脚跳进敏捷圈,双脚跳过不同高度小栏架。 <p>2. 创设“我是跳跃小能手”情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 组织学生分成 8 路纵队,摆放不同远度的敏捷圈,左、右单脚跳进跳出,不同高度的小栏架双脚跳过,通过 5 次单跳双落后,跑到终点处拿到跳跃小能手奖牌,即完成挑战; (2) 小动物们成功挑战获得了参赛资格,并相互狂欢。其中,“螃蟹”(俯卧支撑),背上放敏捷圈,左右移动,与同伴相遇后击掌庆祝;“蜘蛛”(仰卧支撑)自由爬行,腹部放敏捷圈,同伴相遇后交换;“海狮”同学 2 人一组,坐位手撑身后,双脚抬起敏捷圈挂脚踝处,传到另一个同学脚上。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| 17 | <p>1. 运动技能:在障碍挑战活动中,感受身体重心的不断转移与控制;能将所学不同方向、路径、速度的走、跑、爬、跳等动作运用于综合任务情境之中;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏,认真参与热身及放松活动;关注安全,避免碰撞到器械与同伴;能主动邀请、鼓励、评价与帮扶同伴。</p> <p>3. 体育品德:在学练和游戏中能不断挑战自我,勇敢顽强;遵守游戏规则,互帮互助,关爱自我与同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——多种方式过障碍:</p> <p>(1) 匍匐爬过障碍;</p> <p>(2) 跨跳越过障碍;</p> <p>(3) 走与跑绕过障碍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 单脚、双脚跨越障碍挑战;</p> <p>(2) 综合练习挑战赛(三点俯、仰撑、钻、爬、绕、跨、跳等组合动作挑战)。</p> | <p>1. 创设“小动物突破狼群分散与密集封锁线”(栏架)和遭遇“滚石”的情境,教师示范和带领学生运用匍匐爬过、跨跳越过、绕过等方法穿越不同封锁线与躲避“滚石”,讲解重心转移要点,并配乐学练,提示学生在练习中遵守规则,规范学练。</p> <p>2. (1) 创设小动物“翻山越岭”胜利逃亡的情境。提问:小动物如何转移重心,快速翻越?组织学生2人一组,自主体验。先用同样的动作,再用不同的动作,体验3分钟。计时1分钟内各小组安全“翻越山岭”的个数,数量多者为胜。教师在巡回指导中提醒学生做不同动作时体验重心的转移;提醒学生加强自我保护,量力而行;</p> <p>(2) 创设“小动物在狼群追击中负伤,同伴救护转移伤者”的游戏情境,用小栏架和标志桶随机布置障碍。教师示范活动方法,3人一组,其中2人合作穿越各种障碍,救助受伤的小动物绕行障碍区到“动物医院”养伤。</p> |
| 18 | <p>1. 运动能力:知道滚翻的动作术语,游戏中体验不同方向的团身滚动方式,在同伴的保护与帮助下合作挑战向后滚翻游戏;发展非移动性技能和移动性技能,提高空间感知觉。</p> <p>2. 健康行为:积极参与滚翻练习和比赛;表现出稳定的情绪;主动与同伴合作交流,活动时保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:追求超越自我,勇于挑战不同组合动作;能在游戏中遵守规则;积极鼓励和评价同伴,做到相互尊重。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——前、后、左、右、上、下、顺时针、逆时针滚动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 不同移动方式的挑战(仰卧撑爬行、双脚跳、半蹲慢走、曲线快走);</p> <p>(2) 综合练习挑战赛。</p> | <p>1. 创设“做汤圆”的情境,学生自主选择人数相等的8组,教师进行讲解示范,引导学生通过学习做汤圆的每一个步骤:揉面团(双手撑垫子)、运馅料(双脚夹球后滚动传递)、包汤圆(低头下巴夹球,下蹲团身子抱膝)、装袋(膝盖夹球后滚翻)学会滚翻。</p> <p>2. 创设“送汤圆”的情境:</p> <p>(1) 教师带领学生练习组合动作(仰卧撑爬行、双脚跳、半蹲慢走、托着一个装满“汤圆”的盘子在餐厅曲线行走);</p> <p>(2) 学生运送汤圆(后滚翻加不同姿势):跳石墩(双脚跳)、走独木桥(走直线)、穿越丛林(进行绕杆跑)把汤圆送到指定位置,用时最短的小组获胜。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 19 | <p>1. 运动能力:知道团身向前滚动的名称和学练方法,并体验动作,感受在同伴的保护与帮助下合作完成前滚翻过呼啦圈的挑战和比赛;发展移动性技能和非移动性技能,体验空间感。</p> <p>2. 健康行为:积极参与“隐身”游戏;主动与同伴交流合作,保持安全距离;适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:敢于挑战团身滚翻过呼啦圈动作,刻苦顽强;遵守课堂要求,与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——团身向前滚动和前滚翻练习:</p> <p>(1) 团身动作学练;</p> <p>(2) 向前团身滚动体验;</p> <p>(3) 向前滚翻钻过呼啦圈。</p> <p>2. 展示与比赛:</p> <p>(1) 连续向前滚翻;</p> <p>(2) 综合练习挑战赛(跨越垫子、爬行钻垫、举垫蹲起、举垫拼接)。</p> | <p>1. 将学生带入“小刺猬”角色,分成8组,教师讲解示范。各个小组围绕本组的垫子模仿动物进行跑动,并做活动操:</p> <p>(1) 利用团身来进行小刺猬隐身;</p> <p>(2) 开展集体团身滚动游戏、两人合作学本领、前滚翻过呼啦圈等挑战。</p> <p>2. (1) “小刺猬”6人一组,依次连续向前滚翻,粘起在垫子上的水果形报事贴,全部到达终点后,把团队成员身上的水果报事贴累加,最多的组获冠军;</p> <p>(2) 组织学生依次完成:两人合作跨越不同摆放方式垫子;两人合作将垫子摆放成障碍进行钻爬、躲避、隐藏;两人合作举垫蹲起;8人组合垫子拼成巨龙。最快完成的小组获胜。</p> |
| 20 | <p>1. 运动能力:知道连续前滚翻的动作名称,在游戏中能保持团身屈体、重心稳定的动作方法并运用于比赛中,发展移动性技能和非移动性技能,体验空间感。</p> <p>2. 健康行为:积极参与滚翻、连续向前滚翻的展示;练习中具有自我防护和帮助他人的意识,能与同伴沟通、协作,适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:不怕困难,积极完成自我挑战;遵守课堂纪律和游戏要求,在体验连续向前滚翻的游戏表现出团队合作意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——连续向前滚翻:</p> <p>(1) 团身、屈体、支撑、跳跃、连续滚翻等游戏;</p> <p>(2) 连续向前滚翻挑战。</p> <p>2. 展示与比赛:</p> <p>(1) 不同移动方式的挑战赛;</p> <p>(2) 合作连续前滚翻接力赛。</p> | <p>1. 语言创设“小刺猬乐园”情境,学生扮演小刺猬,学习连续向前滚翻本领。先让小刺猬复习已掌握的向前滚翻技能,然后观看教师示范连续前滚翻的动作,找出不同点。带领小刺猬挑战滚翻乐园项目:小刺猬撑撑乐、小刺猬对对碰、小刺猬跳跳乐、小刺猬帮帮乐等;最后让小刺猬登上舞台表演连续向前滚翻。</p> <p>2. 创设“小刺猬能量加油站”的情境:</p> <p>(1) 带领小刺猬到加油站补给能量,加油站有4站(行走、跪姿跳跃、跨越体操垫、海绵垫仰卧蹬伸),每完成一站就有相应的能量;</p> <p>(2) 获得能量的小刺猬自由选择分成8小组,每组第一位小刺猬先拿水果形状海绵放在腹部,听到教师的指令后,连续做两个前滚翻后给下一位小刺猬,海绵不能掉出来,以此类推,直到最后一位完成。若水果形状海绵中途掉出来需重做连续前滚翻才能传给下一位伙伴。</p> |

表 2-4 “感知相对关系”单元教学计划示例

| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极参加基本运动技能游戏,感受运动的快乐;辨别带领和跟随、个人和小组等与人的相对关系以及上和下、远和近等与物体的相对关系运动概念,了解结合多种运动概念开展基本运动技能多样化的学练方法;参与爬行、传接、脚踢球等游戏学练,并在游戏中积极展示;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性;能在课前进行着装自我检查,关注运动中与人、与物的距离,注意保护自己;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师,尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能鼓励自己,在游戏中尝试扮演不同运动角色。</p> | | |
|--------|--|--|---|
| 主要教学内容 | <p>1. 移动性技能:爬行、走与跑、跳跃游戏等。</p> <p>2. 非移动性技能:伸展与屈体、平衡、支撑与推拉等。</p> <p>3. 操控性技能:传接、击踢游戏等。</p> <p>4. 运动认知:在人与物、人与人等相对关系下运动的练习内容与方法、相关术语及游戏中体验运动概念。</p> | | |
| 重难点 | 学生学习 | 乐于与所有伙伴选用不同物体或方式合作完成游戏与挑战。 | |
| | 教学内容 | 在游戏与比赛中知道并尝试建立人与物、人与人的友好关系。 | |
| | 教学组织 | 在合作完成游戏和挑战中,保持人与物、人与人的安全活动空间。 | |
| | 教学方法 | 创造有趣、真实的游戏或挑战情境,引导学生感知自己与物体、与他人的相对关系。 | |
| 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:能说出高、低姿势爬行等动作及游戏名称;体验与不同伙伴进行不同姿势的爬行游戏与挑战,感知人与人的左右、上下等位置关系;发展移动性技能和非移动性技能,提高身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各种姿势爬行的游戏和比赛;感受与同伴的合作爬行的乐趣;大胆与同伴交流,适应游戏和比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏或比赛中,不怕困难,努力坚持完成任务;遵守游戏和比赛规则;尊重教师,爱护同学,能扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同伙伴的爬行游戏:</p> <p>(1) 个人和双人侧身爬行;</p> <p>(2) 多人钻爬游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 分组投弹比赛;</p> <p>(2) 精准投弹比赛。</p> | <p>1. 引导学生观看战士们用不同方式爬行前进的视频:</p> <p>(1) 组织学生尝试单人沿直线、“Z”字形,向不同方向的快速侧身匍匐爬行;双人合作沿“S”形线向不同方向慢速侧身高姿匍匐爬行;</p> <p>(2) 多人俯撑成“山洞”与低姿匍匐钻爬“山洞”游戏。</p> <p>2. 创设“堡垒攻防战”的游戏情境,将学生分成4组,2组为一个“战区”,每组都有“进攻者”和“防守者”,“进攻者”匍匐前进手持“炸弹”深入防守基地,并向该基地内投掷炸弹(沙包):</p> <p>(1) 在规定时间内,攻防双方快速将“炸弹”投入对方基地,比一比哪一方基地内的“炸弹”更少;</p> <p>(2) 每组设置一块相同大小的落点区,投入落点区内的“炸弹”不可以取用,只能收回投落在区域外的“炸弹”,比一比当最后一颗“炸弹”命中落点区后,双方哪个落点区的“炸弹”更多。</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:能说出攀爬、匍匐等动作术语;在不同方式的攀爬体验中,感知手与脚同步与相反等相对关系;发展移动性技能与非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同方式向上攀爬的游戏和比赛;在攀爬活动中表现出与同伴良好的合作与交流;能控制情绪,并及时提醒同伴保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:在学练和游戏过程中能不断挑战自我,积极进取;按要求完成游戏;懂得自我保护。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——爬上、爬下障碍物。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 向上爬越比赛; (2) 障碍挑战。 | <p>1. 引导学生进入“小小消防员”情境,在爬越障碍时,思考安全爬越障碍的不同方法。4人一组,依次体验爬越跳箱、翻过小肋木架、间歇爬矮天梯等挑战。引导学生留意安全抓握、爬越障碍的方法,保持与同伴合适的练习空间,避免受伤。</p> <p>2. 创设“穿越火海”挑战情境,将学生自主分成8组,每组按照顺序依次通过爬越跳箱—翻过肋木架—间歇爬天梯等障碍,顺利穿越“火海”;</p> <p>拓展:给学生自主创设挑战场地的时间,鼓励学生创新布置场地,自设越过不同障碍的顺序并完成自我挑战和相互挑战。</p> |
| 3 | <p>1. 运动能力:知道顺时针运动、逆时针运动等术语;能感受不同身体部位的用力,并在同伴帮扶游戏中感知带领与跟随;发展移动性技能与非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与攀爬的游戏和展示;注意自己与同伴的活动间距,避免受伤;积极与同伴交流;能适应游戏和比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:能与同伴一起遵守游戏要求,不怕困难,坚持完成任务,能扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方向与水平的爬行:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 个人顺时针低姿爬行; (2) 个人逆时针高姿侧身爬行; (3) 小组结对爬行挑战。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 同伴搀扶翻越障碍挑战; (2) 清空障碍挑战赛。 | <p>1. 创设“地震抢险”情境,用体操垫、皮筋等营造抢险现场,模拟救援人员穿越支架倒塌的隧道或建筑物,通过个人的不同方向、不同水平的尝试挑战,拓展为4人小组的结队挑战。</p> <p>2. 创设在地震情境中各小组翻越多种障碍快速营救伤员。将学生自主分成8组,在地震情境中,两组分一个区域:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 甲组扮演救护队员,乙组扮演伤员,两组第一位队员同出发穿越10~15米障碍区,到达终点后甲将乙按逆时针方向扶回,依次进行。在游戏第一轮结束后,交换角色,看哪一组相同时间内,营救的伤员多; (2) 场地内器材上可贴上“药物、饮用水、食物”等标签,营救伤员返回中可以收集并放回起点。 |

(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:能自主运用不同攀爬动作通过不同形式的障碍;在综合情境中感知自己与障碍的方向与位置关系;发展移动性技能与非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于与同伴合作,积极参与各项展示与挑战;能与器械和同伴保持安全距离;适应游戏和比赛情境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏或比赛过程中,不怕困难,努力坚持完成任务;遵守游戏要求;尊重与爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仿生游戏与挑战:</p> <p>(1) 直线爬行挑战;</p> <p>(2) 障碍穿越挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 移动与造型组合展示。</p> | <p>1. 创设“动物世界”情境,引导学生模仿不同的小动物在障碍赛道中进行直线爬行挑战,比一比,哪些小动物爬得直,爬得快;组织学生2人一组,比一比在规定时间内,谁安全翻越障碍的个数多。提示每个障碍至少翻越3次;提示在挑战中,感知自己与障碍的相对关系,快速选择适宜的路径与方式,完成挑战。</p> <p>2. 创设“猎人打猎”游戏情境,在个人或集体空间内,按照指定方式(如直线、曲线、“Z”字形路线的匍匐前进、攀爬障碍等)移动,听到哨声,以最快速度通过,完成不同的动作造型挑战,动作慢或不按指令做动作的学生则被“猎人”捉住,完成5次兔子跳可再返回参与挑战。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力:能说出胸前、头上等传球的术语名称;游戏与挑战中感知人与球的远近关系,有意识地控制传球的力度,主动伸臂接球;提升传球的意识与手控球的能力。</p> <p>2. 健康行为:能在不同方式的传球游戏中,注意观察与感受人与球、人与人的关系;并能与同伴协作配合,友好交流。</p> <p>3. 体育品德:遇到困难时能勇敢面对;按要求完成游戏;在学练中关爱同伴,完成好自己的角色与任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——原地传接球游戏和挑战:</p> <p>(1) 不同方式传接球游戏;</p> <p>(2) 结合目标传准挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 移动传接球;</p> <p>(2) 仰卧传接球、转体传接球比赛。</p> | <p>1. 组织学生2人一组面对面站立:</p> <p>(1) 两人相距2步距离,依次进行原地双手放在胸前、头上等方式传接气排球或软式排球练习,当成功完成4次后每人后退1步,以此类推;</p> <p>(2) 1名学生将手抬高、降低、示左(右)作为“目标”,另1名学生对准“目标”传球,目标学生在同伴传球后立刻移动接球。体验不同方式传接球时同伴之间的合作关系。</p> <p>2. (1) 创设“最佳搭档”情境,2人一组,1名学生原地传球,1名学生移动接球,传球的学生尽量将球准确地传给接球学生。移动接球的学生积极移动接住球,比一比,1分钟内,哪组接住球的次数多,配合好;</p> <p>拓展:两人同时移动,边走边传比赛。</p> <p>(2) 创设“武林高手传接球”游戏情境,将学生分为6~8人一组,间隔1步,坐姿,球集中放在队首,采用仰卧起坐的姿势从第一名学生开始双手将球依次传至队尾,先完成的获胜。所有学生向左(右)转,采用转体的方式,从最后一名学生开始转体双手将球依次传回队首。</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:能说出低手、肩上传接等运动术语;能在游戏中感知人与人的远近关系,有意识地控制传沙包的力量,主动伸臂传接沙包,提升传接意识与手控沙包的能力,发展移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能在不同方式的传接游戏中,注意观察与感受人与沙包、人与人的关系;并能与同伴协作配合,友好交流。</p> <p>3. 体育品德:在游戏或比赛中,不怕困难,努力坚持完成任务;遵守游戏要求;尊重与爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——原地传接沙包游戏和挑战:</p> <p>(1) 不同方式传接沙包游戏;</p> <p>(2) 结合目标传准挑战;</p> <p>(3) 听信号传接游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 移动传接沙包。</p> | <p>1. 组织学生 2 人一组面对面站立:</p> <p>(1) 两人相距 2 步距离,依次进行原地单手或双手,低手或肩上传接沙包、双手或单手接沙包练习,当成功完成 4 次后每人后退 1 步,以此类推;</p> <p>(2) 1 名学生将手抬高、降低、示左(右)作为“目标”,另 1 名学生对准“目标”传沙包,目标学生在同伴传沙包后立刻移动接沙包。体验不同方式传接沙包时同伴之间合作关系;</p> <p>(3) 组织一半学生在篮球场内后移动(慢跑、侧滑步、蚂蚁爬、俯撑),另一半学生站在四周边线上呼叫同伴姓名,并将沙包传给对方。被叫到名字的学生快速启动后接沙包,接住沙包得 1 分,未接住则捡起沙包交换角色,继续游戏。</p> <p>2. 创设“最佳搭档”情境,2 人一组,2 名学生边移动边传接沙包,比一比,1 分钟内,哪组接住沙包的次数多,配合好;</p> <p>拓展:3~4 人同时移动,边走边传进行比赛。</p> |
| 7 | <p>1. 运动能力:能说出脚内侧、脚背传接球名称;能在游戏中感知脚与球的位置关系,有意识地用不同身体部位触球,移动中主动伸脚迎球;提升传接意识与脚控球的能力。</p> <p>2. 健康行为:能在不同方式的传接游戏中,注意观察与感知人与球、人与人的合作关系;并能与同伴协作配合,友好交流。</p> <p>3. 体育品德:在学练中关爱同伴;遇到困难时能勇敢面对,完成好自己的角色与任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——用脚的不同部位传接球游戏和挑战:</p> <p>(1) 原地传接球游戏;</p> <p>(2) 移动中接球挑战;</p> <p>(3) 原地传接球游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 听号传接球比赛。</p> | <p>1. 组织学生 2 人一组:</p> <p>(1) 相距 3~4 步体验用左脚、右脚的不同部位将球传给同伴,同伴用脚的不同部位接球,成功完成 4 次后,后退一步,以此类推;</p> <p>(2) 接球学生向左、右、前、后等方向移动接球,传球学生根据接球同学移动方向传球后快速移动接球;</p> <p>(3) 每组 4 人间隔 3~5 步围成正方形站立,传球同学叫同伴姓名的同时将球传出,同伴接球后再叫其他同伴姓名,以此类推,未参与传接的同学做原地弓步跳、开合跳、小步跑、左右侧滑步等动作等待接球。</p> <p>2. 组织学生 4 人一组,一人运球慢跑,其他无球学生在规定区域内做慢跑、侧滑步等,持球者喊几号队员,几号迅速用脚的不同部位接住球,继续游戏,规定时间传接成功次数多者获胜。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| 8 | <p>1. 运动能力:能说出拦截球等术语;在挑战中感知与防守者的位置关系,能避开防守积极向目标传球,尝试用身体其他部分接球;提升传接意识与脚控球的能力。</p> <p>2. 健康行为:能在有干扰的传接游戏中,注意观察与感知人与人的合作与对抗关系,并能与同伴协作配合,友好交流。</p> <p>3. 体育品德:在学练中关爱同伴;遇到困难时能勇敢面对,完成好自己的角色与任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同身体部位的传接球游戏和挑战:</p> <p>(1) 1对5传接球拦截游戏;</p> <p>(2) 2对4传接球拦截游戏;</p> <p>(3) 3对3传接球拦截游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 3对3限制运球传射比赛;</p> <p>(2) 无限制3对3对抗比赛。</p> | <p>1. 组织学生6人一组,1人站中间,其他5人围成圆形站立,中间学生移动封堵传球线路并阻断传球(大纸球、软式足球等),四周学生用脚的不同部位传球,用身体不同部位停球后迅速传出,6人轮换角色练习;</p> <p>拓展:中间站1~2名拦截者继续游戏。</p> <p>2. 组织学生6人一组进行3对3足球比赛:</p> <p>(1) 在比赛中只能传球与射门,不能运球。看规定时间内谁的有效进球多;</p> <p>(2) 解除制约,可以运球,鼓励灵活运用传、运、射等技战术,看规定时间内哪组的进球多。</p> |
| 9 | <p>1. 运动能力:能辨识运传与击踢动作;在体验不同身体部位击踢气球的游戏与挑战中,感知气球接近与离开的相对关系,提升身体各部分对物体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:在击踢游戏中,感受人与物的关系、人与人的关系;在保证自己或同伴安全的情况下,顺利完成个人与小组合作挑战。</p> <p>3. 体育品德:听从指令,遵守活动要求,大胆发挥想象,勇于尝试不同的击踢动作,承担不同的角色任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同身体部位击踢游戏和挑战:</p> <p>(1) 击踢球部位比多游戏;</p> <p>(2) 限定部位击踢球挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>合作击踢比远挑战。</p> | <p>1. 创设“创意击踢小能手”情境,学生2人一组一个气球,引导学生发挥想象力和创意,尝试用身体不同部位(头、肩、手臂、手、腿、脚等)击打与击踢气球,两人依次击打,尽可能不让球落地;</p> <p>拓展:两人连续完成4次及以上,升级为限制性击球,如“每次击踢部位不同”“用上肢击球”“用下肢踢球”等条件,评选最有创意、最佳合作击踢小能手。游戏中感受人与物、人与人的关系。</p> <p>2. 组织学生4人一组一个气球。两人保持2~3米的间距呈一路纵队站位,原地开合跳准备,1号学生从起点处用手向前尽力击球,2号学生在气球落地处用手继续击球,击球后原地开合跳,其他两名学生迅速跑到球落地处,以此类推,比一比哪个组的球击得最远;</p> <p>拓展:用脚踢球+侧滑步移动+原地小碎步跑,前臂击球+跑跳步+原地“五星”跳……</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| 10 | <p>1. 运动能力:知道击球点和击球力度等术语;在脚踢球游戏中,感知触球部位与球的飞行路线与方向的相对关系,体验不同方向、不同力度的踢球;综合提高移动性技能与操控性技能,以及脚对球的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:在击踢游戏中,感受人与球的关系;在保证自己或同伴安全的情况下,顺利完成个人与小组合作挑战。</p> <p>3. 体育品德:听从指令,遵守活动要求,勇于尝试不同的击踢方式;承担不同的角色任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——击踢球游戏和挑战:</p> <p>(1) 不同方位踢准挑战; (2) 不同力度踢远挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 2对2足球比赛。</p> | <p>1. 创设“指哪打哪”情境,学生每人一个充气不足的足球:</p> <p>(1) 个人尝试运用脚踢球的不同位置,观察球飞行的方式,踢中哪里球向上(前、左、右)飞。2人一组比赛谁打得方位准;</p> <p>(2) 个人尝试用不同力度踢球,观察球的飞行距离,看谁的球“飞”得远,两人自由比远。感受踢球时人与球的关系。</p> <p>2. 组织学生分组进行2对2对抗比赛,场地为3米×3米,中间画线为界,两端分别用标志桶做小球门,3分钟为一局,得分高者胜。要求学生在比赛中观察自己与同伴、与对手的位置关系,在保证安全的前提下,尽力将球踢进对方球门。</p> |
| 11 | <p>1. 运动能力:知道击球角度和击球速度等术语;在手击球游戏中,感知手击球部位与球的飞行路线与方向的相对关系,体验不同方向、不同力度的击球;综合提高移动性技能与操控性技能,以及提升手击球的准确性和力度。</p> <p>2. 健康行为:在击球游戏中感受人与物的关系、人与人的关系;在保证自己或同伴安全的情况下,顺利完成个人与小组合作挑战。</p> <p>3. 体育品德:听从指令,遵守活动要求;勇于尝试不同的击踢方式,承担不同的角色任务,争取获胜。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——击球游戏和挑战:</p> <p>(1) 不同方位击准挑战; (2) 不同力度击远挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 2对2手球比赛。</p> | <p>1. 创设“指哪打哪”情境,学生每人一个气排球:</p> <p>(1) 个人尝试运用手击球的不同位置,观察球飞行的方式,击中哪里球向上(前、左、右)飞,2人一组自由比赛,比谁打的方位准;</p> <p>(2) 个人尝试用不同力度击手球,观察球的飞行距离,看谁的球“飞”得远,两人自由比远。感受击球时人与球的关系。</p> <p>2. 组织2对2手球比赛,场地为3米×3米,中间画线为界,学生2人一组,2对2隔线进行比赛。两名学生可用身体任何部分将球或击或踢打过中线,球掉落于对方场地则本方得分,3分钟为一局,得分高者胜。</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:能辨识大陆式握拍、托球、颠球等动作,在活动中感知球拍与球的相对关系;在个人与集体活动中体验持短器械击球动作方法,并在挑战和比赛中积极运用;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与持短器械击球的游戏活动;在公共空间内抬头观察,选择适宜的行进路线,保持安全距离,主动避让同伴,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与各种挑战,不怕困难;能按照课堂要求听口令;与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——持网球拍玩球:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 托球移动; (2) 颠球移动; (3) 单人抛接。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 颠球与抓球挑战; (2) 全力击球比赛。 | <p>1. 创设“超级大厨上菜”情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第一道菜:红烧肉丸。惯用手采用大陆式握拍法,持短柄网球拍,保持拍面平稳,上托放一个海绵网球,自由线路行走,并在行走中与迎面而来的同伴挥手、击掌打招呼; (2) 第二道菜:铁板基围虾。让网球在拍面上跳动,球落地快速捡回继续练习,边颠球边移动; (3) 第三道菜:大厨炒肉丸。将跳动的球轻轻向垂直上方颠出后用非持拍手接住。 <p>2. (1) 组织学生 2 人一组,面对面颠球,听教师哨声后将球颠给对方,接住球即为挑战成功;</p> <p>(2) 全体学生站在篮球场边线,用网球拍全力将海绵球向前击出,快速跑向自己击出的球并站在捡球位置上,比一比谁站的位置离篮球场边线最远;</p> <p>拓展:改跑到捡球点为单脚跳或双脚跳、爬行、滑步等方式。</p> |
| 13 | <p>1. 运动能力:能说出颠球等运动术语;在个人与集体活动中体验多种方式的颠球,并在挑战和比赛中积极运用;感知球与人、人与人的位置关系;发展移动性技能、非移动性技能和对短柄器械的操控能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与活动;在公共空间内选择适宜的行进路线活动;主动与同伴配合,交流颠球力度、高度等感受,能适应挑战性的游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:勇于参加挑战;能按照要求参加游戏活动;在随机配对活动中与同伴相互激励。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——持网球拍颠球:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 原地颠球; (2) 移动颠球; (3) 合作对颠球。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对颠球大战。</p> | <p>1. 引导学生开展花式颠球:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 组织学生每人都一个短柄网球拍和一个海绵网球,在场内采用大陆式握拍法有节奏地原地颠落地反弹球、连续原地颠球;球落地马上捡回继续游戏; (2) 引导学生在移动中有节奏地颠落地反弹球、连续颠球; (3) 引导学生两人面对面有节奏地原地颠落地反弹球、同向移动中连续颠球。 <p>2. 组织学生 2 人一组,挑战 1 米距离对颠球,双方连续接住同伴颠过来的 2 个球即为成功,拓展颠球距离。</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:能说出游戏或活动名称;体验不同难度的击球挑战,展示自己的颠球技能,感受同伴之间的位置与方向关系;发展移动性技能、非移动性技能和提升手对短柄球拍的操控能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验游戏的快乐;在公共空间内选择合适的活动空间,感受人与人的和谐关系,相互间保持安全距离;能适应挑战性的游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:乐于尝试体验不同难度的挑战并坚持到底;能按照要求参加游戏活动;尊重同伴的想法和建议,爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——持网球拍挑战:</p> <p>(1) 两人互颠球;</p> <p>(2) 颠接落地地球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 双人配合击球比多;</p> <p>(2) 双人配合移动击球挑战。</p> | <p>1. 创设“超级颠球王”游戏情境:</p> <p>(1) 2人一组一球,手持短柄网球拍面对面大陆式握拍互颠球,一人连续颠球,稳定后将球颠给同伴,同伴接住,颠球稳定后再颠回;</p> <p>(2) 颠接落地地球,在互颠球基础上拉开2米距离,同伴颠出的球落地弹起后再接颠球,形成对颠球。</p> <p>2. (1) 稳定击球,在互颠球基础上减少个人连续颠球次数,同伴颠过来落地地球弹起后直接颠回给对方,形成相互击球。比一比哪一组互击球回合数多;</p> <p>(2) 增加难度,要求移动中完成配合连续击球挑战,移动到指定区域即为挑战成功。击球若没接住则不能继续移动。</p> |

表 2-5 “感受时空变化”单元教学计划示例

| | | |
|------|---|-------------------------------------|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极参与基本运动技能游戏,感受运动的快乐;辨别快和慢等时间变化以及自我空间和公共空间等空间变化运动概念,了解结合多种运动概念开展基本运动技能多样化的学练方法;参与持绳跳跃、手运球、脚运球等游戏学练,并在游戏中能积极展示;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性;了解运动中常见的安全风险,关注运动安全距离,避免碰撞;运动中体验快乐;愿意与同伴交往,适应不同的游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按照游戏的要求参与学练;能鼓励自己和同伴,在游戏中能尝试扮演不同运动角色。</p> | |
| | <p>1. 移动性技能:走与跑、跳跃、爬行游戏等。</p> <p>2. 非移动性技能:伸展与屈体、平衡游戏等。</p> <p>3. 操控性技能:持绳跳跃、手运球、脚运球游戏等。</p> <p>4. 运动认知:在不同时间与空间下运动的练习内容与方法、相关运动术语、游戏中体验运动概念。</p> | |
| 重难点 | 学生学习 | 在操控游戏与挑战中,感知时机与空间的重要性,感受时空的变化。 |
| | 教学内容 | 在持绳跳跃中感受节奏变化,在手或脚操控运球过程中感受时间与空间的变化。 |
| | 教学组织 | 建立听从指令、遵守约定与规则、保持安全空间等课堂常规。 |
| | 教学方法 | 设计游戏和比赛情境,引导学生自主参与,勇于体验和展示。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| 1 | <p>1. 运动能力:了解安全用绳的方法;感受身体与绳子的相对关系,感知自我空间和公共空间,在个人学练中体验连续跳跃的节奏和空间变化;在个人和双人合作跳绳挑战中积极展示自己;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与热身与放松活动;关注与同伴的安全距离,避免甩绳碰到同伴;游戏中乐观开朗;愿意和同伴交往,能适应跳绳游戏与挑战。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与游戏中的各种挑战,勇于争胜;能按照课堂要求令行禁止;礼貌对待同伴,爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内持绳跳跃游戏:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 寻找安全空间; (2) 持绳移动; (3) 节奏跳跃; (4) 双人持绳跳跃。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 双人合作摇绳比拼与自主跳绳展示; (2) 跳跃猜拳追拍比赛; (3) 支撑猜拳追拍比赛。 | <p>1. 组织学生持绳散点站位寻找持绳“安全空间”。引导学生对折跳绳 2 次,创设“找朋友”情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跟随儿歌音乐节奏边单手摇绳走,边跟其他小朋友保持合适距离挥手打招呼,左右手交换练习; (2) 两人同摇一绳跟节奏进行摇绳练习,拓展为摇跳练习。 <p>2. (1) 组织学生进行 30 秒双人合作摇绳比拼和自主跳绳展示,看谁的动作协调、节奏好;</p> <p>(2) 利用双脚做石头、剪刀、布游戏,获胜学生围绕两根跳绳追拍输的学生;</p> <p>(3) 利用跪撑、俯撑、侧撑、仰撑等姿态用手做石头、剪刀、布游戏,获胜学生围绕两根跳绳追拍输的学生。被追上的学生做 3 次青蛙跳。</p> |
| 2 | <p>1. 运动能力:了解玩绳的方法,知道安全用绳的空间距离,在游戏中感受绳子的变化;能说出持绳连续跳跃的动作术语、跳跃方式及游戏名称,体验持绳连续跳跃动作并运用于挑战,发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能,提高节奏感。</p> <p>2. 健康行为:积极参与持绳跳跃游戏和挑战;主动与同伴保持间距,乐于与同伴合作分享。</p> <p>3. 体育品德:在学练和游戏过程中能按要求参与体育活动;团结同伴,克服困难完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内持绳有节奏跳跃:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 听音乐摇跳; (2) 两人合作左右手轮换摇绳、摇跳体验; (3) 一摇一跳。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 双人合作摇绳比拼; (2) 跳跃猜拳追拍比赛; (3) 支撑猜拳追拍比赛。 | <p>1. 创设“节奏跳绳”情境,组织学生:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单手持跳绳跟随儿歌节奏进行原地摇绳和摇跳练习,左右手交换练习; (2) 复习双人有节奏地摇绳和摇跳; (3) 2 人一组,单人一摇一跳体验。 <p>2. (1) 组织学生进行 30 秒双人合作摇绳比拼和连续摇跳挑战赛,看谁获胜的次数多;</p> <p>(2) 利用双脚做石头、剪刀、布游戏,获胜学生围绕两根跳绳追拍输的学生;</p> <p>(3) 利用跪撑、俯撑、侧撑、仰撑等姿态用手做石头、剪刀、布游戏,获胜学生围绕两根跳绳追拍输的学生。被追上的学生做 3 次青蛙跳。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 3 | <p>1. 运动能力:能说出持绳并脚跳的动作名称;体验不同空间内基本的持绳、摇绳动作与方法,感受持绳跳跃的节奏,提高手操控绳子的能力;发展移动性技能与操控性技能,增强节奏感。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛;在跳跃过程中,保持绳与自己、绳与同伴的安全间距,有安全和自我保护意识;主动与同伴交流并脚跳的方法。</p> <p>3. 体育品德:按要求参与体育游戏;在并脚跳挑战赛中展现出不怕对手,努力坚持完成挑战的品质。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同空间内持绳跳跃节奏学练与游戏:</p> <p>(1) 持绳空摇并脚跳;</p> <p>(2) 两人一绳摇绳。</p> <p>2. 展示或比赛——单人和双人合作的不同方向持绳跳跃:</p> <p>(1) 单人原地摇跳组合比赛;</p> <p>(2) 单人移动跳跃比赛;</p> <p>(3) 单人并脚跳跃组合动作展示;</p> <p>(4) 双人 30 秒并脚跳比赛;</p> <p>(5) 双人持绳跳跃比赛。</p> | <p>1. (1) 创设“小青蛙跳荷叶”情境,在音乐的伴奏下进行不同方向、不同路径“跳荷叶”,接近同伴时,互相击掌四次体会跳跃节奏; 拓展:2 人一组,持绳原地有节奏跳跃,互相检查动作;</p> <p>(2) 创设“小青蛙划船”的游戏情境,组织学生 2 人一组,根据提示内容与同伴展开两人一绳摇绳练习,如“慢/快划船”(慢/快节奏摇绳)等。</p> <p>2. 创设“小青蛙找粮食”的游戏情境:</p> <p>(1) 每人站点先单独持绳进行原地摇跳组合比赛(用绳体套粮食),后进行移动跳跃比赛(移动找粮食);再进行并脚跳跃组合动作展示(粮食派对表演);</p> <p>(2) 组织学生 2 人一组,进行 30 秒并脚跳比赛和持绳跳跃比赛。感受有绳与无绳跳跃节奏把控,看看谁的节奏感最强。</p> |
| 4 | <p>1. 运动能力:能说出持绳连续跳跃的动作术语、跳跃方式及游戏名称;在不同空间内体验变换节奏的并脚跳动作并运用于挑战;发展操控性技能,提高身体操控器械的能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各种持绳连续并脚跳的游戏和挑战;主动与同伴保持间距,乐于与同伴合作分享。</p> <p>3. 体育品德:在学练和游戏过程中能按要求参与体育活动;团结同伴,努力坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同空间内持物连续跳跃:</p> <p>(1) 个人计数摇跳;</p> <p>(2) 两人合作摇跳;</p> <p>(3) 三人合作摇跳;</p> <p>(4) 绕绳连续跳跃;</p> <p>(5) 绕绳支撑爬行。</p> <p>2. 展示或比赛——连续跳绳比赛:</p> <p>(1) 自计数跳绳比赛;</p> <p>(2) 互计数跳绳比赛。</p> | <p>1. 创设“大风车发电机”情境:</p> <p>(1) 引导学生通过在不同空间内连续摇跳 5 次、10 次、20 次分别给自家、小区、商场供电;</p> <p>(2) 引导学生增加风车发电功率,鼓励创设多种两人合作一绳连续摇跳方式给自己美丽的校园发电;</p> <p>(3) 创设多种三人合作一绳连续摇跳方式给美丽的祖国发电;</p> <p>(4) 创设修复“大风车发电机”情境,2 人一组连续跳绳,以绳为梯,引导学生绕绳连续跳跃和仰撑、俯撑爬行动作。</p> <p>2. 引导学生自行挑战连续跳绳,组织 2 人一组,一人连续摇跳,另一人做“一”字横叉动作给同伴计数。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 5 | <p>1. 运动能力:能说出双人合作跳绳的名称;不同空间内体验“两人摇一人跳”合作跳绳游戏;保持连续有节奏地跳绳,发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与合作跳绳游戏;感受跳绳乐趣,适应新的合作环境,面对失误或发挥失常时,能自我进行调控;能主动交流,与同伴友好相处。</p> <p>3. 体育品德:按要求进行游戏活动;积极挑战多种形式的合作跳法,获得不同体验;与同伴友爱互助。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同空间内持绳有节奏连续跳跃:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 前后跳; (2) 左右跳; (3) 平板移动十纵跳击掌、爬行、纵跳组合; (4) 探索持绳有节奏连续跳跃; (5) 两人持续开合跳、并腿跳、弓步跳组合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>1对1跳绳花样展示。</p> | <p>1. 组织2人一组:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 无绳猜拳跳游戏,递进为持绳猜拳跳比赛,看谁边跳绳边及时变化跳跃动作; (2) 组织2人摇1人跳合作练习,创设“词语大闯关”情境,教师提示“翻山越岭”(平板支撑移动十纵跳击掌)、“跋山涉水”(爬行)、“登高望远”(纵跳),“走南闯北”(前后跳)、“遨游四方”(左右跳)、“走遍天下”(转身跳)等词语,学生按要求完成规定或自创动作。 <p>2. 创设“花样跳绳比赛”情境:学生自选伙伴进行1对1花样跳绳展示,邀请跳绳花样最多、最有创意的学生展示。</p> |
| 6 | <p>1. 运动能力:能辨识不同类型的球类运动;在不同的原地球性练习中体验手拍、拨、滚球等不同动作方法及球的移动轨迹;感知操控球时的时空感觉;提高手对球的操控能力,发展操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:能主动参与课堂互动;大胆创新不同的球性练习动作;与同伴保持安全间距,有基本的边界意识。</p> <p>3. 体育品德:按要求参与体育游戏;在球性练习中有创新和纠错意识,积极完成游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内球性挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 原地球性练习体验; (2) 创新球性练习体验。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不同姿态的单人、双人、多人合作手运球体验与创新挑战。</p> | <p>1. 创设“认识球(皮球)宝宝”的游戏情境,利用小皮球、网球、乒乓球、排球、篮球等不同类型的球引导学生体验手对“球”的操控。讲解示范并带领学生依次完成手指交换拍按球(左右手)、“8”字绕球、颈腰膝环绕球、左右拨球、上下抛接球、“V”字运球等球性练习。学生练习时教师加强巡视,提醒学生大胆体验不同手控球方式。</p> <p>2. 创设“做球的主人”情境,组织学生2人一组面对面站立:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 在自我空间内变换各种拍按球姿势,如坐下、蹲下、侧躺等; (2) 依次用手拍按球后再交换拍按队友的球,挑战2分钟内拍按球的数量; (3) 3人一组围成一个圆圈,每人一球进行原地手运球,原地运五次球后所有人向右边移动一个人的位置,比一比1分钟内成功转移人数的数量。引导学生自评与互评,相互观察,相互学习,共同提高。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| 7 | <p>1. 运动能力:能说出行进间球性练习的基本方法;在公共空间内能控制球的基本方向和运行轨迹;强化不同方向、不同路径状态下手对球的操控能力,感受时空变化;发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:与同伴主动交流、合作;发挥创造性,主动观察;保持安全间距,有基本的边界意识。</p> <p>3. 体育品德:按要求进行游戏;在行进间球性游戏中大胆自评,努力坚持完成游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内球性游戏:</p> <p>(1) 双人合作接反弹球;</p> <p>(2) 行进间滚球(对接反弹球、行走环绕球、乖乖球)。</p> <p>2. 展示或比赛——运、传、接球挑战:</p> <p>(1) 创意传接球(直传、反弹、滚动);</p> <p>(2) 个人不同路径拍球过障碍;</p> <p>(3) 沿线拍球;</p> <p>(4) 小组头顶传球接力。</p> | <p>1. 创设“移动运球我能行”的游戏情境:</p> <p>(1) “对接反弹球”挑战,两人面对面拨反弹球,对方接住反弹球再拨回;</p> <p>(2) “行走环绕球”挑战,在原地“8”字绕环基础上进行行进间的地上“8”字环绕球、胯下环绕球;</p> <p>(3) “乖乖球”挑战:20~30次,两人面对面,呈蹲姿,向对方滚球,球不能离地,只能贴地面直线滚动。</p> <p>2. (1) 组织学生2人一组面对面滚球挑战,采用直传、击地反弹、滚动的形式将球传给对方。引导学生思考,大胆想象,比拼谁创新传递球的动作多;</p> <p>(2) 左右手运球绕障碍接力,比拼限时小组完成穿越的人数;</p> <p>(3) 直线运球触碰指定标志点打卡接力,限时比拼小组完成“驿站打卡”的次数;</p> <p>(4) 5人纵队排列,依次将球从头顶传递,限时比拼触球人数。</p> |
| 8 | <p>1. 运动能力:能说出2~3个手运球球性练习的术语名称;在自我空间和公共空间内与同伴合作运球时,提高手操控球的技能,发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与手运球游戏与比赛;主动与同伴交流,建立合作关系;知道练球后及时洗手等卫生知识,运球时抬头观察避免碰撞;能适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:按照手运球游戏要求进行游戏;对待同伴有礼仪,能明白比赛时自己的角色定位;坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——运球挑战:</p> <p>(1) 手运球打招呼;</p> <p>(2) 手运球猜拳;</p> <p>(3) 变换重心与力量运球绕障碍挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>手运球急停急起比赛。</p> | <p>1. 组织学生在自我空间内模仿教师动作进行各种球性学练:</p> <p>(1) 引导学生用非惯用手运球前往公共空间,主动与伙伴握手问好,离开时主动说再见;</p> <p>(2) 组织学生边运球边猜拳,采用三局两胜,负方原地蹲姿运球,胜方继续运球寻找不同伙伴猜拳;</p> <p>(3) 组织运球障碍挑战,在公共空间内放置若干障碍物的篮球场上,引导学生变换重心与力量(低、高、轻、重)运球绕障碍(提醒抬头观察)活动中留意人、球、障碍之间的位置关系,及时做好预判与准备。</p> <p>2. 创设“建筑工程师”情境,将学生分成2组,分别担任“建筑师”和“爆破师”,“建筑师”一手运球一手将标志桶由倒下扶直立;“爆破师”一手运球,一手将标志桶由直立放倒,1分钟后比一比看,是楼建得多,还是爆破得多。</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:能说出边运球边同步做其他动作等提高球性的练习方法;能协调左右手的关系,在不同情境中保持球在自己控制下移动;发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流,建立合作关系;知道不用脏手触碰眼睛,练球后及时洗手等卫生知识;运球时抬头观察避免碰撞,知道119等数字的含义,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:按照要求参加运球游戏与挑战,理解自己在游戏与比赛中的角色,努力坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方向、不同路径、不同节奏手运球游戏:</p> <p>(1) 公共空间内左、右、后空中写数字运球;</p> <p>(2) 不同路径、不同节奏运球;</p> <p>(3) 低重心手运球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 手运球追逐比赛;</p> <p>(2) 交换伙伴双人传接球游戏(支撑式、横叉式、扭转式、屈伸式)。</p> | <p>1. 引导学生在2米左右的自我空间里进行:</p> <p>(1) 数字运球:一边运球,一边用另一只手在空中写数字等,引导学生互猜数字;</p> <p>(2) 在自我空间里沿着任意路径进行手运球移动,根据不同节奏的音乐变换移动运球速度;</p> <p>(3) 组织学生运球在地面上绘制有一定含义的数字和字母,如119、SOS等。用非惯用手完成运球游戏。</p> <p>2. (1) 学生2人一组,分别用数字1和2编号,面对面站在篮球场中线两侧1~2米的位置,原地运球准备,听到数字1的口令,1号学生运球逃走,2号学生运球追逐,逃到本方底线为胜,否则对方胜。多轮比赛后,比一比谁逃到底线次数多;</p> <p>拓展:教师变化不同的指令,如用不同水平高度运球指令干扰学生、用数学加减法结果作为指令。</p> <p>(2) 组织学生2人一组一球做传接球游戏,每个练习30秒,看哪组学生传接次数多:①俯撑单手传;②横叉双手传;③背靠背坐转身传;④背靠背上胯下传;⑤每个练习交换一个新伙伴。</p> |
| 10 | <p>1. 运动能力:能说出行进间球性练习的基本方法;能跟随同伴变换不同方向、不同路线运球,体验跟随运球过程中的时空变化;强化不同方向、不同路径状态下手对球的操控能力;发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流;运球中注意抬头观察;与同伴保持间距,同时避免在追逐与躲闪中发生碰撞;能适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:按要求参加游戏;大胆展示自己,在对抗游戏中,明确角色定位,与同伴共同进退。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——行进间运球游戏:</p> <p>(1) 个人自由运球;</p> <p>(2) 双人跟随运球;</p> <p>(3) 小组跟随运球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 运球追逐与躲闪游戏;</p> <p>(2) 运球“奖励”挑战(小兔跳、俯撑登山跑、仰卧起坐、海狮爬等)。</p> | <p>1. 听音乐在公共空间内自由行进运球;</p> <p>(1) 听口令更换运球手;</p> <p>(2) 听到数字2的口令,学生2人一组做影子运球游戏,后面的学生扮演“影子”随前方同伴变换方向、路线等不同方式运球,1分钟互换角色,比一比,谁模仿得更逼真;</p> <p>(3) 创设“小龙跑”游戏情境,听到数字4的口令,学生4人一组变成“小龙”进行行进间运球走或跑,比一比哪条小龙最默契,动作最一致,轮流当龙头继续游戏。</p> <p>2. (1) 组织“运球版老鹰捉小鸡”游戏,学生4人一组,猜拳确定角色,老鹰每捉住一只小鸡或迫使小鸡脱离队伍得1分;鸡妈妈每护住一只小鸡得1分,小鸡没被捉住得1分。追逐中未能继续运球不得分,2分钟内看谁得分高;</p> <p>(2) 创设“运球猜拳”游戏情境,听音乐在规定区域内找同伴边运球边猜拳,胜负双方分别获得5个和10个小兔跳奖励;每2分钟更换一种奖励方式。</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:能在障碍场地上自主完成不同形状的运球挑战,并能与同伴完成变换方向、路线的运球挑战;感受人与人的合作关系与时空变化;强化手对球的操控能力,发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:主动与不同的伙伴组队参加运球游戏;兼顾同伴的感受;运球时抬头观察避免碰撞;能适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:按手运球游戏要求参加活动;对待同伴有礼仪;能明确比赛时自己的角色定位,努力坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内手运球过障碍:</p> <p>(1) 个人自由行进间运球;</p> <p>(2) 双人运球;</p> <p>(3) 小组运球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 运球追逐与躲闪游戏;</p> <p>(2) 花样传接球挑战(俯撑推送传接球、仰卧起坐传接球、转身左右传接球、头上胯下传接球)。</p> | <p>1. 创设“连线运球”游戏情境,在球场放置若干障碍:</p> <p>(1) 引导学生进行低运球、高运球、左右换手运球等不同方式的绕障碍物运球,听到“三角形”指令,就近绕3个障碍物完成三角形的运球“连线”挑战,依次完成其他图形挑战,连线“Z、S”等字符;</p> <p>(2) 2人牵手完成;</p> <p>(3) 4人小组成一路纵队走跑完成,运球中及时躲避障碍与同伴。</p> <p>2. (1)“运球版的老鹰捉小鸡”游戏,引导学生尝试与不同的伙伴组队进行挑战,看看谁的得分高;比赛结束前,组织得分最高的学生组队展示;</p> <p>(2)创设“传球游戏”情境,组织学生2人一球,依次进行俯(跪)撑推送传球、仰卧起坐传球、转身左右传球、头上胯下传球练习,每个动作1分钟。</p> |
| 12 | <p>1. 运动能力:能在不同游戏情境中保持球在自己的控制之下;能在公共空间内的对抗比赛中保护好自己的球;感受对抗环境下的时空变化,提高手对球的操控能力;发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:主动与不同的伙伴组队参加运球游戏与比赛;比赛时控制好空间距离,避免自己与同伴受伤;能适应单人和多人的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守纪律,对待同伴有礼仪;能明确比赛时自己的角色定位,努力坚持完成游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间运球大战:</p> <p>(1) 1对1运球大战;</p> <p>(2) 2对2运球大战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2对2夺圈比赛。</p> | <p>1. 创设“1对1运球大战”游戏情境,学生自选伙伴,边运球,边想办法破坏对手的运球,分区域进行。熟练后进行1分钟挑战赛,在自己不掉球的基础上,每中断对手运球1次得1分,看谁在1分钟时间内得分多。交换挑战对手继续挑战,提示得分多的学生互相比拼;</p> <p>拓展:2人组队进行挑战。</p> <p>2. 组织学生4人一组一球,在约3米×4米的场地两端各放1个得分圈(敏捷圈),猜拳确定好得分圈和先发球的队后开始比赛,学生可以采用运、传等方式将球放入本方得分圈即可得1分。1分钟1局,比一比哪一队获胜次数多。</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:能说出脚的不同部位的名称;在游戏中尝试用脚的不同部位操控瓶子,将瓶子控制在身体周围,在错峰、错位挑战活动中展示脚的操控能力,感受时空变化;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与操控游戏,并在课外积极完成体育家庭作业;能明确自我空间与公共空间,与同伴保持安全间距;活泼开朗,能主动与同伴交流运送瓶子的方法,适应不同游戏与挑战环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中,勇于面对不同方式的挑战;能按照课堂要求,听从指令进行活动;礼貌对待教师与同伴,游戏中明白自己的角色定位,能乐观面对比赛输赢。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 脚夹瓶子挑战; (2) 脚运瓶子挑战。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小组运瓶子与造型组合挑战; (2) 小组爬行运瓶子挑战。 | <p>1. 脚的不同部位夹、运瓶子个人挑战:组织学生 2 人一组,用脚内侧夹瓶子从中线向边线跳跃,比一比谁夹得稳、跳得快;依次用左右脚的不同部位(脚内侧、脚外侧、脚背正面、脚尖、脚后跟等)运球到边线;</p> <p>2. (1) 小组运瓶子与造型组合挑战:将学生分为 5 组,每组 8 人,在指定区域内用瓶子摆出本组标志性造型。哨声响起,学生出发到其他营区用脚“抢运”瓶子回本营,哨声停,迅速返回本营,10 秒钟内完成全组人员动作和瓶子的新造型。组织学生用不同方式抢运瓶子并结合身体动作与瓶子一同摆出不同的创意造型,参照如下计分方法进行计分:</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 按照游戏要求 +1 分; ② 瓶子数超过本组人数 +1 分; ③ 造型新颖 +1 分。 <p>看哪一组在相同时间内得分多;</p> <p>(2) 用俯撑推瓶子、仰撑托瓶子的方式运送瓶子,规定时间内看哪组运送的瓶子多。</p> |
| 14 | <p>1. 运动能力:能说出脚的不同部位名称;体验用脚的不同部位运球;并在游戏中学会将球控制在身体的周围,提高脚操控球的能力;感受时空变化,发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏和比赛中,有安全和边界意识,能主动邀请不同的伙伴一同活动,感受结交朋友的快乐,以及与同伴合作完成任务的愉悦。</p> <p>3. 体育品德:在游戏比赛中大胆介绍自己,听从教师的指令,遵守课堂纪律,担任好自己的角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内用脚的不同部位运、传物体游戏:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 脚底、脚背外侧、脚背正面、脚内侧、脚尖、脚后跟等运传物体; (2) 与不同朋友完成换球、绕圈运球与传球。 <p>2. 展示或比赛——运球接力:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 双脚跳; (3) 高抬腿; (4) 马步跑。 | <p>1. 创设“找朋友”情境,引导学生在体验脚的不同部位运球时,主动与不同的同伴用击掌、握手、碰肘、对拳等不同方式打招呼,并大声说出“你好! 我是×××”,然后与同伴做交换足球、运球绕同伴转圈、与同伴对传 10 次等动作。感受结交朋友的快乐,以及与同伴合作完成任务的愉悦。</p> <p>2. 创设“蚂蚁搬粮”游戏,学生 2 人一组站在边长为 3~4 米正方形的一角(大本营)。游戏开始,小蚂蚁跑(单脚跳、双脚跳、高抬腿、马步跑等)到其他人的大本营“搬粮(运球)”,看哪组伙伴合作“搬运”的粮食最多。交换伙伴进行下一轮。看哪些学生能跟多少个不同的伙伴完成比赛。</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:能说出脚不同部位控球的动作术语;在游戏中能分辨队友与对手;根据运球方向用脚的不同部位操控球,将球控制在身体的周围;提高脚操控球的能力,感受时空变化,发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛,感受操控球的乐趣;运球中注意抬头观察自己与同伴、与器材的安全距离。</p> <p>3. 体育品德:听从教师的指令;尊重对手,在比赛中担任好队友和对手的角色;坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——分组对抗脚控球游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 走、跑时用脚推或手扶标志桶; (2) 徒手走、跑时用脚推或手扶标志桶运球(充气不足的球)。 <p>2. 展示或比赛——运球追逐跑比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双(单)脚跳; (2) 仰(俯)撑爬行; (3) 脚前掌(后跟)快走。 | <p>1. 创设“萝卜(标志桶)保卫战”情境,将学生均分成两组,并在场地内随机摆放不少于组内人数的标志桶,一组学生移动中快速将标志桶用脚推倒,另一组学生快速将标志桶扶起来:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 运球做前移的练习; (2) 一组学生运球到标志桶处踢球将标志桶击倒,另一组学生运球到标志桶处快速用手将其扶起。交换角色体验,变换移动方式,引导学生感受对抗游戏中与同伴相互合作的关系。 <p>2. 组织学生2人一组,每人一个球一个标志桶,相距4~5米迎面站立,当一人喊“走”时,两人运球绕两个标志桶进行环形走;当喊“追”时,两人迅速反应,在标志桶区域内相互追逐,追拍到同伴者或控球在标志桶区域内为胜,游戏中关注自己与标志桶、与同伴共处与竞争的关系;</p> <p>拓展:一人先做动作,另一人依据同伴的动作做相对应的动作,如双脚跳—单脚跳,仰撑爬—俯撑爬等,限时交换角色。鼓励学生大胆创新动作,引导学生同伴之间相互成就。</p> |
| 16 | <p>1. 运动能力:在公共空间内不同方式急运、急停等游戏中,体会脚操控球的力度、方向、速度的变化;将球控制在身体的周围,提高脚操控球的能力,感受时空变化;发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:享受运球游戏与比赛的乐趣;活动时保持安全距离,在合作与对抗中保持良好的关系。</p> <p>3. 体育品德:听从教师的指令;尊重对手,在比赛中担任好保护者和抢夺者的角色,坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内个人与同伴的运球游戏挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 运球接停球; (2) 运球接拨球; (3) 运球接拉球。 <p>2. 展示或比赛——抢球比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 不同动作或姿态下的听口令抢球游戏; (2) 快速反应抢球比赛。 | <p>1. 创设“球不离身游戏”情境。1人1球,在指定区域自由运球:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 听到“停球”信号,教师倒计时报数5秒引导学生快速停球,逐渐缩短倒计时时间,同时指定左右脚交替停球; (2) 将停球变为拨球和拉球,教师倒计时10~15秒时,学生就近找伙伴比一比,看谁拨球和拉球的次数多。引导学生尽快与邻近伙伴建立关系。 <p>2. (1) 2人一组,间隔2~3步迎面站立,将球放于两名学生之间,听口令(高抬腿、小步跑、开合跳、俯撑或仰撑等)做动作,听到“抢球”信号,迅速用手(脚)将球抢到手;</p> <p>(2) 创设“鲨鱼游戏”情境,五分之一无球学生扮演“鲨鱼”,游动中抢夺其他小鱼的“宝贝”(足球),丢了“宝贝”的小鱼则变成“鲨鱼”。</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:积极参与踢球挑战,感受球的空间距离和身体不同部位击球的时机;在多人游戏中体验个人与集体的节奏击球;协调发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体育游戏;具有时空意识;运动前能做到安全方面的自我检查,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:勇于参加各种游戏挑战;按照要求参加游戏活动;与同伴能友好相处,积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内听“音”踢球游戏:</p> <p>(1) 踢;</p> <p>(2) 运;</p> <p>(3) 传递。</p> <p>2. 比赛或展示:</p> <p>(1) 不同姿势运球展示(俯撑手或脚推球、仰撑腹部托球、仰撑大腿夹球等);</p> <p>(2) 合作击球过线比赛。</p> | <p>1. 每名学生分发1个足球,创设“听音控球”游戏情境:</p> <p>(1) “踢”:用脚踢出;</p> <p>(2) “运”:脚运球移动;</p> <p>(3) “传递”:2人及以上合作传接球。</p> <p>2. (1) 创设“蚂蚁搬家”情境,组织学生分为4组,在场地的4个角上,采用①俯撑手(脚)推球;②仰撑腹部托球;③仰撑大腿夹球等方式,将排球顺时针运到安全区域,每次每人只能运送1个,规定时间内,比一比哪个小组运送得多;</p> <p>(2) 创设“控球过线”比赛情境,学生分为2~3人为1组的若干小组,4组同时挑战,4组学生分别站在“田”字格4块场地上,每组最多只能连续控球3次,每名学生不能连续控球,否则把球权判给对方,以球从哪队的场地滚出田字格为失1分;拓展:交换挑战小组,5分钟时间看看哪个队得分高。</p> |
| 18 | <p>1. 运动能力:能说出护球和抢球等运动术语;能在游戏与比赛中,通过变向、变速等空间与节奏的变化摆脱抢断,展示脚对球的操控能力,发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:享受运球游戏与比赛的乐趣;活动时保持安全距离,在合作与对抗中主动与同伴交流,鼓励同伴不断挑战。</p> <p>3. 体育品德:认真听讲和观看教师的讲解与示范,努力完成保护球,不小心摔倒能立即起身继续挑战;尊重同伴和对手,不故意做损伤对手的动作;面对比赛结果能控制自己情绪。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间抢断球游戏:</p> <p>(1) 无障碍抢球;</p> <p>(2) 有障碍抢球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>抢断球射门积分赛。</p> | <p>1. 创设“抢断游戏与挑战”情境,学生2人一组1球:</p> <p>(1) 学生甲在平整场地自由运球,学生乙原地完成5个开合跳后去抢甲的球,甲运球中尽力用身体与手臂保护球,乙抢到球,则互换角色,比一比看谁控球时间长;</p> <p>(2) 场地内增加障碍(标志桶),如运球碰到标志桶,则交换角色;场地内增加小球门,控球者射门成功,积1分;未射中,则交换角色,比一比看谁的得分更多。</p> <p>2. 沿用抢断球接游戏,一半学生运球,另一半学生作为防守者抢断。在场地周围设10~12个小球门,学生自由运球、运球与射门,射中1次计1分。比一比,3分钟内,哪些学生的积分高。</p> |

第二节 第一学期基本运动技能课时教学设计

水平一阶段是培养学生在运动中感受时空变化的重要阶段。体育教师应关注设计和创编形式多样的游戏或练习,引导学生参与多样化的体育活动,在运动体验中积累身体活动经验,掌握基本运动技能,提升对时空的认知与感受能力。本课将以“感受时空变化”单元教学计划第13课时“脚运瓶子”为例,进行课时教学设计与示例呈现,帮助教师充分理解任务引领下的基本运动技能教学设计思路,掌握课时教学计划设计的撰写方法。

一、课时教学设计

本课贯彻落实《课程标准(2022年版)》的精神和要求,坚持立德树人根本任务,以“健康第一”为教育理念,以学生能力素养发展为本,通过变换运动器材,降低学练难度的方式,激发学生的运动兴趣,营造轻松愉快的课堂氛围。设计个人体验与团队挑战,引导学生勇于挑战,学会合作,更好地促进学生学练基本运动技能。同时,通过将瓶子等生活日用品转换为运动器材,让学生感受运动源于生活,运动无处不在,引导学生将课内学习向课外和生活中延伸,为学生终身运动习惯的养成奠定基础。

(一) 学习目标分析

本课坚持目标引领和任务导向,以发展学生核心素养为目标,以“感受时空变化”为任务,开展“脚运瓶子”主题练习,从运动能力、健康行为和体育品德三个方面开展学习目标分析。

1. 运动能力目标分析:操控性运动技能对于学生来说有一定挑战性,用脚操控物体更是如此,教师引导学生了解脚的不同部位以及如何运用这些部位来操控器械的方法,帮助学生建立基本的操控概念,获得丰富的操控感受;继而让学生在错峰、错位跑动中,感受时空变化,学练并展示将器械控制在身体周围的技巧;同时通过系列游戏与挑战,发展学生的操控性技能、移动性技能和非移动性技能,提升时空感知能力。

2. 健康行为目标分析:着重关注学生对健康知识与技能的掌握和运用,其中安全运动空间的概念是参与运动的基本保障,且对低年级学生尤为重要。本课注重引导学生在游戏中从本组活动空间移动到其他小组活动空间,继而延伸到整个活动空间的变化,感受空间变化对自己活动的影响,避免与同伴发生碰撞,避免踩到瓶子滑倒等细节;同时能主动与同伴交流运送瓶子的方法,适应不同游戏与挑战环境,感受与同伴和谐相

处、共同活动的乐趣,提高社会适应能力。

3. 体育品德目标分析:主要是通过难度逐渐升级的玩、运、抢瓶子游戏,引导学生勇于克服困难,完成不同情境下的挑战,培养积极进取的体育精神;通过游戏与比赛,扮演不同的运动角色,帮助学生逐步形成听从指令、快速行动,遵守规范、礼貌待人等良好的体育品德。

(二) 教学内容分析

“脚运瓶子”是利用身体不同部位控制物体的一项学习内容,属于操控性技能。原地操控时可以提高脚的不同部位对物体的操控能力,在对抗环境下行进间操控可以同步发展移动性技能,为未来的足球专项运动学习打下基础。本课创设了“敲瓶子—抢瓶子—运瓶子—‘人瓶合一’造型”等系列游戏活动,巧妙地将认识脚的不同部位,脚的不同部位操控物体,小组对抗抢运瓶子游戏以及“人瓶合一”造型展示等挑战方法,进行了学练知识与技能的结构化融合,并引导学生在比赛与展示活动中充分运用所学、所练的技巧,展示自己和小组良好的操控能力与精神风貌。

(三) 学情分析

本课教学对象为小学一年级学生,该年龄段学生活泼好动,参与体育学练兴趣浓厚,乐于上体育课,但注意力集中时间不长,且容易受外界干扰。学生前期已完成了运动中关注身体姿势、体验不同运动方式、感知相对关系三大任务学习,对操控性技能有了基本的认知,有助于学生了解用脚操控物体的方式方法。但是在一年级学生初次体验用脚操控物体就直接用足球,学生操控起来难度会比较大。因此,本课选用不同大小或形状的塑料瓶代替球,既安全又可降低难度,且更能激发学生的学练兴趣。

(四) 教学策略分析

本课创设“玩瓶子”的活动情境,通过自主体验、同伴合作和小组挑战等运、抢瓶子活动,引导学生在游戏中学练操控性技能;通过瓶与瓶、人与瓶子、人与人的合作造型游戏,了解更多玩瓶子的方法,感受运动的乐趣,同时,激发学生的想象力、创造力,以及团队合作意识与执行能力,全面发展学生的核心素养。

1. 以趣导学,关注真实学练

在教学中,为了让学生认识和了解身体和脚的不同部位,教师设计了边用瓶子敲打身体部位边大声说出部位名称、抢瓶子触碰自己或同伴的指定部位、用脚的不同部位夹瓶子、运瓶子等各种有趣的活动,让学生在开心玩耍中不仅知道了身体部位名称,更知道如何运用身体的各个部位去操控物体,让学生在真实情境中学习。

2. 以赛促练,注重学练实效

在学练过程中,教师依据学生喜欢挑战、喜欢比赛的特点,设计了双人的夹瓶子跳、用脚的不同部位运瓶子,多人的用手或脚抢瓶子、抢运瓶子组合造型等比赛,每一项比赛都紧紧围绕“将球控制在身体周围”这一目标来进行,既能充分调动学生学练的积极性,又能切实提高课堂学练效果。

3. 以评促教,关注自我提升

在教学中,教师应以学生为本,给予学生充分自学、自练、自评的机会。本课中,教师设计了多个小比赛,学生既是参与者,也是评价者,针对 1 对 1 的简单比赛情境,学生通过相互观察就能进行基本判断;对于稍复杂的小组比赛,教师应提供如遵守规则、数量超越、创意表现等多元评价指标,以评促教,帮助学生全面关注自己与同伴的表现,让学生在自主探究与自我评价当中,提升自己的辨识、思考与判定能力,全面提升学生核心素养。

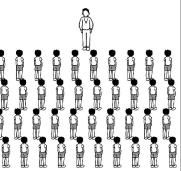
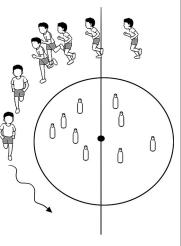
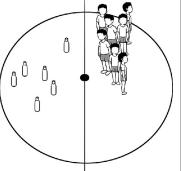
二、课时教学计划示例

依据基本运动技能学练中“感受时空变化”单元学习目标、教学内容分析、学情分析等,进行“脚运瓶子”课时教学计划设计(见表 2-6)。

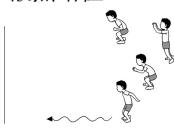
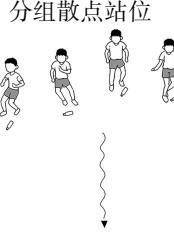
表 2-6 “脚运瓶子”课时教学计划

| 主题 | 脚运瓶子 | | 课时 | 第 13 课时 | 年级班级 | 一(4)班 | 人数 |
|--------|--|--|----|---------|------|-------|----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:能说出脚的不同部位名称;在游戏中尝试用脚的不同部位操控瓶子,将瓶子控制在身体周围,在错峰、错位挑战活动中展示脚的操控能力,感受时空变化;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。 2. 健康行为:乐于参与操控游戏,并在课外积极完成体育家庭作业;能明确自我空间与公共空间,与同伴保持安全间距;活泼开朗,能主动与同伴交流运送瓶子的方法,适应不同游戏与挑战环境。 3. 体育品德:在游戏中,勇于面对不同方式的挑战;能按照课堂要求,听从指令进行活动;礼貌对待教师与同伴,游戏中明白自己的角色定位,能正确面对比赛输赢。 | | | | | | 40 |
| 主要教学内容 | 1. 结构化知识与技能:脚夹瓶子挑战、脚运瓶子挑战。 2. 展示或比赛:小组抢运瓶子与造型组合挑战、小组爬行运瓶子挑战。 | | | | | | |
| 重难点 | 学生学习 | 根据不同瓶子的特点,选择脚的合适部位操控瓶子。 | | | | | |
| | 教学内容 | 用脚的不同部位将瓶子控制在身体周围。 | | | | | |
| | 教学组织 | 散点练习时提示自我空间与公共空间概念,引导保持安全间距;小组合作时讲清合作方法,引导学生和他人积极有效合作。 | | | | | |
| | 教学方法 | 以不同类型的瓶子替代足球,提高学生操控的挑战性。 | | | | | |

(续表)

| 安全保障 | 1. 合理布置场地和器材。 2. 充分做好热身准备活动。 3. 提醒学生注意安全。 | 场地 器材 | 足球场地 1 块、音响 1 个、各种瓶子 41 个(牛奶纸瓶、塑料矿泉水瓶、空易拉罐、大可乐瓶等)。 | | | |
|-------------------|--|---|--|-----|---------------|-----------------|
| 课时 结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间 (分) | 强度 (次/ 分) |
| 激趣 导学 (2分钟) | 1. 课堂常规： (1) 集合整队； (2) 师生问好； (3) 宣布本课内容和要求； (4) 出勤及服装检查，安排见习生； (5) 安全教育。 | 教师： 1. 集合整队，师生问好，清点人数，检查服装。 2. 情境导入：“瓶子除了用来装水或液体之外，还可以是我们体育锻炼中的好伙伴，大家想不想跟它一起玩起来呀？” 学生： 1. 听从指令，集合时快、静、齐。 2. 集中注意力，融入情境，明白本课要求和注意事项。 | 四列横队  | | | 80 ~ 100 |
| 增趣 促学 (6分钟) | 1. 认识脚的不同部位练习： (1) 节奏击打游戏； (2) 找准脚的不同部位(脚内侧、脚外侧、脚背正面、脚尖、脚后跟等)。 2. 抢瓶子游戏： (1) 快速抢瓶子抱团； (2) 瓶子触碰身体不同部位。 | 教师： 1. 带领学生有节奏地用瓶子敲打手臂、大腿、肩膀等身体各个部位；随后引导学生快速定位到脚的不同部位，同时喊出相应部位的名称。要求：两手交替进行，在节奏中感受时间变化。 2. 组织学生以足球场中圈为圆心绕圈慢跑，所有的塑料瓶集中在中圈内。教师吹哨后大声叫数，如“5”或“2+3”，学生快速跑至中圈拿回一个瓶子，并找 5 个小伙伴将瓶子高高举起碰在一起，即为挑战成功。 拓展：听到编号与身体部位名称后，快速抢到瓶子集合，触碰到自己或同伴相应部位为挑战成功。 3. 提醒学生就近寻找同伴；争抢瓶子时，注意抬头观察；及时表扬主动避让的学生。 学生： 1. 听清指令，快速反应，感受运动节奏变化。 2. 按照要求积极参与游戏，用瓶轻触身体，友好对待同伴。 3. 练习中抬头观察，避免相撞。 | 一路纵队  | 6~7 | 5 ~ 5.5 | 130 ~ 135 |
| | | | 散点站位  | | | |

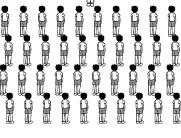
(续表)

| 课时结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间(分) | 强度(次/分) |
|----------------|---|---|---|--------------|---------------|-----------------|
| 素养提升 (29分钟) | <p>1. 脚的不同部位运瓶子个人挑战：</p> <p>(1) 脚内侧夹瓶子跳跃挑战；</p> <p>(2) 运瓶子挑战(脚内侧、脚外侧、脚背正面、脚尖、脚后跟)。</p> <p>2. 小组抢运瓶子与造型组合挑战。</p> | <p>教师：</p> <p>1. 组织学生面向教师，观察教师示范练习：</p> <p>(1) 用脚内侧将塑料瓶夹起来从中线向边线跳跃，比一比谁最快最稳夹着瓶子跳出边线；</p> <p>(2) 依次用左右脚不同部位从中线向两边的边线运瓶子，每个部位比一组，比一比谁最快。</p> <p>2. 组织学生2人一组比拼，引导学生灵活运用脚的各个部位夹或运塑料瓶，进行3组挑战。</p> <p>3. 提示学生明确个人与公共空间，感受空间变化对自己活动的影响，避免踩到瓶子滑倒。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真观察教师示范，积极参与挑战。</p> <p>2. 与同伴灵活运用脚的各个部位接触和操控瓶子。</p> <p>3. 眼神专注，抬头观察，感受空间变化，注意自己与同伴的安全。</p> <p>教师：</p> <p>1. 讲解游戏方法和计分方法：将学生分为5组，每组8人，在指定区域内用瓶子摆出本组标志性造型。哨声响起，学生出发到其他营区用脚“抢运”塑料瓶回本营，哨声停，迅速返回本营，30秒内完成全组人员动作与瓶子的组合造型。参照计分方法，看哪一组在相同时间内得分多。</p> <p>要求：在抢运中，只能运，不能大力踢瓶子；只能抢运营地内的瓶子，不可抢断同伴脚边的瓶子。</p> <p>计分方法：</p> <p>(1) 按照游戏要求+1分；</p> <p>(2) 瓶子数超过本组人数+1分；</p> <p>(3) 造型新颖+1分。</p> |    | 8 ~ 10 | 3.5 ~ 4 | 150 ~ 160 |

(续表)

| 课时结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间(分) | 强度(次/分) |
|------|--|---|------|-------------|--------------|-----------------|
| | <p>2. 组织学生练习 2 分钟,熟悉要求与计分方法,引导学生错峰、错位跑动,感受时空变化;提前和他人约定动作等,创造得分机会。</p> <p>3. 组织 3 轮 2 分钟一轮的挑战,提示学生注意安全。</p> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真倾听,明确游戏方法和要求。 与同伴相互提醒往人少的区域跑动,及时返回营地;提前想好动作,快速完成造型,争取多得分。 积极参与挑战,感受与同伴合作完成挑战的愉悦。 <p>3. 小组爬行运瓶子挑战:</p> <p>(1) 俯撑推瓶子(“小熊搬家”);</p> <p>(2) 仰撑托瓶子(“蚂蚁搬家”).</p> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 观察教师示范熊爬和蚂蚁爬运瓶子动作。参照抢瓶子游戏方法,创设“蚂蚁和小熊搬家”情境,组织学生 8 人一组,以小组为单位,按指定方式运送塑料瓶。规定时间内看哪组运送的瓶子多。 (1) 小熊搬家:俯身向下,四肢着地,用手推动瓶子前行; (2) 蚂蚁搬家:反身仰撑朝上,四肢着地,将瓶子放在肚子上支撑爬行。 强调一次只能运送 1 个瓶子,1 分钟一组,每种爬行方式比赛 3~4 组。 提示学生控制活动速度,和他人、和器材保持安全距离,感受时空变化。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 听清游戏方法和要求。 模仿教师的示范动作,抬头观察空间环境变化,保护好自己与同伴。 | <p>分组散点站立</p>  | | 5 ~ 6 | 9 ~ 11 | 170 ~ 180 |

(续表)

| 课时结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间(分) | 强度(次/分) | | | |
|---------------|---|---|--|---------|---------|-----------|--|--|--|
| 放松恢复 (3分钟) | 1. 放松练习： (1) 敲打练习(敲敲乐)； (2) 推揉练习(擀面团)； 2. 小结与布置体育家庭作业。 | 教师： 1. 语言引导学生用瓶子敲打、擀压自己身体各部位,放松身心。 2. 引导学生在放松过程中相互分享收获并进行小结。 3. 布置体育家庭作业。 学生： 1. 用瓶子轻轻敲打、轻柔擀压自己身体各部位。 2. 和相邻同学相互分享运动感受,身心放松。 3. 认真听讲,踊跃开展体育家庭作业。 | 四列横队  | 1 | 2 ~ 2.5 | 110 ~ 120 | | | |
| 预计负荷 | 平均心率 | 151~160 次/分 | | | | | | | |
| | 群体运动密度 | 75%~85% | 个体运动密度 | 50%~55% | | | | | |
| 体育家庭作业 | 1. 用家里的废旧物品,做一个自己喜爱的“足球”。 2. 用这个“足球”和爸爸妈妈或者小区伙伴进行小场地“足球赛”。 | | | | | | | | |
| 课后反思 | 建议按照教学中的亮点、存在的问题和改进的建议三方面撰写。 | | | | | | | | |
| 课堂资源 | | | | | | | | | |

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 第一学期基本运动技能学习评价

为了评估学生基本运动技能的学习情况,教师应依据《课程标准(2022年版)》中基本运动技能的学业质量合格标准,结合学生的实际发展水平,围绕核心素养三个方面十个维度设计第一学期学生基本运动技能学业质量等级标准,以及相对应的学习评价内容与方法,对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断学习

目标达成度,给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学与教师更有效地教。

一、第一学期基本运动技能学业质量等级标准

基本运动技能学业质量是学生学练基本运动技能内容后应该达到的核心素养具体表现。水平一第一学期基本运动技能学业质量等级标准(表 2-7)依据《课程标准(2022 年版)》中水平一基本运动技能学业质量描述,结合一年级第一学期学生身心特点和幼小衔接的相关要求制定。

表 2-7 第一学期基本运动技能学业质量等级标准

| 等级 | 学业质量描述 |
|----|---|
| 优秀 | <ul style="list-style-type: none"> 能准确说出移动性技能、非移动性技能、操控性技能的练习方法、动作名称、游戏名称和运动概念术语。 能积极参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能获得较大程度的提高,接近《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中一年级的优秀水平。 乐于参与各种活动或游戏,活泼开朗,能适应教学环境的变化,乐于主动与同伴交流交往。 能做到每周进行 5 次及以上课外基本运动技能练习。 |
| 良好 | <ul style="list-style-type: none"> 能较为准确说出移动性技能、非移动性技能、操控性技能的练习方法、动作名称、游戏名称和部分运动概念术语。 能参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有一定程度的提高,接近《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中一年级的良好水平。 乐于参与各种活动或游戏,阳光快乐,能适应教学环境的变化,主动与同伴交流交往。 能做到每周进行 4 次课外基本运动技能练习。 |
| 合格 | <ul style="list-style-type: none"> 能说出移动性技能、非移动性技能、操控性技能的练习方法和动作名称。 能参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有一定程度的提高,接近《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中一年级的合格水平。 乐于参与各种活动或游戏,能适应教学环境的变化,积极与同伴交流交往。 能做到每周进行 3 次课外基本运动技能练习。 |

二、基本运动技能学习评价的内容与方法

学习评价是对学生参与体育与健康课程学习过程和结果的记录与体现,能有效反映基本运动技能第一学期教学内容的目标达成度,能促进基本运动技能教学实现从目标到过程再到结果的有机统一。

(一) 评价内容选择

基本运动技能的学习评价是对教师教学效果和学生学业达成的描述。基本运动技能评价内容的选择应围绕核心素养,紧扣学业质量标准,结合具体的教学内容,评估学生的学习目标达成水平。

1. 运动能力的发展:包括运动认知、基本运动技能的掌握和运用,体育展示或比赛。如在学练中是否能分辨出某个练习活动发展的是哪种基本运动技能;能否用海绵球发展操控性技能;能否在抓捕类游戏中,运用变向移动躲避同伴的抓捕等。

2. 健康行为的形成:包括基本运动技能学练的意识和习惯,基本运动技能学练过程中涉及的健康知识与方法的掌握状况、情绪调控与环境适应能力等。如能否认真地跟随教师做好热身活动;在体育课后能否及时地洗手等。

3. 体育品德的养成:包括基本运动技能学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。如在与同伴比赛落败时,是否能越挫越勇,坚持继续挑战;参与游戏时,是否文明礼貌,懂得谢谢同伴给予自己的帮助等。

(二) 评价方法选择

基本运动技能学习评价要坚持科学有效,改进结果评价,强化过程评价,探索增值评价,健全综合评价。应统筹兼顾地运用多种评价方式,以评促教、以评促学,充分发挥评价的育人功能,促进核心素养的达成。

1. 立足过程,强化过程性评价,促进学生综合能力的发展。过程性评价是在教育教学实施过程中,为了了解课堂教学的动态效果,及时收集、反馈信息并及时有针对性地调节教学活动,使教学计划不断完善,以便达到预期的学习目标而进行的学习评价。同时,结合教师布置的课后体育家庭作业进行评价,关注学生学期学习的全过程。

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

3. 重视结果导向,强调终结性评价,关注学生核心素养达成。终结性评价是评价学生在某一阶段学习结束后的综合学习表现,其目的是记录学生在特定时间或周期内学业达成。终结性评价通常在某一单元、某一学期、某一学年的最后,开展集中评价形式体现。第一学期基本运动技能评价的终结性评价是对学期整体目标达成进行的诊断性评价。

三、基本运动技能学习评价示例

基本运动技能学习评定由过程性评价、增值性评价和终结性评价共同组成。

(一) 课堂表现评价示例

课堂表现评价示例以“感受时空变化”单元第13课时“脚运瓶子”教学设计为本次课堂表现评价示例(见表2-8)。在实际操作中,教师可以引导学生在教师指导下进行自我评价或在相互交流中进行互评。

表2-8 “脚运瓶子”课时表现评价示例

| 评价维度 | 表现 | 自评 | 互评 |
|---|---|--|--|
| 运动能力 | 能说出脚控制物体所使用的不同部位的名称。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| | 能积极展示脚控制瓶子的能力,并将瓶子拼搭成教师规定的图形。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| | 能在俯撑、仰撑移动中保持身体平衡。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 健康行为 | 能经常抬头观察,避免和同伴碰撞;遇到困难时,能控制好情绪;活动时主动与同伴交流。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 体育品德 | 能有礼貌参与活动,能鼓励和表扬同伴。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 得分与等第 | 得分:_____ 等第: <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 | | |
| 备注:27≤总分≤30为优秀,24≤总分<27为良好,18≤总分<24为合格,总分<18为需努力。 | | | |

(二) 过程性评价示例

过程性评价需要结合课内、课外学生的综合表现进行评价。教师要加强课内外的有效衔接,在开展有效课堂教学的同时,布置一些有趣、有效的体育家庭作业,引导学生在课外进行体育锻炼,并结合智能小程序等对学生参与锻炼情况进行过程性评价(见表2-9)。

表2-9 第一学期基本运动技能过程性评价示例

| 课堂表现 | 周期 | 第1课时 | 第×课时 | 第×课时 | 第×课时 | 第×课时 |
|---------------------|----|------|------|------|------|------|
| | 得分 | | | | | |
| 备注:满分30分 平均得分:_____ | | | | | | |

(续表)

| | | |
|------|--------------------------------|---|
| 课外表现 | 坚持每天完成体育家庭作业。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (平均1周完成5天作业得5分;完成4天作业得4分; 依次递减) |
| | 经常在社区或体育俱乐部中运用所学的基本运动技能进行自主锻炼。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (平均1周参加1次运动得5分;2周参加1次得4分; 依次递减) |
| | 备注:满分5分 平均得分:_____ | |

(三) 增值性评价示例

增值性评价通过对学生学期初的起始成绩与学期末的最终成绩,计算得出进步幅度。结合学期初和学期末的课堂表现、体能达标测试成绩、基本运动技能测评成绩开展增值性评价(见表2-10)。教师可以根据实际情况,酌情减少测评内容,如仅结合课堂学习评价和基本运动技能测评成绩开展增值性评价。

表2-10 第一学期基本运动技能增值性评价示例

| 体能达标测试 | 成绩 | 坐位体前屈 | 1分钟跳短绳 | 50米跑 | 肺活量 | BMI | | | | |
|---|-----|-------|--------|------|--------|-------|--|--|--|--|
| | 学期初 | | | | | | | | | |
| 总计: | | | | | | | | | | |
| 基本运动技能测评 | 成绩 | 移动性技能 | | | 非移动性技能 | 操控性技能 | | | | |
| | 学期初 | 马步跑 | 侧滑步 | 立定跳远 | 闭眼单脚站立 | 脚运球 | | | | |
| 总计: | | | | | | | | | | |
| | 学期末 | | | | | | | | | |
| | 总计: | | | | | | | | | |
| 进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步) | | | | | | | | | | |
| 进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步) | | | | | | | | | | |

(续表)

| 课堂表现 | 时间 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|------|---|----------|------|------|
| | 学期初 | 第1课时得分: | | |
| | 学期末 | 最后1课时得分: | | |
| | 进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步) | | | |

备注:

- 体锻达标测试标准详见《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。
- 基本运动技能测评记录表(见下表)。

| 技能 | 动作标准 | 测试次数 | 计分 |
|--------|-----------------------------------|---|----|
| 马步跑 | 目视前方,身体直立、微前倾。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 前脚向前,后脚快速靠拢,但不超过前脚,双脚短时同时落地。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 手臂自然屈臂,前后摆动。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 动作流畅,有节奏连续移动至少4步。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 侧滑步 | 侧身,双肩与滑步方向一致。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 上体保持正直,目视滑步方向。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 一只脚滑步,另一只脚迅速跟进,双脚瞬间同时离开地面。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 动作流畅,有节奏连续移动至少4步(向左、向右滑步各一次)。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 立定跳远 | 屈膝,手臂后摆,准备起跳。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 双臂向前上方用力摆动,不低于下巴。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 双腿用力伸展,双脚同时离地,同时落地。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 屈膝,手臂自然下摆,保持身体平衡。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 闭眼单脚站立 | 分辨出哪只脚是惯用脚。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 闭眼,先用惯用脚支撑。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 双臂自然展开。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 维持身体平衡5秒及以上(左右脚支撑各一次)。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 脚运球 | 微屈膝,将球置于体前,双脚自然分开与肩同宽,分辨出哪只脚是惯用脚。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 用惯用脚的内侧或外侧(不是脚尖)反复轻踢球。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 眼睛不盯着球,目视前方,球始终控制在身前1~2米位置。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 动作流畅,有节奏连续运球(左右脚运球各一次)。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |

(续表)

(续表)

备注：

1. 测试前,教师向学生示范所测技能,学生先练习1次(不计分),再连续测试2次,教师计分。如果教师无法及时给某个动作计分,可重测1次,并按动作标准计分。
2. 可以将动作标准拍摄成图片或者微视频,引导学生根据动作演示,进行小组测试计分。
3. 每次测试打分:1分=符合动作标准;0分=不符合动作标准。累计最高分40分。

(四) 终结性评价示例

终结性评价通常是一段时间内开展的某一主题基本运动技能学习后的综合评价,通常在某一个主题学习结束或学期末时开展评价。基本运动技能终结性评价需要结合具体的情境,开展多元化评价。以下为结合“感受时空变化”第18课时“抢断游戏与挑战”教学情境,开展的终结性评价(见表2-11)。

表2-11 第一学期基本运动技能终结性评价示例

| 核心素养 | 十个维度 | 具体表现 | 得分 |
|------|-------------|--|---|
| 运动能力 | 运动认知 | 能分辨出安全空间的大小变化,护球时知道要为球创造更大的安全空间,抢球时知道要压缩对手的护球空间。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 能说出护球和抢球等运动术语。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 基本运动技能掌握与运用 | 运球时,保持身体自然放松,抬头观察的姿势。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 运球时,能控制好触球的力度,尽量不让球远离自己。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 能通过向左、向右、急停、急起等方向或节奏变化保护球或快速抢断球。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 展示或比赛 | 积极参与运球抢球游戏与挑战。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |

(续表)

| 核心素养 | 十个维度 | 具体表现 | 得分 |
|------|---------------|--------------------------------|--|
| 健康行为 | 体育锻炼意识与习惯 | 穿着运动服。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 认真参与热身游戏与放松活动。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 健康知识与技能的掌握和运用 | 能有序取放器材。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 运动中不用脏手去触碰嘴巴或眼睛。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 情绪调控 | 乐于参与运动,享受游戏与挑战的过程。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| 体育品德 | 环境适应 | 乐于和同伴交往,主动和同伴分享参与游戏的感受。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 体育精神 | 能积极尝试抢球或护球,努力抢到对方的足球或保护好自己的足球。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 抢球中不小心摔倒,能快速爬起来继续挑战。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 体育道德 | 能按照教师的要求进行游戏,不用手去抱球。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 体育品格 | 文明礼貌,会感谢同伴的帮助和老师的付出。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| 得分 | | 等第 | <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 |

备注:45≤总分≤50为优秀,40≤总分<45为良好,30≤总分<40为合格,总分<30为需努力。

(五) 综合评定示例

第一学期基本运动技能综合评定采取过程性评价、增值性评价和终结性评价相结合的评定方式,三者按照一定的权重进行综合评定(见表 2-12)。

表 2-12 第一学期基本运动技能综合评定

| 评价方式 | 权重 | 得分 | 综评 |
|-------|-----|----|----|
| 过程性评价 | 35% | | |
| 增值性评价 | 15% | | |
| 终结性评价 | 50% | | |

备注:90≤总分≤100为优秀,80≤总分<90为良好,60≤总分<80为合格,总分<60为需努力。

第四节 基本运动技能跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习是《课程标准(2022年版)》规定的教学内容之一。为了响应培养适应未来社会发展需要的创新型人才,《课程标准(2022年版)》提出体育与健康学科需要与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育等多学科交叉融合,引导学生运用多学科的知识和方法解决体育与健康实践中的问题,实现核心素养发展。本节围绕“破解运动的‘密码’”中水平一“妙用体育器材”学习主题,结合基本运动技能和水平一阶段的学生身心发展特点进行了3课时跨学科主题学习活动设计,以帮助体育教师有效理解和实施跨学科主题学习教学计划。

一、跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

学生在基本运动技能方面已经有一定的运动基础,包括走、跑、跳、平衡、投掷等。在语文、数学、科学、美术等其他学科领域,学生也学会了一定的知识和技能,如分类比较、位置顺序、认识物体的形状和特征、绘画和手工制作等。

学生通过基本运动技能学练,已具备一定的运动能力和小组合作意识。教师应通过创设不同的情境和角色,引导学生在实践中尝试运用其他学科知识和技能,解决基本运动技能学练过程中的问题,培养良好的体育学习兴趣。同时,在各种学练中巩固和提高基本运动技能,切实提高运动能力水平。

(二) 设计思路

本示例以《课程标准(2022年版)》推荐的“破解运动的‘密码’”主题中“妙用体育器材”为学习主题,以体育器材不同用途开发与安全使用为主线,在活动中综合运用语文、数学、美术、自然、劳动教育等知识和技能,来解决体育与健康学科中的复杂问题,综合提高学生的实践能力。通过设置“农耕生活初体验”“美丽的田,我的家”“农耕机器人狂想曲”等情境,结合一系列走、跑、跳、滚翻等移动性游戏、创意造型等非移动性游戏、不同物体的操控性游戏与挑战,激发学生的学习兴趣,引导学生了解体育器材的种类、作用及使用方法,提高学生对器材资源的有效利用,培养学生的创新思维能力。同时,为学生提供开放性学习任务,倡导学生在教师的帮助下,以他们身边常见的体育器材为抓手,尝试开展小组合作学习,培养学生在运动中安全合理使用体育器材的意识和团队协作能力。

二、跨学科主题学习的教学计划示例

通过创设“农耕生活初体验”“美丽的田，我的家”“农耕机器人狂想曲”等情境，结合语文、数学、艺术、自然、劳动等学科知识和技能开展跨学科主题学习。

表 2-13 “妙用体育器材”单元教学计划示例

| 学习目标 | 1. 运动能力：综合运用语文、数学、科学、艺术、劳动等学科知识，了解并知道体育器材的种类、作用及安全使用和创造性使用方法；通过走、跑、跳和滚翻等移动性游戏、创意造型等非移动性游戏、不同物体的操控性游戏，提升身体控制能力与器械操控能力。 2. 健康行为：积极参加不同情境的基本运动技能游戏活动，感受不同学科组合学练的乐趣，了解体育器材安全使用的方法与要求，在创新使用中关注自己与同伴的安全；能与同伴主动交流自己学练基本运动技能的想法与创意，配合小组共同完成活动。 3. 体育品德：能在基本运动技能多学科综合实践活动中，大胆运用已有知识与技能，勇于创新动作造型与活动方式；尊重同伴、遵守规则，能胜任自己的角色，并尽力做到最好。 | | |
|--------|---|---|--|
| 主要教学内容 | 任务一：走进古代农耕生活，学习农耕技能，体验农耕生活。 任务二：感受美丽乡村建设，载歌载舞，享受丰收喜悦。 任务三：畅享未来农耕生活，与机器共舞，享受智慧成果。 | | |
| 重难点 | 学生学习 | 感受农耕文化，学练农耕技能。 | |
| | 教学内容 | 体育器材使用与其他学科知识在综合实践活动的有机融合。 | |
| | 教学组织 | 关注农耕器械使用的安全性，引导学生分组学练并保持安全间距。 | |
| | 教学方法 | 创设农耕情境，引导学生沉浸体验。 | |
| 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：知晓不同体育器材的多种用法和耕耘的相关知识，通过持器械移动与操控器械，提升身体控制能力和器材操控能力，发展移动性技能和操控性技能。 2. 健康行为：主动参与不同情境体验，能在持器械移动中与同伴保持安全距离，与同伴保持和谐关系，积极沟通交流，共同进行创编。 3. 体育品德：在对比过去与现代农耕文化活动体验中，增强民族自豪感，提升创新力，养成爱护器材的良好品德。 | 1. 结构化知识与技能： (1) 共同讲述《小米粒的故事》； (2) 制作古代农耕体育器材； (3) 模拟古代农耕动作。 2. 展示或比赛： (1) 春耕秋收大挑战； (2) 抢运果实游戏。 | 1. 课前引导学生跟家长一同阅读《小米粒的故事》，观看农耕视频，了解小米粒成长的过程和农耕历史，课堂引导学生分享学习感受；结合课前准备的自制古代农耕器具半成品，引导学生在课内进一步制作田间劳作的工具；创设“我的农耕生活体验”情境，引导学生发挥想象力，模拟各种劳作工作的使用动作方法。如： (1) 赶牛犁地：推敏捷圈环形走； (2) 播种插秧：3步一蹲放标志垫，横竖对齐； (3) 施肥：逐一抛掷沙包，均衡分布； (4) 收割：捡拾沙包和标志垫等。 2. (1) 创设“春耕秋收”情境，4人一组，组织各小组从起点依次出发，依次将水稻(标志垫)放入场地中间；然后每组依次再收获果实，从场地中间拿取标志碟回来，比一比看哪组更快； (2) 创设“欢庆大丰收”情境，引导学生分组感受古代传统庆祝丰收年活动，收果实游戏。组织学生分成2组，听到出发口令，跑入指定区域抢搬、抢送果实(任意小器材)放回本方场地，比一比看规定时间内哪组的果实更多。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|---|
| 2 | <p>1. 运动能力目标:在操控自制器材和创意摆放器材的过程中,展示动手或动脚操控物体的能力以及良好的身体表现力。发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为目标:乐于参加创意活动,主动与同伴交流自制器材、使用器材、创意造型的想法;注重器材使用中的安全性;适应不同游戏与活动环境。</p> <p>3. 体育品德目标:能在小组创意制作与操作中表现出不怕困难,勇于挑战的品质;在挑战活动中遵守要求与约定,争取获胜。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 观看视频了解乡村振兴背后的感人故事;</p> <p>(2) 模拟美丽乡村建设场景。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 享受收获的喜悦;</p> <p>(2) 快乐竹竿舞。</p> | <p>1. 结合多媒体视频了解脱贫攻坚和美丽乡村建设进展,了解背后的感人故事,激发学生学习兴趣;创设“美丽乡村建设”的情境,引导学生用自制铁锹挖沟渠(标志杆插入标志桶)、捡拾田地中的碎石(捡标志盘)……</p> <p>2. 组织学生自由选择器材,模拟各种丰收的蔬菜果实等,摆出各种造型,与之合影,庆祝丰收年;组织学生4人一组,2人用脚套住环形皮筋,面对面站立模拟“竹竿”,另2人在中间进行开合或其他创意动作进行有节奏的跳跃,定时交换角色,跟随欢快的民族舞曲庆祝丰收。</p> |
| 3 | <p>1. 运动能力目标:能说出未来人工智能时代的场景;积极体验各种基本运动技能学练;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为目标:积极投入各项活动,能注意器材的安全使用,活动间距的保持;主动发表自己的观点与想法,与同伴友好相处、相互鼓励。</p> <p>3. 体育品德目标:在各项体验活动中,尊重同伴的创意,遇到困难时勇于创新与积极面对挑战;勇于承担自己的角色任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 畅享未来生活;</p> <p>(2) 模拟机器人劳作;</p> <p>(3) 与机器共舞。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>点石成金。</p> | <p>1. 创设“未来人工智能农耕”的情境。引导学生分享交流未来智能社会的农耕场景;引导学生发挥想象力,模拟机器人劳作的动作,持器械开展练习;创设人类与机器人和谐共处的场景,引导学生2人一组,一人扮演机器人,一人与之合作跳舞。</p> <p>2. 创设“点石成金”情境,每人手持任意一种器械,并想好自己的展示动作,机器人(学生扮演)手持器械自动旋转,指向谁,谁就变成了机器人,并做一个机器人劳作的动作展示。</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 第二学期基本运动技能教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出要指导学生学会基本运动技能。本章依据学生的身心发展特点与运动技能形成规律等,以学习目标为引领,以学习任务为导向,开展第二学期基本运动技能学期、单元、课时教学设计与示例、基本运动技能学习评价与示例及跨学科主题学习的教学设计与示例的整体构建,以帮助学生进一步学习理解运动知识,熟练掌握基本运动技能,进而发展核心素养,为专项运动技能的发展夯实基础。

第一节 基本运动技能学期和单元教学设计

基本运动技能落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重课程内容的结构化建构和整体设计,在教学过程中充分关注学生的个体差异,在对所有学生进行激励与指导的基础上,针对不同身体条件、运动基础和兴趣特长的学生因材施教;在学习目标引领、学习任务驱动下,创设有趣、生动、丰富的教学情境,加强水平—学生对所学的基本运动技能知识的完整体验与理解,并强化综合评价的激励与反馈,构建内容多维、方法多样、主体多元的评价体系,促进学生达成基本运动技能的学习目标,逐步形成核心素养。

一、第二学期基本运动技能教学设计

1. 学情分析

(1) 身心特点

经过一学期的学习,学生逐步适应了一年级的学习生活,但此时还是以自我为中心,经常会认为自己是最棒的;虽然喜欢与同伴一起游戏,愿意与别人分享与交流,但集体意识仍旧不强,合作能力有待强化,注意力容易分散、转移;情绪起伏变化较大,情感容易外露,渴望被别人赞许和认可;身体处于相对平稳期,肌肉不够强壮,缺乏耐力,容易发生疲劳,新陈代谢快,恢复较快,心跳较快,不宜长时间参与高强度运动。

(2) 学习基础

学生结合运动概念,初步体验了基本运动技能游戏化学练与趣味比赛,提高了运动

认知及基本运动技能发展水平,促进了感知的迅速发展,对方向、路径、节奏、力量、位移速度、空间关系等运动概念有了更为清晰的了解。但是,此时学生的思维还是以符号化为主,不具备逻辑性,参与的活动还是以情景游戏化为主,并在游戏中逐渐养成较好的学练习习惯和建立初步的安全活动意识。

(3) 能力水平

学生初步建立了课堂常规意识,基本能按照教师要求参与各种体育游戏,并积极努力尝试适应各种游戏活动的变化;能在队列、韵律、伸展与屈体等游戏中关注自己的身体姿势;能结合方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念体验走、跑、跳、投和平衡、滚翻等游戏变化;能在爬行、传接和击踢游戏中感受与他人或物体的相对关系;能在跳绳、运球等学练活动中感受时空变化;等等。在本学期的基本移动技能学练中,将进一步结合运动概念开展基本运动技能学练,不断发展核心素养。

2. 设计思路

基本运动技能第二学期的学期和单元教学计划设计,顺延了第一学期的设计思路,教学内容更加侧重于移动性技能和操控性技能的发展。通过四个单元的学练,在第一学期的基础上,进一步强化学生对运动概念的理解与运用,强调基本运动技能在游戏与挑战中的运用,综合发展学生的运动能力,进而培养良好的健康行为和体育品德,为专项运动技能发展夯实基础。以下是基本运动技能第二学期教学计划示例(表 3-1)和四个单元教学计划示例(表 3-2 至表 3-5)。

表 3-1 基本运动技能第二学期教学计划示例

| | |
|--------|--|
| 学习目标 | <ol style="list-style-type: none"> 运动能力:积极参与各种体育游戏,感受体育活动的乐趣;能说出发展基本运动技能的学练方法、动作名称和相关运动术语;掌握正确的身体姿势,结合运动概念参与各种爬行、滑步、跑步、跳跃、滚翻等移动性技能,悬垂、支撑、推拉等非移动性技能和抛、投、掷、传、击、踢、接、运等操控性技能的学练;重点发展移动性技能和操控性技能。 健康行为:感受体育运动对健康的重要性,积极参加课内外、校内外体育活动,积极完成体育家庭作业;在运动中做好安全方面的自我检查,具有时空意识和安全运动意识,与他人保持安全运动距离;活泼开朗,体验快乐;积极与同伴交流交往,乐于分享参与各种运动的乐趣,能适应各种游戏与挑战的环境变化。 体育品德:在基本运动技能学练中表现出不怕困难、积极进取、坚持学练的意志品质;遵守课堂常规,按照要求参与各种体育游戏;尊重教师,爱护同学;能扮演不同游戏中的运动角色,乐观面对游戏中的输赢。 |
| 主要教学内容 | <ol style="list-style-type: none"> 身体姿势:坐、立、行、队列、韵律及广播体操等。 移动性技能:走、跑、跳跃、滚翻、匍匐与攀爬等。 非移动性技能:伸展、屈体、扭转、悬垂、支撑与推拉、平衡等。 操控性技能:投掷、传接、击踢、手运球、脚运球等。 运动认知:基本运动技能练习内容与方法、相关运动术语、运用运动概念参与的游戏与挑战。 |

(续表)

| 任务 | 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 |
|----------|----|---|---|
| 关注身体姿势 | 20 | <p>1. 运动能力:积极参加基本运动技能游戏,感受运动的快乐;掌握正确的身体姿势学练方法,并能保持良好的身体姿态;参与不同方式的队列、韵律、扭转、伸展与屈体、悬垂、支撑与推拉、滚动与滚翻等游戏与挑战学练,并在游戏中积极展示与运用;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;能在运动时关注自己的身体姿势,运动中关注安全要求,具备安全运动意识;运动中活泼开朗;乐于与同伴交流,适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与挑战中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按照要求参与体育游戏;礼貌待人,感受不同运动角色变化。</p> | <p>1. 身体姿势:坐姿、蹲姿、站姿与走姿(队列)。</p> <p>2. 移动性技能:走、跑、跳跃、攀爬、滚翻等。</p> <p>3. 非移动性技能:扭转、伸展、屈体、悬垂、平衡、支撑与推拉等。</p> <p>4. 运动认知:不同身体姿态的练习内容与方法、相关术语、运用运动概念参与的相关游戏与挑战。</p> |
| 体验不同运动方式 | 20 | <p>1. 运动能力:积极参加基本运动技能游戏,感受运动的快乐;能说出表示方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念,结合运动概念开展走与跑、支撑与推拉、跳跃、投掷、滚动与滚翻等游戏活动,并在游戏与挑战中能积极运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;了解安全运动相关要求,能在运动中做好安全方面的自我检查,具有安全运动意识;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与挑战中表现出勇于挑战,坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按要求参与体育游戏;礼貌待人、爱护同伴,感受不同运动角色变化。</p> | <p>1. 移动性技能:走与跑、跳跃、爬行等。</p> <p>2. 非移动性技能:静态与动态平衡、支撑与推拉、重心转移与滚翻等。</p> <p>3. 操控性技能:投掷等。</p> <p>4. 运动认知:不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等参与游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> |
| 感知相对关系 | 17 | <p>1. 运动能力:积极参与基本运动技能游戏,感受运动的快乐;说出个人和小组等与人的相对关系以及上和下、远和近等与物体的相对关系运动概念,结合多种运动概念开展身体部位击球、踢空中球和地滚球、持长或短器械击球、传接、投掷等游戏与挑战,并在游戏中能积极运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;能在运动前协助教师做好器械和环境检查,逐渐形成良好的安全运动意识;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与挑战中表现出不怕困难、勇于争胜的精神;尊敬教师、尊重同伴,按照要求参加体育游戏;文明礼貌、友爱互助,能扮演不同运动角色。</p> | <p>1. 移动性技能:走、跑、单脚跳、双脚跳、追逐跑、马步跑、侧滑步等。</p> <p>2. 非移动性技能:平衡、屈体、支撑等。</p> <p>3. 操控性技能:身体部位击球、踢空中球/地滚球、持短/长柄器械击球投、传接球、投掷物体等。</p> <p>4. 运动认知:运用变化的人与物、人与人等相对关系等运动概念参与的游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> |

(续表)

| 任务 | 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 |
|--------|----|---|---|
| 感受时空变化 | 15 | <p>1. 运动能力:积极参与基本运动技能游戏,感受运动的快乐;说出快和慢等时间变化,以及自我空间和公共空间等空间变化概念,结合多种运动概念开展跳绳、手运球、脚运球等游戏与挑战,并能在游戏与挑战中运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;了解运动中常见的安全风险,在游戏时与同伴保持安全距离,避免受伤;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与挑战中表现出不怕困难、越挫越勇的精神;尊敬教师、尊重同伴,遵守课堂常规参与展示与比赛;自信参与活动,乐于扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 移动性技能:走、跑、连续跳跃等。</p> <p>2. 非移动性技能:平衡、屈体、支撑、扭转等。</p> <p>3. 操控性技能:手或脚运球、持物连续跳跃等。</p> <p>4. 运动认知:运用变化的时间与空间等运动概念参与的游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> |

表 3-2 “关注身体姿势”单元教学计划示例

| | | |
|------|--|-----------------------------------|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极参加基本运动技能游戏,感受运动的快乐;掌握正确的身体姿势学练方法,并能保持良好的身体姿态;参与不同方式的队列、韵律、扭转、伸展与屈体、悬垂、支撑与推拉、滚动与滚翻等游戏与挑战学练,并在游戏中积极展示与运用;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;能在运动时关注自己的身体姿势,运动中关注安全要求,具备安全运动意识;运动中活泼开朗;乐于与同伴交流,适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与挑战中表现出不怕困难、努力坚持学练的精神;尊敬教师、尊重同伴,能按照要求参与体育游戏;礼貌待人,感受不同运动角色变化。</p> | |
| | <p>1. 身体姿势:坐姿、蹲姿、站姿与走姿(队列)。</p> <p>2. 移动性技能:走、跑、跳跃、攀爬、滚翻等。</p> <p>3. 非移动性技能:扭转、伸展、屈体、悬垂、平衡、支撑与推拉等。</p> <p>4. 运动认知:不同身体姿态的练习内容与方法、相关术语、运用运动概念参与的相关游戏与挑战。</p> | |
| 重难点 | 学生学习 | 将正确的身体姿势充分运用到队列、韵律学练活动与日常生活中。 |
| | 教学内容 | 在游戏与挑战中,规范并保持正确的身体姿势,以及自然协调的动作姿态。 |
| | 教学组织 | 在自我空间和公共空间下合理设计组织队形,引导学生控制安全距离。 |
| | 教学方法 | 创造有趣的游戏情境,鼓励学生大胆展示自己的姿势与创意。 |

(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:在个人与集体活动中听口令快速做出立正、稍息、深蹲等队列动作，并在活动中保持良好的身体姿势；在教师引导下创编简单的队列并进行展示；发展移动性技能和非移动性技能，提升身体控制能力和反应能力。</p> <p>2. 健康行为:感受身体姿态学练对健康的重要性，积极参与队列操练，体验合作的快乐；在日常生活和学习活动中关注自己的身体姿势；在活动中主动保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:克服身体疲劳，坚持完成挑战，能按照要求参加游戏和展示活动，与同伴友好相处，积极体验不同的游戏角色，敢于进行各种游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——听口令变换身体姿势：</p> <p>(1) 听口令快速变换身体姿势；</p> <p>(2) 听口令做相反动作。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 队列姿态展示；</p> <p>(2) 钻、爬、绕、跨、跳、三点俯撑/仰撑姿态展示。</p> | <p>1. 创设“特种军队列训练”情境：</p> <p>(1) 学生听到“半蹲、深蹲、立正、稍息、看齐、原地转法”等指令后，迅速做出反应。强调身体姿势标准，队伍整齐；</p> <p>(2) 体验反向指令大挑战，师生一起有节奏地拍掌一个八拍，在第8拍下达指令，如举手、转体、看齐等指令，学生根据指令迅速做出相反的动作，比一比哪些学生反应迅速且动作正确。</p> <p>2. 创设“特种兵技能大比拼”情境：</p> <p>(1) 提升爱国情怀。每组5~6人，各组在指定场地进行队列练习，伴随音乐各组依次进行1分钟展示，其他小组观摩评价。比一比哪个小组身体姿势标准，队列最整齐；</p> <p>(2) 挑战完成三点俯撑/仰撑、钻、爬、绕、跨、跳展示。</p> |
| 2 | <p>1. 运动能力:能辨识造型指令；在集体活动中快速调整身体姿势，和同伴组合形成造型队列；发展移动性技能、非移动性技能，提升身体控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验游戏的快乐；确定在安全前提下完成各自造型，不用脏手摸眼睛、嘴巴，有主动保持安全距离的意识和行为，主动与同伴交流；在日常生活和学习活动中关注自己的身体姿势。</p> <p>3. 体育品德:能按照要求参加游戏和展示，克服困难，坚持学练不同的身体姿势和造型。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——多人合作的走与跑身体姿势游戏：</p> <p>(1) 纵队走姿与跑姿交替练习；</p> <p>(2) 合作身体姿势摆图形。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 按指定动作及身体姿势进行折返跑比赛；</p> <p>(2) 集体模仿动物沿指定线路爬行造型展示。</p> | <p>1. 讲解游戏方法与要求，鼓励学生积极参与：</p> <p>(1) 创设“动力小火车”的游戏情境，5~6人一组，1人为火车头，其余间隔1米做车厢，跟随车头在公共空间内自由线路走或跑行进，强调走与跑的身体姿势，每轮游戏1分钟，学生轮流扮演火车头角色；</p> <p>(2) 创设“图形变变变”的游戏情境。在原分组基础上两两合并，8~10人一组，自选区域围成1个圆形，伴随音乐进行快走、慢跑等。音乐停止后，听教师指令，用身体姿势合作摆出“一”字形、“Z”字形、长方形、字母造型等图形。比一比哪组学生用时最少，且所摆出的图形更标准。</p> <p>2. 创设比赛情景：</p> <p>(1) 创设“超级裂变”游戏情境，学生围成4个圆圈在场内按指定走、跑、爬方式移动，听到“裂变”指令后全体解散触摸场地边线后快速还原成圆，比一比哪组还原速度最快；</p> <p>(2) 创设“毛毛虫”游戏情境，全班学生首尾相连，在公共空间内紧跟教师引导线路爬行，形成一个螺旋造型。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| 3 | <p>1. 运动能力:知道口令在队列游戏中的用途;在公共空间内有节奏与教师喊游戏口令,并听清指令快速摆出身体姿势造型,在个人与集体活动中和同伴快速组合形成队列;发展移动性技能和非移动性技能,提升反应能力和身体控制能力。</p> <p>2. 健康行为:享受造型模仿游戏的乐趣,主动与同伴交流,快速集合、解散,合作完成队列游戏与挑战,注意不用脏手摸眼睛、嘴巴,相互避让,保持安全距离;在日常生活和学习活动中关注自己的身体姿势。</p> <p>3. 体育品德:按照要求进行游戏活动,与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色,积极参加各种游戏挑战,初具集体意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——身体姿势模仿与保持的游戏:</p> <p>(1) 模仿动物姿态;</p> <p>(2) 动物、水果、蔬菜等身体姿势造型模仿。</p> <p>2. 展示或比赛: 身体姿势造型展示(走、跑、爬、跳等移动)。</p> | <p>1. 创设模仿身体姿势情境:</p> <p>(1) 引导学生想象并原地模仿四种动物姿势:老虎(单脚站立双手虎爪)、海狮(俯身双臂撑地)、猴子(单脚站立反手遮眉)、丹顶鹤(单脚站立单臂上举勾手)等,并与学生约定四种动作的固定身体造型;</p> <p>(2) 创设“逛三园”情境,组织学生一路纵队围绕篮球场边线跑动并有节奏地齐声问教师:动物园里有什么? 教师按节奏语速答:老虎。学生做老虎造型,并沿边线成整齐队列。同理进行“水果园”游戏:西瓜(团身下蹲)、香蕉(俯身成桥)、菠萝(深蹲抱头)、草莓(并腿叉腰);“蔬菜园”游戏:白菜(单脚支撑“V”字手型)、萝卜(单脚支撑头顶击掌)、花菜(单脚支撑手托下巴)、蘑菇(单脚支撑手抱头)。</p> <p>2. 提示学生在公共空间内沿自由线路移动,学生有节奏齐喊:逛三园。教师问:“动物园里有什么?”学生回答后,自主选择动物造型原地不动。教师喊:列队。同类动物快速列队。教师喊解散后学生自由移动散开,并形成一定的姿势造型。</p> |
| 4 | <p>1. 运动能力:在自我和公共空间内积极模仿搬、抬、举、撑、推、拉等身体姿势,体验双人或集体推拉游戏,能在支撑和推拉游戏中调整身体姿势,保持身体稳定;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验支撑和推拉的体育活动,游戏中能抬头观察保持安全距离,积极与同伴沟通,推拉游戏中快速调整身体姿势,默契配合形成合力,稳中求快,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:按照游戏和比赛的要求积极学练,与同伴能友好相处,积极体验“推拉”与“被推拉”等不同的游戏角色,坚持学练。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——操控体操垫游戏:</p> <p>(1) 原地搬、抬、举、撑体操垫;</p> <p>(2) 操控体操垫行走。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 合作操控负重体操垫移动挑战;</p> <p>(2) 平移操控体操垫交替移动。</p> | <p>1. 创设“我是搬运工”的情境:</p> <p>(1) 在足球场自我空间内尝试通过搬、抬、举、撑的身体姿势,操控体操垫离地。挑战用以上姿势将体操垫移至头顶,原地站立支撑 30 秒;</p> <p>(2) 选择一种身体姿势操控体操垫在公共空间内自由线路行走,抬头观察保持安全距离;将垫子举过头顶,保持双臂支撑的姿势在场内自由线路行走。</p> <p>2. 创设“搬运大赛”情境:</p> <p>(1) 3 人一组,每人 1 垫,1 人采用坐、躺、趴的身体姿势置于 1 个垫子上,2 人用指定方式,如 2 人拉、1 人推 1 人拉,将垫子和垫上的人从足球场的一侧边线搬运到另一侧边线。留下垫子后 3 人迅速跑回,轮换“被搬运”的学生,并用第 2 张垫子开展搬运,依次挑战。各团队比拼搬运完 3 张垫子的用时;</p> <p>(2) 3 人一组 2 个体操垫,从足球场一侧边线移动到另一侧边线,要求身体不能着地。</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:能辨识坐、蹲、立、行、爬等动作术语,在公共空间内体验不同身体姿势和保持身体重心平稳的方法,在个人与集体活动中体验令行禁止游戏活动,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验平衡的游戏,主动与伙伴交流,合作完成创编挑战,能适应各种游戏情境,有保护自己和同伴的意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:按要求进行游戏活动,在完成创编平衡造型的比赛中具有角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方向、水平的走、跑、支撑、爬行等挑战:</p> <p>(1) 静态身体姿势造型;</p> <p>(2) 2人合作静态身体姿势造型。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>多人合作身体姿势静态平衡展示(不同移动方式、重心水平、不同支撑点数)。</p> | <p>1. 创设“百变木偶”的情境,引导学生发挥想象,在公共空间内创造不同的身体姿势(扭、屈、宽、窄、直立、仰卧、深蹲、半蹲等),并像木偶一样维持身体平衡静止不动,比一比哪些学生完成数量多且创编更形象。创设“木偶奇遇记”的情境,所有学生在一个篮球场公共空间内2人一组自由组合,并根据教师提示完成双人不同重心水平、不同支撑点数身体姿势造型的静态平衡挑战,游戏时间5分钟。</p> <p>2. 创设“木偶演马戏”的情境,引导学生听指令发挥想象,大胆创新,以不同方式在场内移动,完成2人、3人、4人等不同人数、不同重心水平、不同支撑点数的身体姿势静态平衡挑战与展示。比一比哪一组造型最有创意。</p> |
| 6 | <p>1. 运动能力:能说出不同平衡造型的名称,在双人及集体静态和动态身体姿势平衡活动中,体验各种令行禁止游戏活动,提升身体的控制能力,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验平衡的游戏,主动与伙伴交流,大胆创编不同造型,积极配合展示同伴的创意,有保护自己和同伴的意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:按照要求参加游戏活动,主动与同伴沟通配合,积极体验不同的游戏角色,友爱同伴,勇于参加各种平衡游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——动态与静态平衡造型挑战:</p> <p>(1) 相互模仿姿势;</p> <p>(2) 单脚支撑推掌。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 合作身体姿势造型平衡比赛;</p> <p>(2) 移动“字母”摆造型。</p> | <p>1. (1) 创建“平衡模仿秀”的情境,2人一组面对面站立,1人用身体姿势随意摆出造型,另1人进行跟随模仿,比一比哪些学生模仿得最像。1分钟1轮,结束后交换角色,共进行6轮;</p> <p>(2) 创建“平衡大比拼”的情境,2人一组在指定区域内单脚站立,互推对方的双手,当1名学生的双脚着地或手部触地则游戏结束,另1名学生获胜。游戏结束后可更换对手,体验时间5分钟。</p> <p>2. 创建“平衡创意赛”的情境:</p> <p>(1) 8~10名学生为一组,用身体姿势合作创编平衡造型,如横排、纵队或圆圈的平衡造型,每人摆一个字母形状,所有组员的字母连在一起组成一个单词等。比一比,哪组平衡造型多且更具创意;</p> <p>(2) 根据教师提示的移动方式进行不同线路(“S”形、“Z”字形、“U”形路线)的移动。再摆出各自造型。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| 7 | <p>1. 运动能力:能说出游戏中推、拉、支撑、平衡等动作术语,在公共空间内积极进行推拉对抗游戏,并能积极展示出保持身体平衡的身体姿势,发展移动性技能和非移动性技能,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验支撑和推拉的体育活动,感受运动的乐趣,主动与同伴交流,游戏中控制推拉的力度,保持稳定的身体姿势,能保护自己和同伴,适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:按照要求参与游戏,与同伴能友好相处,不怕困难。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——对抗下的平衡身体姿势游戏:</p> <p>(1) 马步姿势推掌;</p> <p>(2) 单脚支撑推掌。</p> <p>2. 展示或比赛——持物对抗平衡姿势游戏:</p> <p>(1) 马步、单脚支撑持棒对抗;</p> <p>(2) 支撑+移动对抗。</p> | <p>1. 创设“太极推掌”的比赛情境,在公共空间内自由组合,2名学生面对面相距半米,马步姿势站立,手掌互推对方手掌(不可触碰其他部位),当有1名学生的双脚移动或手部触地或双手触碰对方身上则游戏结束,另1名学生获胜,双方继续在公共空间内寻找下1名挑战对象。</p> <p>2. 创设“太极棒对抗”情境:</p> <p>(1) 方法同“太极推掌”。每2人一组,每组分发一个塑胶接力棒作为“太极棒”,面对面双脚或单脚支撑,同时左手或右手握住棒的两端相互推拉进行角力挑战;</p> <p>(2) 组织学生2人一组,在足球场两条边线上面对面站立,其中1人单脚支撑,双手扶塑胶接力棒直立顶在头上保持平衡,听指令,另1人快速奔向同伴,与同伴完成角色互换后,同伴快速跑回至对侧边线。最先完成的小组获胜。</p> |
| 8 | <p>1. 运动能力:能说出不同平衡造型的名称,模仿各种动物,体验不同身体部位支撑的静态身体姿势造型,以及移动中身体重心位置变化,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验平衡的游戏,主动与伙伴交流,能适应各种游戏情境,有保护自己和同伴的意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:按照游戏和比赛要求进行学练,积极体验不同的游戏角色,与同伴默契配合,积极参加各种平衡游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——静态和动态平衡的身体姿势造型游戏:</p> <p>(1) 动物静态身体姿势模仿;</p> <p>(2) 动物动态身体姿势模仿。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 不同路径上的平衡挑战;</p> <p>(2) 单人及双人动物移动模仿挑战赛。</p> | <p>1. (1) 创设“动物模仿秀”的情境,伴随愉快的音乐,引导学生发挥想象,在自我空间内的体操垫上大胆模仿各种动物的身体姿势,摆出各种静态造型,比一比哪些学生更具有创造力;</p> <p>(2) 创设“动物大迁徙”的情境,组织学生5~6人一组将体操垫相连,听音乐在体操垫上模仿各种动物的身体姿势做各种动物行走动作(如袋鼠跳、小狗跑、猩猩走、兔子跳、螃蟹爬、弓腰虫爬和海豹爬等)。音乐停止后,尽快平稳停下,摆出静态动物姿势,保持平衡。</p> <p>2. 创设“动物平衡大挑战”的情境:</p> <p>(1) 组织学生5~6人一组,引导学生根据指令,模仿相应动物在体操垫上做各种滚翻的身体姿势,然后在“Z”字形、“I”字形路径上走“钢丝”,到达终点的学生马上跑返回队尾排队;</p> <p>(2) 单人和双人合作的动物身体姿势模仿对抗赛。青蛙跳荷叶(并脚跳)、蚂蚁搬家(俄罗斯转体)、海狮戏水(仰卧起坐击掌)、刺猬不倒翁(团身滚动)等动作方式及双人对抗较量体验。</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:体验在垫上利用上、下肢等部位支撑并完成重心转移的身体姿势游戏及控制人体重心的本体感受;知道让人体位置发生不同方向变化的动作要点;提高在不同支撑条件下控制人体重心的能力,发展移动性技能和非移动性技能,提升支撑状态下控制人体重心的能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内外体育活动,能简单评价自己和同伴的参与态度、动作完成、友好合作等表现,与同伴保持安全距离,有基本的自我保护意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中按照基本的游戏和比赛要求进行游戏;能在两人至多人的重心转移游戏中展现出规则意识和正确的胜负观,尊重他人,团结协作。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——模仿动物移动姿势挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 背对背弓箭步双臂互勾左右拉动; (2) 脚对脚直臂支撑; (3) 合作低重心整体移动。 <p>2. 展示或比赛: 多人配合低、高重心转移器械挑战。</p> | <p>1. 创设“动物大迁移”游戏情境,教师出示动物卡片,学生模仿动物移动完成不同动作挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) “群鹿争霸”,2人一组模仿雄鹿对抗姿势,背对背弓箭步站立,双臂互勾左右拉动练习的过程中体验人体重心转移; (2) “海豹旋”,2人一组模仿海豹身体姿势,脚对脚直臂支撑下肢着地,以脚为圆心,1人根据另1个人转动方向和爬行速度做出相同反应的四肢协调配合转圈移动,交替练习; (3) “蚂蚁搬家”,5人一组,以蹲姿成一路纵队,组间取物比赛,往返1次只能取1个家具,取得一个家具加1分,单位时间内取物多的小组获胜。教师鼓励学生大胆模仿,主动观察,积极展示。 <p>2. 学生分成5~6人一组,创设“翻越战壕运送物资”游戏情境,小组合作用体操垫运送标志盘和沙包等物资,模拟在战壕内送物资情境,要求俯身低重心移动。</p> |
| 10 | <p>1. 运动能力:能说出背、抬、拉、挂等动作术语,在集体活动中体验支撑、悬垂、跑的游戏,发展身体移动性技能和非移动性技能,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验悬垂游戏的快乐,在公共空间内主动寻找搭档,在活动中积极交流,能适应各种游戏环境;在日常生活和学习活动中关注自己的身体姿势。</p> <p>3. 体育品德:按照要求参加游戏活动,积极配合同伴进行挑战,为同伴鼓劲加油,勇于参加各种游戏挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——悬垂游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 上下肢拉伸+投掷; (2) 背人行走; (3) 3人合作悬垂行走; (4) 合作徒手抬人行走。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 多姿态合作移动挑战(背或抬人行走); (2) 滚翻、跨越等移动性技能挑战赛。 | <p>1. 讲述红军长征的历史背景,创设“长征之路”情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 激战腊子口:上下肢拉伸和挥臂投弹身体姿势; (2) 翻雪山:组织体形相近的学生2人一组,轮流扮演伤员和战友,背人前进; (3) 过草地:组织学生3人一组,1人扮演伤员,2人扮演担架,伤员双臂搭在担架学生的肩膀上悬垂前进,轮换角色扮演; (4) 飞夺泸定桥:组织学生3人一组,1人扮演伤员,2人扮演担架,分别抓住伤员的双手和双脚前进,轮换角色扮演; (5) 强渡大渡河:组织学生2~3人一组,自选抢救伤员的方式前进。 <p>2. 创设“抢救伤员”情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 学生分成5人一组,教师给出伤势情境,如1人受伤、2人受伤、3人受伤等,学生自定抢救伤员策略,用最短的时间将伤员运送到10米距离远的大本营,且保证运送过程中伤员不受到二次伤害; (2) 创设救护员大演练情境:冲刺跑、匍匐前进、滚翻前进、跨越壕沟,完成挑战赛。 |

(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:能辨识悬垂、背、马步等动作术语,在个人与集体活动中体验支撑、悬垂、跑的身体姿势,发展身体移动性技能和非移动性技能,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验悬垂游戏的快乐,在公共空间内主动寻找体型相近的搭档,乐于交流,相互鼓励,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:按要求参加游戏,与同伴能友好相处,积极配合同伴进行挑战,体力不支时能坚持学练。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——支撑与悬垂挑战:</p> <p>(1) 30秒背人比赛; (2) 1分钟背人比赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 集体悬垂比赛(3人、6人)合作悬垂比赛; (2) 直线位移速度挑战。</p> | <p>1. 背人大战,创设“背人大战·最强搭档”游戏情境,组织体形相近的学生2人一组,1人呈马步姿势准备,另1人趴在其背后双臂挂在肩膀上,听到哨声后,双脚离地开始计时,挑战30秒双脚不落地。2人互换进行挑战;逐步增加挑战时间至1分钟。</p> <p>2. 创设悬垂比赛情境与要求:</p> <p>(1) 组织学生3人一组,2人马步蹲姿势为“立柱”,1人在中间,手臂挂在两人的肩膀上悬垂姿势30秒不落地,轮流互换; 拓展:组织学生6人一组,其中3人成“立柱”,另3人悬垂保持30秒,轮流交替练习;集体组合挑战直至全班挑战;</p> <p>(2) 组织学生2人一组在篮球场的一侧底线准备,听哨声,快速冲过另一条边线,挑战谁的位移速度更快。</p> |
| 12 | <p>1. 运动能力:能敏捷辨识螃蟹、大猩猩、猎豹等移动身体姿势,在模仿动物移动姿势时体验人体重心移动的不同方式,知道重心转移与滚翻动作的实际生活作用,增强平衡能力,发展移动性技能,提升控制人体重心的能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与模仿身体姿势展示,主动与同伴交流经验,相互合作,有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:游戏中反应迅速,按照游戏及比赛要求进行活动,勇于表现自我。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 身体姿态展示; (2) 不同身体姿态移动比快。</p> <p>2. 展示或比赛——模仿动物移动姿态持物移动挑战:</p> <p>(1) 跳跃传递; (2) 脚夹物后倒接力; (3) 仰卧收腹传递; (4) 仰卧起坐传递。</p> | <p>1. 播放悬疑音乐创设神秘氛围,教师讲解游戏规则:学生均分为4组,轮流上台展示动物移动的身体姿态,学生猜出动物名称,并模仿其移动动作。当教师发出指令后,学生需模仿对应的动物移动姿态完成30米折返。</p> <p>2. 创设小动物们合作搬运物品完成搬家任务的游戏情境,小组合作,每组学生5~6人,学生需在各自区域内完成规定数量的物资搬运。由组长在教师处抽取动作姿势卡片,带领组员解读卡片信息并完成对应身体姿势移动挑战。</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:体验四肢伸展与屈体姿势的本体感受,做出四肢伸展与屈体的动作;能说出各种游戏的名称;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与课内外伸展与屈体的游戏活动,主动与同伴进行伸展与屈体的造型塑造;奔跑中抬头观察保持安全距离;能适应游戏节奏的变化。</p> <p>3. 体育品德:克服困难,努力伸展或屈体,团结同伴赢得比赛;正确理解游戏中的拥挤和磕碰;明确游戏与比赛中自己的角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——四肢伸展游戏与挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 单个肢体伸展挑战; (2) 四肢同时伸展挑战。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 团队伸展与屈体比赛; (2) 听指令快速奔跑游戏。 | <p>1. 创设“我是橡皮人”情境,学生仰面团身姿势躺在草地上,教师给出指令“伸左手、伸右手、伸左腿、伸右腿”,学生听指令快速反应。听到大或小的指令,学生尽力伸展或收缩身体。</p> <p>2. 创设伸展与屈体的比赛情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 创设“团体橡皮人”情境,教师给出一个数字,相应人数的学生自由组合成为一组。教师给出指令“比大或比小”,学生保持连接,伸展或收缩身体做出最大或最小的造型; (2) 创设“宇宙大爆炸”游戏情境,全班学生手拉手围圈听指令“大大大……小小小……”前后移动变换围圈的大小,当听到“爆炸”指令时全体学生分散向场地边线奔跑,比一比谁最先站到边线上举手示意。 |
| 14 | <p>1. 运动能力:知道滚动等动作术语;在游戏中体验屈体和直体滚动动作,感受身体姿势的变化,在挑战中积极展示;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与左右滚动活动,在学练中相互合作,有自我保护及保护同伴的意识,能适应不同的活动环境。</p> <p>3. 体育品德:在体验滚动的游戏和挑战时,敢于尝试,勇于创新,积极完成合作挑战,遵守滚翻要求和游戏规则,能扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——屈体与直体滚动体验:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 不同姿势的造型挑战; (2) 屈体和直体滚动对比体验; (3) 双人合作滚翻体验。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 合作滚动比快游戏; (2) 单人、双人、多人持垫组合走跑游戏。 | <p>1. 创设“参观动植物园”情境,结合多媒体展示的视频,引导学生仔细观察动物和植物的形态,体验屈体、折叠、扭转、滚动模仿造型动作展示;在音乐的伴奏下模仿各种动植物形态开展滚动练习;提出问题:你还会哪些方式的滚动?根据教师的讲解示范,引导学生挑战“圆木”“刺猬”等滚动方式;引导学生双人合作进行创意滚翻体验。</p> <p>2. 创设“合作滚动”情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 组织学生2人一组,其中1人在垫上支撑爬行,另1人在同伴的身体下方沿同伴的运动轨迹直线向前滚动,先到达终点的小组获胜; (2) 借用体操垫进行“开车”游戏,如单人小汽车(持折叠垫于胸前走跑)、两人公交车(两侧夹垫走跑)、四人装甲车(夹垫、顶垫走跑)、8人和谐号动车组(顶垫走跑)。 |

(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:能说出肩髋发力、低头含胸等动作要点;能在不同方向的直体和屈体连续滚动中保持良好的身体姿势;发展走、跑、跳、爬等移动性技能,以及平衡、支撑等非移动性技能,增强身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:在课内外乐于参与各种滚动游戏与挑战;会选择适宜的方式安全地参与连续滚动挑战,并与同伴保持安全间距;乐于和同伴积极交流,适应不同游戏情境变化。</p> <p>3. 体育品德:勇敢尝试各种滚动动作,努力为团队争取胜利;尊重同伴,主动为同伴加油鼓劲,并能按照滚动的游戏规定参与比赛;游戏中明白自己的角色定位,能正确面对比赛的输赢。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——滚动游戏与挑战:</p> <p>(1) 自主体验游戏(不同手位的直体滚动、屈体滚动);</p> <p>(2) 不同方向的滚动游戏(统一化指令、个性化指令)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>滚动组合比赛(规定组合、自选组合)。</p> | <p>1. 创设“蛋卷加工厂”的游戏情境:</p> <p>(1) 启发学生用身体做成“长蛋卷”滚动,引导学生在垫子上自主滚动体验,展示不同款式的“长蛋卷”;启发学生尝试做“短蛋卷”滚动,体验双手抱膝与不抱膝屈体滚动。组织相邻2人互相观察,看谁的“蛋卷”长而直,谁的“蛋卷”短而圆。提示直体滚动中保持身体挺直、手脚并拢的姿势;屈体滚动时保持团身抱紧的姿势;</p> <p>(2) 引导学生2人一组,拼接好“蛋卷加工台”(垫子),按教师指令集体操练,做屈体向前后、左右方向,直体向左与向右方向滚动来“制作蛋卷”。学生一人施令并做好保护,另一人连续做不同方向的滚动,看谁连续滚动姿势好,变向滚动反应快。</p> <p>2. 创设“蛋卷传送带”的比赛情境,组织学生4人一组,每个垫子代表蛋卷制作与打包传送环节,听口令各传送站点同时出发,按顺序完成传送任务后,到指定区域领取一张原料卡(知识卡片)。比一比哪个小组在规定时间内获得的原料最多。各小组可自主设计传送动作与垫间移动动作。</p> |
| 16 | <p>1. 运动能力:知道安全的团身滚动和夹球后倒滚动的身体姿势及要领,初步学会在简单情境中运用不同滚动动作,在抢运物资的比赛中提高灵敏性,进一步强化移动性技能和操控性技能,提高对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:能简单评价自己和同伴在参与态度、动作完成、友好合作等方面的表现。注意保持安全间距,有自我保护与保护同伴的意识。</p> <p>3. 体育品德:按照要求轻拿轻放、将物资放入指定的区域,团结协作、勇于拼搏,在比赛中欣赏他人,愿意为对手鼓掌。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——滚动游戏与挑战:</p> <p>(1) 不同身体姿势的滚动;</p> <p>(2) 不同路径、水平、方向的滚动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 团身滚动接力;</p> <p>(2) 滚动后动作姿态模仿。</p> | <p>1. 创设“小小雪球”的游戏情境,教师讲解并示范动作,引导学生沿不同路径、水平、方向完成各种滚动(团身前后、左右滚动和夹球后倒滚动),引导学生在完成练习时多观察,协同配合,互相学习。</p> <p>2. 创设“技能大作战”的游戏情境:</p> <p>(1) 组织学生5~8人一组,进行团身前后滚动接力、团身左右滚动接力和夹球后倒滚动接力比赛,用小纸团等学生自制道具充当接力棒,完成1次动作的学生将道具再传给下一位学生,下一位学生拿到纸团后方可开始,依次有序完成,最快完成的小组获胜;</p> <p>(2) 在教师带领下滚动后分别完成数字、字母等动作姿态模仿练习,每个练习2分钟。</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: 基本掌握站立、坐立等身体姿势下的扭转动作以及直体、屈体等滚动身体姿势要领; 主动控制方向, 感受不同身姿下的扭转及各式滚动过程中人体重心位置的变化; 在游戏中提高连续滚动能力, 强化移动性技能和非移动性技能, 提高对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为: 感受在公共空间下安全运动的重要性, 运动中保持安全距离; 乐于与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德: 按要求参与课堂游戏, 在活动中能与同伴互帮互助, 勇于挑战自我。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——扭转与滚翻游戏:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 站立、坐立的扭转; (2) 不同方向屈体滚动。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 不同限制条件下的滚翻挑战(方向、路径、时机); (2) 单人或合作俯撑爬行。 | <p>1. 创设“脖子扭扭,屁股扭扭”的游戏情境,组织学生2人一组,以站立、坐立等身体姿势完成身体扭转,教师引导学生主动观察,大胆展示自我;组织学生呈仰卧姿势躺在体操垫上,双腿屈膝,大腿靠近腹部,双手用力抱住小腿,模拟“不倒翁”前后左右滚动。</p> <p>2. 创设滚翻挑战情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 组织学生分组分区域挑战,示范三种不同滚翻姿势。垫中滚翻:在体操垫两侧各放置一块立着的体操垫,滚翻时身体任何部位不要触碰立着的体操垫;限制距离滚翻:面向滚动方向立一块体操垫,滚动时尽量团身屈膝,不要触碰到立着的体操垫;闯关滚翻:1人练习,另2人站在练习者侧前方手持同一块体操垫做蹲起,滚翻者要把握时机,利用滚翻从上下起伏的体操垫下穿过,但不触碰到体操垫。提示团身紧,滚动快速; (2) 创设“推土机”情境,组织学生先单人呈俯撑姿态在场地内自由俯撑爬行挑战。随后组织学生2人一组,1名学生趴在地上手撑地,另1名学生抱住其双腿,模拟“推土机”前进,到达指定区域后交换角色重复练习。 |
| 18 | <p>1. 运动能力: 基本掌握正确的仰卧、俯卧等身体姿势下的扭转动作的技术要领; 在直体左右滚动运球和团身左右滚动运球游戏中进一步提升滚动技巧,发展移动性技能和非移动性技能, 提高对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为: 感受个人与公共空间下安全运动的重要性,运动中保持安全距离; 适应各种情境环境变化。</p> <p>3. 体育品德: 坚持完成挑战;按要求进行游戏;正确对待比赛的胜负。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——扭转与滚翻比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 2人合作扭转造型; (2) 直体左右滚翻接力; (3) 团身左右滚翻接力。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 连续团身滚动与滚翻; (2) 2人合作顶瑜伽砖爬行比赛。 | <p>1. 营造双人合作挑战的游戏氛围,组织学生2人一组开展挑战:仰卧及俯卧双人扭扭造型挑战,要求2人只能有1个接触点进行“链接”;直体左右滚动:手拿球,将球从体操垫一侧的呼啦圈内运至另一侧的呼啦圈内,以小组接力形式完成比赛,用时最短的小组获得胜利;团身左右滚动:用脚夹住球进行左右滚动接力。</p> <p>2. 创设连续团身滚动与滚翻情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 组织学生4人一组,分别站在东、西、南、北四个方向上,当听到教师口令后同时用连续前滚翻动作向场地中间各组指定区域滚动,拿到区域内小球算成功; (2) 创设“快乐顶方砖”游戏情境,学生2人一组,面对面俯撑于垫上,2人之间放1块瑜伽砖,学生俯撑朝同一方向移动,并保持瑜伽砖不掉,成功到达指定区域后完成纵跳,下一小队出发。完成用时最短的队伍获胜。 |

(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:感受滚动时的身体姿态,能根据不同的障碍运用滚动动作完成挑战;能将所学的走、跑、爬、跳等动作运用于综合任务情境之中,发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与活动和游戏比赛,在活动中保持良好的身体姿态,与同伴积极沟通,情绪稳定,合作创编活动方式,能适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在体验滚动的游戏和挑战时,敢于尝试,勇于创新,积极完成合作挑战,遵守滚翻要求和游戏规则,能扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——重心转移与滚翻挑战:</p> <p>(1) 不同方式滚动与滚翻动作复习;</p> <p>(2) 障碍综合体验。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 障碍场地中搬运器材综合挑战(不同滚动姿势、不同爬行姿势、绕障碍物跑、跳);</p> <p>(2) 双人合作挑战(俯卧击掌、分腿拉伸、单脚平衡、扭转击掌)。</p> | <p>1. 创设“冲锋陷阵”情境,学生自主选择队友,每组5人。引导学生在冲锋过程中如遇到障碍时,可根据障碍情况选择更为合适的滚动或滚翻动作(左右滚动、前后滚动、直体滚动、屈体滚动等)安全通过;结合不同水平的爬行、不同速度的跑跳,快速穿过练习区域(冲锋地带)。</p> <p>2. 创设搬运器材综合挑战情境:</p> <p>(1) 创设“前线物资匮乏,需要支援物资”情境。学生5人一组,合作运送物资,要求快速穿过不同场景,如瀑布(不同姿势滚动)、电网(在垫子上爬行)、障碍(跳过障碍物)、丛林(进行绕杆跑)并把物资送到指定位置,最先完成的小组获胜;</p> <p>(2) 教师带领学生跟随音乐依次进行不同双人合作挑战,每个动作练习30秒,轮换交替挑战。</p> |
| 20 | <p>1. 运动能力:通过控制身体姿势实现垫上的滚动;感受滚动过程中重心的变化,体会不同身体姿态对身体重心的影响,基本了解垫上安全滚动的身体姿势。尝试用三种滚动方式完成不同距离、方向、次数的游戏,强化移动性技能,提高对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验滚动游戏,积极躲避障碍物。有一定的自我保护意识,与同伴主动交流,相互鼓励,自主评价。</p> <p>3. 体育品德:敢于创新,勇于挑战不同滚翻姿势,按照要求进行比赛,能扮演不同角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方向、路径的垫上翻滚挑战:</p> <p>(1) 铅笔(直体伸臂)滚翻;</p> <p>(2) 圆木(直体夹臂)滚翻;</p> <p>(3) 蛋卷(屈膝抱团)滚翻。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 滚翻接力比赛;</p> <p>(2) 双人合作挑战。</p> | <p>1. 讲解示范不同滚翻动作的身体姿势,创设“小小翻滚家”的游戏情境,学生模仿“铅笔”“圆木”“蛋卷”滚翻动作向不同方向滚翻。引导学生在练习过程中主动观察,在观察中取长补短。</p> <p>2. 创设“拓展营”的挑战情境:</p> <p>(1) 引导学生根据每个动作想出1~2种不同的滚翻姿势并进行体验,体验完成后与同伴分享练习心得,总结完成动作时自身的感受以及能完成的效果。随后,以小组为单位进行练习,每个人在不重复前面人的动作的情况下选择一种滚翻姿势,完成接力,到达指定场地时用时最少的小组获胜;</p> <p>(2) 组织学生采用双人合作等形式挑战不同身体姿势,完成双人体前屈、背靠背马步前进、鸭子步、登山跑等动作,完成所有动作视为挑战成功。</p> |

表 3-3 “体验不同运动方式”单元教学计划示例

| 学习目标 | <p>1. 运动能力：积极参加基本运动技能游戏，感受运动的快乐；能说出表示方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念，结合运动概念开展走与跑、支撑与推拉、跳跃、投掷、滚动与滚翻等游戏挑战，并在游戏与挑战中能积极运用；发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为：感受基本运动技能学练对健康的重要性，积极参与校内外体育活动；了解安全运动相关要求，能在运动中做好安全方面的自我检查，具有安全运动意识；运动中活泼开朗，能说出运动前后的心理感受；愿意与同伴交往，适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德：在游戏与挑战中表现出勇于挑战，坚持学练的精神；尊敬教师、尊重同伴，能按要求参与体育游戏；礼貌待人、爱护同伴，感受不同运动角色变化。</p> | | |
|--------|---|---|--|
| 主要教学内容 | <p>1. 移动性技能：走与跑、跳跃、爬行等。</p> <p>2. 非移动性技能：静态与动态平衡、支撑与推拉、重心转移与滚翻等。</p> <p>3. 操控性技能：投掷等。</p> <p>4. 运动认知：不同方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度等运动概念参与的游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。</p> | | |
| 重难点 | 学生学习 | 在方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度发生变化时，保持动作的自然协调。 | |
| | 教学内容 | 在不同方式的游戏与挑战中感受方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度的变化。 | |
| | 教学组织 | 控制安全距离，合理设计组织队形并灵活调控，避免意外伤害发生，增加运动负荷。 | |
| | 教学方法 | 结合真实生活情境，营造积极有趣的游戏或比赛氛围，提升学生合理选择及灵活运用组合动作的能力。 | |
| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
| 1 | <p>1. 运动能力：能辨识仰卧、俯卧等动作术语，说出在不同水平、路径上变换位移速度时的移动感受；初步掌握仰卧和俯卧动作，并能在游戏与比赛中运用；发展移动性技能和非移动性技能，提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为：积极参与不同仰卧和俯卧练习游戏；关注与同伴的安全距离，挑战中懂得自我保护；愿意与同伴主动交流、合作。</p> <p>3. 体育品德：积极完成自我挑战；能按照课堂要求参加展示或比赛；欣赏同伴，待人友善。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仰卧与俯卧游戏：</p> <p>(1) 仰卧、俯卧； (2) 移动、急停； (3) 反动作模仿。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 仰卧与俯卧综合移动挑战赛； (2) 仰卧与俯卧反应力挑战。</p> | <p>1. 创设“小小模仿家”情境，带领学生分组领取折叠体操垫，自主铺设场地，引导学生体验仰卧和俯卧。组织学生 2 人一组，慢跑移动，当同伴做仰卧、俯卧动作时，要求另一人做出与同伴相同或相反的动作，挑战成功后再寻找其他同学进行挑战，至少 10 次挑战。</p> <p>2. 创设“爬行小能手”情境：</p> <p>(1) 组织学生 5~6 人一组，合作学练，固定距离(5 米距离)进行仰卧或俯卧爬行与滚动比赛，最先完成翻滚比赛的小组获得胜利；</p> <p>(2) 分组分场地挑战：你说我做，组织学生 2 人一组，1 人俯撑喊口令“停”，1 人倒在垫子上；1 人喊“起跑”，另 1 人在垫上做一个俯卧或仰卧动作，练习 10 次后，2 人交换角色重复挑战；在指定的区域做原地小跑或行进间走、跑和跳的练习，听到教师说“停”口令时，学生按教师的指令倒在垫子上；当教师喊“起跑”时，学生们在垫子上做出仰卧或俯卧动作，然后继续慢跑等动作；请表现好的小组进行展示。</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:能说出仰撑爬行、俯撑爬行等动作术语;在不同爬行活动中体验身体重心位置变化;在游戏或比赛中积极展示自我;发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与支撑、爬行游戏;在游戏情境中大胆创设不同的爬行动作,主动保持安全间距;与同伴主动交流并协同合作。</p> <p>3. 体育品德:不怕困难,坚持挑战;能按照课堂要求参加展示或比赛;在完成钻爬不同障碍的游戏比赛中有序角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——爬行游戏与挑战:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰撑多方向爬行; (2) 俯撑波浪式钻爬行; (3) 上肢及直腿支撑爬行。 <p>2. 展示或比赛——爬行、跳跃与支撑比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 爬行移动; (2) 双脚跳跃移动; (3) 仰撑顶物移动; (4) 俯撑左右手拍物。 | <p>1. 创设“丛林大冒险”情境,示范不同爬行动作,组织学生随机布置场地后自由模仿角色并完成任务。螃蟹占高地:仰撑多方向爬行过10厘米高泡沫块;毛毛虫挑战:俯撑波浪式钻爬过30~50厘米高的小栏架;蚯蚓翻山:上肢及直腿支撑爬行10厘米高的泡沫块。</p> <p>2. 创设“团结就是力量”的游戏情境。组织学生5~6人一组,分组挑战:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 螃蟹爬行:学生依次爬行过小栏架组成的场地,每组同学依次进行,单位时间内最快的小组获胜; (2) 小兔跳跃:组织学生利用双脚跳的方式通过折叠体操垫组成的场地,每组同学依次进行,单位时间内最快的小组获胜; (3) 蚂蚁运粮:仰撑顶物移动,2人交替练习,往返7~10米为1次,计单位时间内完成次数; (4) 大象拍球:俯撑左右手拍物,组内比赛,比一比规定时间内谁交替拍泡沫砖块的次数多。组织学生依次挑战每种器材所组成的障碍场地,各组之间比拼完成后,教师引导小组间相互交流比赛经验,鼓励不断刷新本组在各场地的“记录”。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 3 | <p>1. 运动能力:能说出所学动作名称,能较为熟练地根据指令变换做出仰撑、俯撑爬行等动作;在走、跑、跳、爬中体验人体重心变化;在沿不同路径、方向进行移动的游戏中发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:能基本管理好个人及本组器材;活动中主动保持安全间距;主动为他人的精彩表现点赞,互相鼓励。</p> <p>3. 体育品德:积极完成自我挑战;能按照课堂要求参加展示或比赛;在不同障碍的移动挑战中有角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仰撑与俯撑爬行游戏:</p> <p>(1) 仰撑爬行;</p> <p>(2) 四肢俯撑钻爬。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 自创障碍场地爬行挑战赛;</p> <p>(2) 多种移动方式挑战赛(仰撑顶物移动、俯撑左右手拍物、双人合作仰卧抱头团身滚动)。</p> | <p>1. 创设“爬行大作战”情境,讲解游戏规则,示范动作,组织学生挑战。仰撑爬行过随机摆放在地上的 10 厘米高泡沫块,从 A 点到 B 点,一共 10 米距离,爬过距离多者为胜;四肢俯撑钻爬过 50 厘米高的跳高架,再跳过 10 厘米高的小栏架,爬过次数多者为胜,2 人互助学练。巡视鼓励,引导学生感知自己的身体重心位置变化,强调手脚协调。</p> <p>2. 创设“穿越小能手”情境:</p> <p>(1) 组织学生 5 人一组,各组自选 4 种不同器械,如小栏架、折叠体操垫、泡沫砖块等,自主设计障碍场地并指定或自选爬行动作,学生需用规定动作连续快速穿过障碍物,比拼单位时间内穿越障碍的数量。挑战完本组设计的障碍训练场后,可去挑战其他组的场地。评选出最有创意的障碍场地及挑战场地并通过次数最多的小组;</p> <p>(2) 创设“搬运物资”的游戏情境。引导学生利用卡片提示,大胆模仿动作并积极挑战。螳螂运粮:双人交替练习,往返 7~10 米为 1 次,计 2 分钟完成次数;大象拍球:组内比赛,比一比 1 分钟谁交替拍泡沫砖块的次数多。刺猬不倒翁:1 人仰卧抱头团身,另 1 人协助团身滚动。模仿时钟指针,顺时针、逆时针完成 12 次团身滚动为一组。挑战完成后,角色互换,互助学练。</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:辨识攀爬的方式,体验在不同路径、水平、方向上进行攀爬活动;在攀爬过程中感受人体重心位置的不同变化;提高动作的协调性,连贯性与表现力,发展移动性技能,强化对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同形式的攀爬游戏;在游戏中注意保持安全距离,不影响他人活动;善于观察,乐于与同伴分享运动感受。</p> <p>3. 体育品德:不怕困难,主动思考;能按照课堂要求参加展示或比赛;有基本的角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方向、路径、水平攀爬游戏:</p> <p>(1) 动物攀爬姿态展示;</p> <p>(2) 向前、后、左、右攀爬;</p> <p>(3) 沿不规则线段爬行移动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 搬运物资攀爬挑战赛;</p> <p>(2) 走、跑、跳跃、爬行等移动与静态平衡造型组合挑战游戏(猜谜语模仿动物移动)。</p> | <p>1. 创设“小小领航员”情境,引导学生观看不同动物的攀爬姿态图片,示范领做地面向前、后、左、右攀爬的动作,学生模仿跟做。挑战向规定目标攀爬,比拼到达终点的用时。关注并不断提醒学生降低重心,水平攀爬时尽可能将胸脯贴近于地面;在水平地面张贴多条不规则线段,引导学生分组学练,依次轮转,引导学生积极挑战不同路线,鼓励在练习中主动观察,取长补短。</p> <p>2. 创设“最佳快递员”情境:</p> <p>(1) 组织学生根据指令变换动作,以攀爬的方式将物资移动到规定目标中。在规定时间内搬运物资数量最多的小组获胜。过程中教师提示、纠正动作,提醒学生不可为了胜利而违反游戏规则或影响其他小组的完成质量;</p> <p>(2) 创设“小动物猜谜语”的情境。组织学生分组在不同动物场地游玩,根据场地所示动物谜语信息,猜测动物名称,并模仿动物完成移动挑战。如:谜题“红眼睛,白皮袍,短尾巴,长耳朵。爱吃青菜和萝卜,走起路来蹦蹦跳。(打一动物)”的谜底是兔子。学生随即扮演小兔子,双手模拟耳朵,双脚跳移动挑战。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力:了解攀爬的基本方法,体验在不同水平、方向及不同倾斜角度的斜面上进行攀爬的动作;在复杂游戏中较好使用所学攀爬技能,进一步提高动作的协调性,连贯性与表现力,发展移动性技能,强化对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:在游戏中注意保持安全距离;能管理好自己或本组的器材;主动观察,相互配合,乐于与同伴交流分享心得体会。</p> <p>3. 体育品德:积极完成自我挑战,努力坚持;能遵守基本的游戏和比赛规则;文明礼貌有基本的角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——障碍攀爬挑战:</p> <p>(1) 栏架下穿越爬行;</p> <p>(2) 在斜面上攀爬;</p> <p>(3) 垫上向左、右在水平面上横向攀爬。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 自创障碍场地攀爬与跳跃挑战赛;</p> <p>(2) 多人定距爬行游戏(直线无障碍、绕行标志盘、越过标志盘、托运标志盘)。</p> | <p>1. 创设“越过障碍”的挑战情境。设置障碍场地(小栏架、三角斜面障碍台、体操垫),小栏架的设置为从栏架下向前爬行,三角斜面障碍台为在斜面上攀爬,体操垫上为根据体操垫的摆放向左或向右在水平面上横向攀爬。巡视指导时提醒学生降低重心,手脚协同。</p> <p>2. 营造“特种兵训练”的情境:</p> <p>(1) 组织学生分组认领器材,在组长带领下自主创设障碍场地。引导学生在挑战中发挥想象,用所学的移动性技能通过所创设的障碍场地,挑战成功后,可流水挑战其他小组设置的障碍场地。引导学生在练习中积极观察,取长补短,大胆自评和互评;</p> <p>(2) 讲解多人定距爬行游戏方法:组织学生4人一组,距离10米;学生成一路纵队跪撑在垫上准备,后面同学紧跟前面同学手脚相连,听到开始指令后从起点处出发,统一口号,以小组最后一位成员身体通过10米远处的终点标志盘,将标志盘套在标志桶上,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 |
|----|--|--|--|
| 6 | <p>1. 运动能力:能辨识走、跑、爬、变向、俯撑、仰撑等动作术语;在个人与集体活动中体验走、跑、爬的活动;发展身体移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验不同方式走和跑游戏的快乐;眼神专注,反应迅速;选择合适线路,保持合理间距,避免碰撞;安全参加运动,较好适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:爱护同学,勇于参加各种游戏挑战;按照要求参加游戏活动。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——追逐与躲闪游戏:</p> <p>(1) 限定移动方式追逐;</p> <p>(2) 变向追逐走、跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 快速走、跑移动游戏;</p> <p>(2) 多种身体姿态移动挑战(站姿抢护球、俯卧抢护球、仰卧抢护球)。</p> | <p>1. 语言及肢体动作营造“老鹰捉小鸡”的趣味比赛情境,组织学生 5 人一组,1 人为“鸡妈妈”,3 人为“小鸡”并依次抓住前面 1 人的衣服,1 人为“老鹰”,绕过“鸡妈妈”触碰“小鸡”即获胜;“鸡妈妈”带领“小鸡”下蹲时,“老鹰”不能抓“小鸡”。限定移动方式,“老鹰”“鸡妈妈”和“小鸡”只能用走的方式进行追逐和躲闪;“老鹰”快速变向跑动抓“小鸡”,“鸡妈妈”和“小鸡”快速跑动躲闪。</p> <p>2. 创设“保护鸡宝宝”情境:</p> <p>(1) 篮球场放 1 个海绵球(鸡宝宝),2 名同学分别扮演“鸡妈妈”和“老鹰”在两侧底线准备,“鸡妈妈”要保护“鸡宝宝”,“老鹰”要吃掉“鸡宝宝”,听到哨声后同时启动,谁先得到“鸡宝宝”谁获胜。分别用走和跑的方式进行游戏;</p> <p>(2) 组织学生 2 人一组,利用石头、剪刀、布游戏分配角色,获胜同学做抢球人(攻方),另一名做护球人(守方);第一轮:守方双脚开立手臂展开背向攻方绕球移动保护海绵球不被抢走;第二轮:守方以双手撑地俯卧姿态在球上方利用四肢移动保护海绵球不被抢走;第三轮:守方以双手撑地仰卧姿态在圈上方利用四肢移动保护海绵球不被抢走。在规定时间内攻方抢到球,守方做深蹲跳 3 次;未能抢到或护球成功,双方均交换角色。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 7 | <p>1. 运动能力:初步了解走、跑、下蹲、滚翻、纵跳、转圈等动作术语;在个人与集体活动中体验走、跑、滚翻的活动,发展身体移动性技能和非移动性技能,提升身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极体验快速走和跑游戏的快乐;快速移动中选择合适线路,保持合适间距;合队时快速找到同伴紧跟前行,分队时果断分离,保持队伍造型;安全参加运动,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:勇于参加各种游戏挑战;参加游戏活动遵守规则,表现出团队精神。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双人快走模仿秀; (2) 双人快跑模仿秀; (3) 双人走跑交替模仿秀。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 团体快走与跑的移动挑战; (2) 多种滚翻移动展示(前滚翻、后滚翻、侧向滚动、蛋卷翻滚)。 | <p>1. 创设“如影随形”的游戏情境,在足球场公共空间内2人一组,1人为主人,1人为影子,在移动过程中影子追随并模仿主人下蹲、滚翻、纵跳、转圈等动作。用走的方式进行游戏;第二轮用跑的方式进行游戏。可用走、跑交替的方式,进行比赛。</p> <p>2. 创设“中国龙”游戏情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 组织学生5人一组,设置8个有序号的小龙头,分散成8条小龙在场内由龙头带领自由行走,教师喊“飞龙在天”口号时,学生依次牵住前面同伴的衣服跑动起来,相互保持足够间距;当听到教师喊出“中国龙”口号时,各组以教师为大龙头在场内快速走成一条长龙,紧跟教师快走步伐在足球场内蜿蜒走动;教师交替喊出“中国龙”和“飞龙在天”,学生在一条长龙快速走和5人慢跑之间变换; (2) 在公共空间内,引导学生沿着自由线路进行各种滚动(前滚翻、后滚翻、侧向滚动、蛋卷翻滚等)的展示。 |
| 8 | <p>1. 运动能力:能说出不同走的动作术语和游戏名称;体验直线、“Z”字线、曲线等不同路径走的方式,并在游戏中展示正确的走姿;发展移动性技能,强化走的过程中对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛;能与同伴愉快地合作,保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:在各种走的活动中不怕困难,能按课堂要求参与游戏和挑战,游戏中有较为良好的角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——各种移动游戏体验:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 障碍提踵、高矮人走; (2) 马步跑、追逐跑、垫步跳、跑跳步; (3) 钻越、跨越等练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 沿线移动接力赛; (2) 猜拳接力赛。 | <p>1. 创设“小小超人”情境,学生分为8组,小组长带领组员通过各种走、跑、跳钻越、跨越的练习。利用篮球场上的直线、“Z”字线和圆形线等进行提踵、高矮人走;马步跑、追逐跑;垫步跳、跑跳步;钻越呼啦圈,跨越小栏架。</p> <p>2. 创设“冲刺吧,超人”情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 学生分为8组。讲解比赛方法:学生以踩分道线走的方式移动。游戏开始后,第1位同学从起点垫步向前走五步,记下第五步脚尖到达的位置,第2个人接着从前者终点向前五步,以最后一名队员脚尖的距离起点线的远近排名次,最远的获胜; (2) 引导学生利用篮球场的两条边线进行游戏,组织学生2人一组,在一条边线后准备,用脚进行剪刀、石头、布比赛,胜出的学生用喜欢的姿势向前走3步,再与未取胜的学生继续,最先到达终点则获胜。可拓展成以双脚跳、单脚跳等方式移动。 |

(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:知道高低重心跑、障碍跑的动作术语和游戏名称;体验爬、行、跳、跑不同身体形态的变化并展示和挑战;发展移动性技能,强化跑的过程中对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各种跑的游戏和挑战;与同伴交流配合;注意观察,保持安全距离;游戏中开心体验,能较好地适应情境游戏。</p> <p>3. 体育品德:能按要求完成展示与挑战,尊重教师,爱护同伴;与同伴相互配合,扮演不同角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——各种移动游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 模仿动物移动; (2) 听指令变换动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双人配合跑竞速挑战; (2) 绕行、跳跃、钻等不同移动方式障碍路线挑战。 | <p>1. 营造“奇妙动物园”的游戏情境,引导学生化身自己喜爱的小动物,由“管理员”带领着在一定的范围内活动,引导学生模仿动物跑步、跳跃、匍匐前进,其间随时变换动作或任务以改变游戏难度。</p> <p>2. (1) 创设“动物运动会”的游戏情境,组织学生分成8组,男女各4组,模仿小企鹅与小天鹅,手牵手同时移动,分别进行跨下牵手跑、体前交叉牵手跑;</p> <p>(2) 创设“动物杂技大展示”游戏情境,组织学生2人一组,分别设置“树、座椅、山洞”等角色进行角色扮演。组织学生“绕、跳、钻”过障碍练习,并轮换人障(绕法口诀:要想绕得快,身体重心变化快;要想绕得好,贴着小树跑。跳法口诀:自然跑步,调整节奏,用力起跳,轻松跳起。钻法口诀:矮下身体,低下头,安全快速来钻洞)。</p> |
| 10 | <p>1. 运动能力:能说出走、跑、跳、爬等组合技动作术语和游戏名称,并能在不同路径、方向、速度的游戏和挑战中能综合运用发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与模拟驾驶;在活动中主动保持安全间距,在课内外主动学练。</p> <p>3. 体育品德:能坚持学练,遵守交通游戏中的各项安全规则及活动要求,相互尊重,充满自信,能扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双人搭肩移动; (2) 走、跑、跳、爬快速反应; (3) 规定路线障碍移动; (4) 听指令辨识移动。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 不同场地、区域、线路的移动; (2) 慢跑、快速跑、单腿跳、“S”形跑、开合跳等多种移动方式挑战。 | <p>1. 创设“模拟驾驶考试”的活动情境,完成模拟驾驶考核。科目一(齐心协力):2人一组手搭肩协同向前行进,路线自由选择,要求组与组之间不发生碰撞,从走到跑形式练习;科目二(红黄绿灯):通过红黄绿信号快速反应用走、跑、跳、爬等多种形式的移动性技能,红灯(原地小跑、蹲跳起、俯撑收腿跳)、黄灯(慢走、交替向前跳、俯撑收腿向前跳)、绿灯(慢跑、双脚向前跳、手脚向前爬行);科目三(巧过障碍):学生在规定的路线慢跑,教师在线路上随机设置活动障碍,用学过的移动性技能通过障碍;科目四(语音导航):学生听语音播报,根据路况、车况等模拟驾驶。</p> <p>2. (1) 创设“驾驶执照”考核的游戏情境,组织学生根据场地线路及不同区域的要求,移动并完成科目一至科目四模拟驾驶考核,通过考核的同学颁发驾驶执照;</p> <p>(2) 创设“驾驶导航”的游戏情境,如前方限速30(慢跑)、进入高速(快速跑)、车辆爆胎(单腿跳)、前方弯道(“S”形跑)、打开雨刮器(开合跳)等。</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:辨识不同小动物的跳跃方式和双起双落、分类投放等动作术语;在活动中体验各种双脚起跳双脚落地的跳跃游戏;协调发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验跳跃游戏的快乐;初步形成垃圾分类的意识,安全参加运动,能选择合适线路,避开拥挤区域;不用脏手摸嘴巴,基本适应情境游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在活动中不怕困难,按要求参加跳跃游戏活动;与同伴能友好相处,乐于助人;积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——模仿跳跃游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 听音乐辨识并模仿跳跃; (2) 公共空间内的自由线路跳跃游戏。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 模仿不同动物跳跃挑战; (2) 双臂支撑爬行展示。 | <p>1. 听音乐创设“动物模仿秀”游戏情境,随机播放“小白兔”“小青蛙”“小袋鼠”音乐,学生听到音乐后快速判断是哪一种动物,并模仿其跳跃方式在公共空间内进行自由线路的跳跃。寻找食物,在场地周围藏了很多“小白兔”“小青蛙”“小袋鼠”的食物图片如“胡萝卜”“苍蝇”“干草”,当听到某种动物的音乐时,模仿其跳跃方式寻找食物图片;食物垃圾分类,在篮球场中圈处放3个垃圾桶,标注“小白兔食物垃圾桶”“小青蛙食物垃圾桶”“小袋鼠食物垃圾桶”,听到音乐后模仿其对应的跳跃方式,寻找其食物图片并投放到相应的垃圾桶中。</p> <p>2. 创设“动物运动会”情境:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 组织全体学生站在篮球场一侧边线,依次进行“小白兔”“小青蛙”“小袋鼠”跳跃比赛,比谁先跳过另一侧边线; (2) 组织学生模仿海狮,双臂支撑拖动下肢向前爬行从篮球场一侧边线爬到另一侧边线,比一比谁模仿得最像。 |
| 12 | <p>1. 运动能力:辨识并脚跳、单脚跳、节奏等动作术语;了解竹竿舞的民族文化;在活动中体验单双脚组合跳跃游戏,发展移动性技能、非移动性技能,提升对身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与展示和比赛,体验单双脚组合跳跃游戏的快乐;感受民族传统游戏的魅力;在公共空间内选择合适区域进行学练,避开拥挤区域,主动与同伴分享跳跃感受;基本适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在活动中克服困难,坚持到底;按要求参加游戏活动;积极体验不同的游戏角色;能与同伴友好相处。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——各种跳跃游戏与挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 双脚同起同落; (2) 结合竹竿舞跳跃挑战; (3) 根据场地线跳跃挑战。 <p>2. 展示或比赛——竹竿舞挑战赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 合作持物躺下、坐起等不同姿态挑战; (2) 小组商定动作自由挑战。 | <p>1. 在公共空间内根据口令学练双脚同起同落进行“并并左(并步并步左侧单脚跳)”“并并右(并步并步右侧单脚跳)”“并并合(并步并步并步)”“并并开(并步并步分腿跳)”,单人学练,2人面对面合练,集体手牵手合练; 拓展:结合竹竿舞音乐节奏在公共空间内自主进行练习;在地上画出对应竹竿舞跳跃步伐的线,在线上听音乐进行竹竿舞步伐跳跃练习。</p> <p>2. 竹竿舞挑战赛:组织学生利用竹竿进行开合口令节奏,挑战竹竿舞。组织学生按照“同起同落”的节奏,5人1组并排坐在地上,手上抱住1根竹竿同时做躺下、坐起。30秒内,比一比哪一组完成的次数最多。5组挑战后可小组自由商定动作,进行小组赛。</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：能辨识并脚跳、单脚跳、快慢节奏、落地轻重、高中低重心等动作术语；了解三连音的跳跃节奏，在活动中体验多种方式跳跃的游戏；协调发展身体移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为：积极体验单双脚组合跳跃与音乐节奏融合游戏的快乐；在公共空间内选择合适区域进行学练，避开拥挤区域；积极尝试挑战不同方式的跳跃活动；能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德：敢于挑战不同方式和难度的跳跃；遵守规则参加组合跳跃游戏；与同伴能友好相处。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同节奏下并脚、单脚跳跃游戏：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 快慢节奏跳跃； (2) 高中低重心跳跃； (3) 落地轻重跳跃。 <p>2. 展示或比赛：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 双人跳跃挑战； (2) 集体跳跃展示； (3) 追逐跑、钻过人体桥洞接力跑游戏。 | <p>1. “三连音”步伐挑战，结合三连音音乐节奏进行“并并左(并步并步左侧单脚跳)”“并并右(并步并步右侧单脚跳)”“并并合(并步并步并步)”“并并开(并步并步分腿跳)”步伐挑战； 拓展：快慢节奏跳跃的挑战；高中低重心跳跃的挑战；落地轻重的跳跃挑战。</p> <p>2. (1) 创设跳跃比赛情境。手势“三连音”挑战：结合由慢到快的音乐，2人一组面对面进行“并并左(拍掌拍掌左手击掌)”“并并右(拍掌拍掌右手击掌)”“并并合(拍掌拍掌拍掌)”“并并开(拍掌拍掌双手对击掌)”挑战；全班“三连音”跳跃挑战：由慢到快的节奏播放音乐，全体学生“三连音”跳跃展示； (2) 创设“抓捕特务”游戏情境，组织学生分组进行追逐跑、钻过人体桥洞接力跑游戏。单位时间内，速度最快的小组获胜。</p> |
| 14 | <p>1. 运动能力：知道跳和跃的动作术语、运动方式和游戏名称；能运用走、跑、跳、跃、爬、滚等方式积极参与游戏和挑战；协调发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与游戏和比赛；跳跃过程中抬头观察周围环境，保持间距，有安全和边界意识；主动与同伴交流成功跳过障碍物的方法。</p> <p>3. 体育品德：在活动中勇于挑战，能按规则参加各项跳跃游戏，尊重与爱护同伴，扮演好自己的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——竹竿舞游戏：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 四人合作“竹竿舞”； (2) 不同方向、距离跳跃。 <p>2. 展示或比赛：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 越过障碍物挑战赛； (2) 双脚跳、单脚跳、跨步跳、手撑跳等不同移动方式的追逐与躲避挑战赛。 | <p>1. 创设“云南之行”旅游情境，体验竹竿舞。要求：组织学生4人一组，2人手持竹竿两端，模仿教师打竹竿的动作，其余2名学生依次交替完成竹竿舞，感受跳跃动作，不同方向，不同距离下跳跃的身体变化。3局2胜，在节奏停止前，以夹脚为角色互换的提示，最先在节奏下4人依次完成的小组获胜。引导学生大胆挑战，在协同挑战中互帮互助。</p> <p>2. 创设“骑水牛”游戏比赛情境：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 提问：怎么骑自行车呢？组织学生2人一组，自主讨论体验2分钟。顺利骑在鞍马上小组人最多的一组获胜。巡回指导中引导学生留意做不同动作时重心的转移；提醒学生加强自我保护，量力而行； (2) 组织学生4人一组，2人将橡皮筋绑在脚踝处，跟随音乐节奏“打竹竿”，另2位学生依次跳竹竿；体验后角色交换，逐步提升橡皮筋高度到小腿、膝盖，体验不同高度跳跃时身体重心的变化。 |

(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:能说出起跳与落地的动作术语及游戏名称;在不同方向、不同水平、不同路径的游戏中能运用起跳与落地动作并积极参与展示和挑战;发展移动性技能、非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与游戏和比赛;跳跃过程中提高安全意识,时刻观察周围环境,保持安全距离;合作拍照时主动与同伴讨论交流,建立友谊。</p> <p>3. 体育品德:敢于在一连串低物间穿梭跳跃,在比赛中展现出不怕困难,勇往直前的意志品质;能按规则完成展示与比赛;爱护同伴,互相帮助。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——跳跃与游戏:</p> <p>(1) 不同方向跳上跳下不同高度的体操垫;</p> <p>(2) 跳跃腾空或落地时摆出造型。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 跳跃与挑战:跳上跳下连串低物并在腾空或落地时做出定格造型挑战赛;</p> <p>(2) 综合练习挑战游戏:跑、爬、马步蹲、俯卧撑、仰撑、侧撑。</p> | <p>1. 创设小动物参加“跳跃空间”体验馆的场景。组织学生从不同方向跳上跳下不同高度的体操垫(1~3块高度),体会双脚用力蹬地,屈膝落地缓冲的感觉。引导学生大胆挑战,在跳跃腾空或落地时摆出定格造型拍照留念,拍摄单人照、2人照、4人照、全班合照。</p> <p>2. 创设跳跃游戏情境:</p> <p>(1) 组织学生4人一组进行面对面接力,跳上跳下一连串的垫子(高低不同),并且在腾空或落地时成功摆出造型进行拍照,计时3分钟,拍照成功次数多的小组获胜;</p> <p>(2) 创设“跳跃空间大逃亡”的游戏情境。选出3个学生当狼,其他学生在跳跃空间中运用跑(空地)、爬(打开的体操垫)、马步蹲(合上的体操垫)进行“逃亡”,被抓到的学生在指定地点做支撑(俯卧撑、仰撑、侧撑),每场时间3~5分钟,进行2~3组比赛。</p> |
| 16 | <p>1. 运动能力:能运用多种跑、跳、爬、蹲等的移动性技能完成穿过障碍物挑战;能在不同速度、方向中选择正确技能动作完成游戏和比赛;协调发展移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与角色游戏体验;在游戏中主动保持前后安全练习间距;主动与同伴沟通交流,分工合作,互相鼓励。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中积极主动参与挑战,克服困难,勇往直前;遵守规则完成展示与比赛;展现出较好的角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动游戏与挑战:</p> <p>(1) 单脚跳、双脚跳、跑跳、匍匐前行、跨步跳;</p> <p>(2) “枪林弹雨”大突围游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 障碍穿越挑战赛;</p> <p>(2) 俯卧、仰卧爬行接力游戏。</p> | <p>1. (1) 创设“红军丛林大练兵”情境,组织学生跟随教师进行穿梭,喊口号或吹哨,引导学生不断调整步伐和速度,如单脚跳、双脚跳、跑跳、匍匐等动作,并完成踩圈挑战;</p> <p>(2) 模拟敌人来袭,引导学生跟随教师进入枪林弹雨情境,爬行(钻)过呼啦圈(小山洞)、体操垫(碉堡),跳过(地雷区),躲避敌人的枪林弹雨。</p> <p>2. 创设障碍比赛情境:</p> <p>(1) 组织学生4人一组,结合多种移动性技能配合跳跃动作完成“障碍穿越”,总用时最短的队伍为获胜;</p> <p>(2) 组织学生4人一组,以仰卧姿势将小沙包(弹药)放在肚子上,在运输过程中调整重心穿过高、中、低障碍物至战线;以俯卧姿势将标志碟(军粮)放在背上,爬行绕过左右前后障碍物至大本营。</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:能说出朝不同方向、用不同力量参加投掷游戏的感受;能将各种投掷动作运用于游戏挑战和比赛中;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛;观察周围环境,判断出手方式,保持间距;主动与同伴交流,能配合完成游戏任务。</p> <p>3. 体育品德:敢于挑战,不怕困难;能按照课堂要求听口令;尊重教师,爱护同学,能扮演不同的运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——多种投掷游戏:</p> <p>(1) 双手向前/后投掷;</p> <p>(2) 单手上/下手投掷。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 疯狂的投掷大赛;</p> <p>(2) 综合大挑战(双脚夹纸球跳、头顶纸球平衡挑战、合作持纸球折返跑)。</p> | <p>1. 教师课前引导学生用几张废旧纸张制作成纸团,并在上面绘制自己喜爱的图形。学生2人一组,挑战用双手向前或向后的方式投掷纸团,比比看谁投掷得更远;引导一名学生站在另一名学生前方,同伴尝试将纸球用单手上手投掷的方法投掷过其身体,并在扩大间距下进行挑战;引导一名学生将纸球放在地上,另一名学生采用单手下手投掷的方法尝试撞击其纸球,比比看谁成功的次数更多。</p> <p>2. 创设投掷综合挑战的情境:</p> <p>(1) 将学生分成2组,分别位于排球场球网两侧,学生自主选择距离球网的远近,并在规定的时间内将本方场地里的纸球尽快投掷到对方的场地内,一段时间后比比看哪方场地的纸球更少。根据教师的动作要求进行投掷,如双手向前投掷动作、单手上手投掷动作等;</p> <p>(2) 教师讲解示范游戏方法,引导学生用双脚夹纸球向前跳跃;用头顶纸球保持单脚直立平衡;两人合作背靠背夹住纸球进行折返跑游戏,体验下肢力量、平衡、协调性游戏。</p> |
| 18 | <p>1. 运动能力:知道正对投掷方向和侧对投掷方向的动作方法;体验不同的投掷方式,在小组对抗练习中能积极运用;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛;观察周围环境,有安全和边界意识,主动与同伴交流,体验成功乐趣。</p> <p>3. 体育品德:勇于参与挑战;遵守比赛规则;尊重与爱护同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 投掷游戏与挑战;</p> <p>(2) 正对轮胎投掷挑战;</p> <p>(3) 侧对轮胎投掷挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 投掷躲闪攻防赛;</p> <p>(2) 匍匐前进与投准游戏;连续翻滚与投准游戏。</p> | <p>1. 将学生分成5组,引导学生观察教师示范正对轮胎和侧对轮胎投纸团(发射子弹)的练习:</p> <p>(1) 比一比正对轮胎投掷时哪组进球个数最多;</p> <p>(2) 比一比侧对轮胎投掷时哪组进球个数最多。</p> <p>2. 创设小组打龙尾的比赛情境:</p> <p>(1) 将学生分为4组,每组8~10人,画直径10~15米的圆圈,两组为一个单位参与活动。讲解示范比赛的方法与要求:一组站在圈内,后一人扶前一人腰,连成一条龙;另一组围站在圈外,其中一人持沙包。游戏开始,圈外一组,伺机用沙包投击圈内龙尾的腰部以下部位;圈内一组,则在排头的带领下转动躲闪。被击中者站在圈外成投击者,被击中5人后与圈外组交换角色。引导学生思考“为什么要掷腰以下部位”;</p> <p>(2) 比赛可采用匍匐前进或翻滚前进,到达纸团(手榴弹)箱后通过正对或侧对轮胎投纸团(手榴弹),在规定的时间内,比一比哪组投进纸团个数最多(埋下手榴弹最多)。</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:能模仿出正确的单手肩上投掷动作;积极体验手臂挥臂的用力方式,结合不同方向和力度进行投掷游戏与挑战发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:体验学习的乐趣,从不会到学会逐步建立自信心;学会观察周围环境,和同学间保持安全距离,避免碰撞。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中拼搏进取;能遵守规则;融入小小特种兵的角色,团结协作。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——投掷游戏与挑战:</p> <p>(1) 连续投掷;</p> <p>(2) 投掷躲闪。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 疯狂投掷比拼赛;</p> <p>(2) 攻防与躲闪游戏(快速跑、波比跳、掷羽毛球、躲避球)。</p> | <p>1. 创设“投掷训练营”的游戏情境,引导学生每人手持一个羽毛球,用单手肩上投掷的方法向上投掷。在体验投掷的基础上,排成一列横队,从起点出发,每人尽力向前方投掷,捡起球后继续投掷,比比看十次投掷后,谁的距离更远;引导学生3人一组,一个羽毛球,1人位于中间躲避,其余2人持羽毛球向中间同伴投掷,比比看,谁在中间未被砸到的时间更长。</p> <p>2. (1) 教师讲解游戏规则,按照学生性别、出生月份等进行分组,分别位于羽毛球网或排球网的两侧,每人手持羽毛球,尽力将球越过球网掷向对方场地,单位时间内,比一比看哪方场地的球更少则获胜;</p> <p>(2) 将学生分为进攻方和躲避方,设置相距10米的逃生通道。组织学生游戏开始前全体波比跳10次能量补给。进攻方站在逃生通道两条边线外掷羽毛球击打躲避方,躲避方运用快跑的方式穿过逃生道路。被击中的队员则退出赛场,未被击中的躲避方到达终点可得1分。穿越后双方交换角色,最后以得分多的队为胜。</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:知道双手抛接、投掷的动作术语和游戏名称;在多种方式的投掷游戏中完成挑战;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动地参与抛接、投掷游戏活动,与同伴主动沟通,愉快配合,活动时保持安全距离,能适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与各种挑战,不怕困难;能按照规则做到令行禁止;与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 自抛自接; (2) 合作抛接; (3) 蹲姿、站立等向前投掷; (4) 越障碍投掷。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 原地双手向前投准赛; (2) 抢护球游戏。 | <p>1. 创设“小羊大练兵”的游戏情境,教师示范正确动作,引导并带领学生在场内散点进行各种方式的抛接小皮球;玩球游戏:双手向上自抛自接、击地反弹接球;2人互抛互接;组织学生2人一组利用脚来进行石头、剪刀、布的游戏,两人边跳边喊石头剪刀,并双手持球屈肘于头后,喊布时脚做出动作并且双手从头后向前做出投掷动作,但球不投出(引申出两脚左右开立、前后开立投掷姿势),熟练后两人间隔3米以上,输的同学蹲姿向前投掷,赢的同学站立向前投掷;1人双手持球从头后向前投掷,1人在拦截线处举起双手,运用各种方式拦截球。</p> <p>2. 创设爬行投掷游戏情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 目的地设标靶(大灰狼):组织学生自由组合,4人一组,运用仰身支撑爬行运球经过第一个标志桶后,脚内侧夹皮球跳至第二个标志桶,拿球跑到投掷线,用双手从头后向前投掷,投中“大灰狼”得1分,投完后跑回队伍后面,下一个再出发,以此类推,比一比哪组投中次数最多。教师引导学生相互交流投中或没有投中时的感受; (2) 讲解抢护球游戏方法,学生猜拳分配进攻与防守角色。防守方双脚开立手臂展开背向进攻者,绕球移动护球。防守方俯撑或仰撑移动护球。在规定时间内进攻方抢到球,防守方做深蹲跳3次;未能抢到,则防守成功,双方交换角色。 |

表3-4 “感知相对关系”单元教学计划示例

| | |
|------|--|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:积极参与基本运动技能游戏,感受运动的快乐;说出个人和小组等与人的相对关系以及上和下、远和近等与物体的相对关系运动概念,结合多种运动概念开展身体部位击球、踢空中球和地滚球、持长或短器械击球、传接、投掷等游戏与挑战,并在游戏中能积极运用;发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:感受基本运动技能学练对健康的重要性,积极参与校内外体育活动;能在运动前协助教师做好器械和环境检查,并逐渐形成良好的安全运动意识;运动中活泼开朗,能说出运动前后的心理感受;愿意与同伴交往,适应游戏环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与挑战中表现出不怕困难、勇于争胜的精神;尊敬教师、尊重同伴,按照要求参加体育游戏;文明礼貌、友爱互助,能扮演不同运动角色。</p> |
| | |

(续表)

| 主要教学内容 | 1. 移动性技能:走、跑、单脚跳、双脚跳、追逐跑、马步跑、侧滑步等。 2. 非移动性技能:平衡、屈体、支撑等。 3. 操控性技能:身体部位击球、踢空中球/地滚球、持短/长柄器械击球投、传接球、投掷物体。 4. 运动认知:在运动中体验操控性技能的具体内容与练习方法,在不同场景中学会操控不同物体的方法。 | | |
|---------------|--|---|---|
| | 学生学习 在随机组合情况下,与不同伙伴共同完成操控不同器材的挑战。 教学内容 在游戏与挑战中积极与人和物建立和谐的同伴关系。 教学组织 在操控不同器械的技能比赛中,保持合适的安全距离。 教学方法 创造多种有趣、真实游戏场景或情境,鼓励学生与不同的伙伴建立和谐关系。 | | |
| 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:了解身体各部位名称和击、踢等运动术语;在活动中感受身体与球的相对关系,体验不同身体部位击球动作方法并运用于挑战和比赛;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。 2. 健康行为:乐于参与身体各部位击球的游戏活动;关注与同伴的安全距离;在游戏中活泼开朗;愿意和同伴交往,能适应游戏环境。 3. 体育品德:愿意参与各种挑战,不怕困难;能遵守规则令行禁止;与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。 | 1. 结构化知识与技能——身体各部位击打氦气球游戏: (1) 拳、掌、肘击球; (2) 脚踢、头顶气球; (3) 调整高度,运用膝关节、肩部等部位击球。 2. 展示或比赛: (1) 助跑起跳触球比高挑战赛; (2) 快速移动击球挑战。 | 1. 创设“我是散打王”游戏情境,每人持一个氦气球,接上长约1.5米的线,线头缠绕小沙包放在地上,让氦气球飘在空中与学生头部同高。学生模仿教师动作在公共空间内进行左手拳击气球、掌击气球、肘击气球、脚踢气球、头顶气球,调整气球高度进行腿膝击打气球、肩顶气球等。 2. 组织学生2人一组: (1) 1人持线控制球的高度,1人助跑起跳摸气球,比一比谁能摸到更高的气球; (2) 将氦气球高度调整到1米左右,间隔4米摆放。听信号计时,一人在气球间快速移动,通过向下击打气球,让气球的线保持弯曲状态,另一人成直臂俯撑动作计数,如出现一次线被拉直扣一分,比一比谁让线被拉直的次数最少。 |

(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:积极参与身体各部位击球的游戏,感受身体与球的相对关系;在个人与合作活动中体验身体不同部位击球的动作方法并积极运用于展示和比赛;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与热身与放松活动;关注与同伴的安全距离;乐于与同伴合作分享;能适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:乐于参与各种挑战,努力坚持;遵守规则令行禁止;与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——身体各部位击打气球游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 击球比久; (2) 击球比多; (3) 击球部位比多; (4) 限定部位击球。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 身体不同部位击球过线挑战; (2) 难度提升:每人击打两个气球。 | <p>1. 引导学生勇敢地吹起气球并扎好,教师巡视,帮助有困难的学生。引导学生用身体各部位击打气球使气球不落地。比一比谁的气球在空中的时间最长;比一比谁击打气球的次数最多;比一比谁击球运用的部位最多;指定某个身体部位击球,看谁的气球在空中停留时间久。</p> <p>2. (1) 学生站在篮球场一条边线上,通过手击、脚踢等身体各部位击球,将气球击打到篮球场另一条边线后,比一比谁的气球最先到达;</p> <p>(2) 组织学生 2 人一组,轮流尝试在移动中同时击两个球移动一段距离的任务。谁先完成为胜。</p> |
| 3 | <p>1. 运动能力:能说出踢地滚球动作术语,在活动中感受身体与球的相对关系;在个人与多人游戏中体验脚的各部位踢地滚球的动作方法并能在展示或比赛中运用;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与踢地滚球的各项游戏和比赛;关注与同伴的安全距离;乐于帮助和鼓励同伴,能适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与各种挑战,不怕困难;能遵守规则参与活动;与同伴能友好相处,积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——脚踢地滚球游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 过不同大小的障碍; (2) 过不同距离的障碍; (3) 过组合障碍。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>对移动目标踢地滚球。</p> | <p>1. 创设“穿山洞游戏”情境,引导学生在规定区域内分成两组,甲组学生无球自由慢跑,乙组学生带球慢跑。甲组听到指令后两脚分开做“山洞”(从大山洞到小山洞,脚尽量分到最开,与肩同宽),乙组带球队员踢球过“山洞”,规定时间内踢球过“山洞”多者获胜:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 踢地滚球穿越不同大小山洞; (2) 将地滚球踢过多组人组成的升级山洞。 <p>2. 画两条相距 8~10 米的平行线,将学生平均分成 3 组,其中 2 组为进攻方,1 组为躲避方。进攻组分别站在两条端线后,每 2 人 1 球,防守组站在场地内,两端线学生相互间传球,球穿过场地,若击中场地内的躲避方则该学生出局,所有躲避方都被击中即进入下一轮。小组角色变化,分别挑战。</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:能说出踢空中球的动作术语,在活动中感受身体与球的相对关系;在个人与多人游戏中体验脚背正面踢球的动作方法并能在展示或比赛中运用;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与踢空中球的各项游戏和比赛;关注与同伴的安全距离;乐于帮助和鼓励同伴。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与各种挑战,努力坚持;能遵守规则参与游戏;在踢球游戏中友爱互助,主动承担不同角色的任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——脚踢空中球游戏:</p> <p>(1) 踢反弹球;</p> <p>(2) 踢球越过障碍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 踢球比远;</p> <p>(2) 踢球比准。</p> | <p>1. 创设发射“火箭”游戏情境,组织学生每人1球,抛球让球坠落,球落地弹起时,用脚背正面将球踢向空中;在墙上离地面2米处画一条线或立两个间隔2米的物体,两个物体之间拴一根绳子,练习踢空中球越过物体或绳子的高度,捡回球重复练习。</p> <p>2. 组织学生2人一组,进行比赛:</p> <p>(1) 1人持球,另1人站在对面,有球的学生尽可能将球踢远,同伴在球的第一次落点处放好自己的足球做标记,每个人踢5次,然后与同伴交换位置,看谁踢得远;</p> <p>(2) 两人保持一定距离,持球人踢反弹球,尽可能使足球经过两人间的小栏架,看谁踢的球能准确越过小栏架的次数多。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力:知道棒球棒击气球的动作方法,在活动中感受持长器械与球的相对关系;能在击球游戏中快速移动找准击球点,通过控制击打气球的力量、角度和方向完成多种形式挑战和比赛;协调发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与棒球原地击球、移动击球和对墙击球的游戏和比赛;能主动与同伴保持安全距离,乐于与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:遵守棒击气球的各项活动规则,大胆尝试不同步伐移动击球,能包容同伴的失误,坚持完成各项任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 向移动目标击球;</p> <p>(2) 击球比准。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>连续击球比赛。</p> | <p>1. 创设“神枪手”游戏情境,组织学生2人一组,1人击打放在球座上的气球,或用滑步(移动)击球,另1人向前、后、左、右移动,击球者要用充气球棒击打到同伴所移动的位置,相互间轮流击打,完成10个,共完成3组;1人在球座对面“大”字形站立,另1人击打放在球座上的气球到同伴身上,球触碰到同伴躯干得1分,腿部得2分,胳膊得3分,比一比1分钟内谁击打的分数高,共完成2~3轮。</p> <p>2. 创设“神枪手大联合”比赛情境,组织学生2人一组相互配合用充气球棒连续击打1个气球,从起点位置开始双人交替不间断击打气球,气球不能落地,一直击打气球超过15米的线,比一比哪一个小组最先完成,共完成3~4组。</p> <p>拓展:人数变化,学生分为3人一组击打气球,气球数量为3人2球,其他规则不变。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| 6 | <p>1. 运动能力:学会简单的曲棍球握法、击球等动作方法,体验曲棍球击足球的游戏和比赛中移动击球能找到合适的击球点并击中球,协调发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:在曲棍击球的挑战中感受乐趣,愿意主动与同伴交流击球方法,相互鼓励,在练习过程中能保持安全距离,注意自我保护与保护同伴。</p> <p>3. 体育品德:勇敢面对学练中的困难;遵守曲棍球相关的各项游戏规则;在不同的路径和方位击球发挥自信心,尊重伙伴。</p> | <p>1. 结构化知识和技能:</p> <p>(1) 击球比准;</p> <p>(2) 连续击球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>击球挑战赛。</p> | <p>1. 创设“击球小能手”游戏情境,教师课前地上画九宫格,设置1~9分,起点线距离九宫格3米,将学生分成2人一组,用曲棍球杆击打足球到九宫格中任意一格,九宫格分别对应相应的分数,2人轮流击打10次,比一比谁击打的分数高。指导学生控制力度和角度。创设“击球大比拼”游戏情境,将学生分成2人一组,与同伴相距3米相互连续击球,每成功击球一个来回,2人就同时向后退一步(增加2人的间距),1分钟内,看哪一组不间断击球的次数最多。</p> <p>2. 创设“击球挑战赛”比赛情境,组织学生6人一组,行进间持曲棍球杆推拨足球进行“Z”字形路线连续击球,完成“Z”字形10米的连续击球后射门,射门进球得1分;拓展1:变化移动路线为“S”形、“M”形等;拓展2:在移动路上摆放3~4个障碍物,要求运球移动时绕过障碍物,如球碰到障碍物则视为挑战失败。</p> |
| 7 | <p>1. 运动能力:能说出长柄器械击球动作术语、击球方式和游戏名称;积极参加持长器械击球的游戏和比赛;发展身体移动性技能和非移动性技能,提升身体对长柄器械的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参加长柄器械击球的各项游戏和比赛;感受人与人的关系,人与物的关系,关注活动距离;乐于与同伴积极沟通,能适应不同的游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:能在长柄器械击球的活动中与同伴友好配合,相互鼓励,尊重同伴和对手。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 击球合作比赛;</p> <p>(2) 击球配合挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2对1击球挑战赛。</p> | <p>1. 创设“击球合作赛”游戏情境,将学生分成2人一组,1人站在球座前击打气球,另外一人站在距离球座大约5步距离接球,接到球放回击球座,比一比1分钟内哪1个小组击球次数最多;创设“击球配合大挑战”游戏情境;组织学生4人一组,地面画一条直线作为中线的标志,站位距离中线大约3步,分别站在中线两侧,一边两人,来回击打,每人轮流打一次,没接到球或连续击打两次的人即输1分,率先赢得11分即获胜。</p> <p>2. 创设“击球挑战赛”比赛,学生分成3人一组,起点至终点距离10米,两人相距3米连续击打球交接控制球,中间画一条中线,1人沿中线抢球,抢断成功得1分并与上一个击球人交换角色,传球人成功到达终点两人各得1分;</p> <p>改变规则:抢球方不再沿中线抢球,可以在传接区域内自由跑动,分组进行比赛。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| 8 | <p>1. 运动能力:了解传接球的动作术语、传接方式和游戏名称;在游戏中体验在动态环境中进行以上肢为主的单、双手传接球动作方法并运用于挑战,协调发展移动性技能和操控性技能,并提高上肢对球的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与动态环境中单、双手传接游戏;具有空间意识和安全运动意识;乐于与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与游戏中的各种挑战,不怕困难;遵守活动规则,在学练中尊重同伴,协作配合。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——移动中单、双手传接球游戏:</p> <p>(1) 传接不同种类的球;</p> <p>(2) 在移动中传接球。</p> <p>2. 展示或比赛: 手球传接比赛。</p> | <p>1. 创设“动态环境中传接”游戏情境,2人一组,相距4~5步,引导学生在一定时间内单、双手传接球(手球、乒乓球、羽毛球)并记录传接球成功的次数,成功后加大距离继续挑战;引导学生尝试不同速度、不同高度、不同路径传球,接球学生绕四角标志桶前、后、左、右移动接球。</p> <p>2. 组织学生规定区域内6人一组:</p> <p>(1) 区域练习赛:5人传接球,1人拦截,拦截成功互换球权; 拓展:4人传接球,2人拦截,拦截成功互换球权;</p> <p>(2) 分组对抗赛:3对3,设置两个小球门,开展手球对抗比赛,将球投进对方球门即为得分,规定时间内进球多一方为获胜方。</p> |
| 9 | <p>1. 运动能力:能说出传接球的动作术语、传接方式和游戏名称,在传接与运球游戏中体验双手击地、胸前传球、双手接球等动作方法并运用于比赛;协调发展移动性技能和操控性技能,并提高上肢对球的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与多种方式传接游戏;具有空间意识和安全运动意识;乐于与同伴交流,与他人保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:乐于在游戏中挑战;遵守课堂游戏规则;与同伴友爱互助,友好交流。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——多人不同方式传接球挑战赛:</p> <p>(1) 传球比快;</p> <p>(2) 击地传球;</p> <p>(3) 双手胸前传接球;</p> <p>(4) 移动中传接球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 移动运传接球;</p> <p>(2) 运传接球对抗赛。</p> | <p>1. 创设“动态大风车”游戏环境,将学生分为6人一组,4人正方形站位成“大风车”形态,2人站在中间持球(气排球)当扇叶,2人同时利用传球的形式转动起来,接球学生注意力集中。比谁的速度更快,两人谁先追到对方谁获胜;用击地传接球的方式开展上述练习;用双手胸前传接球方式开展上述练习。</p> <p>2. 将学生分为6人一组:</p> <p>(1) 组织学生6人绕圈进行顺时针移动,在移动中完成交替运球+传接球挑战;</p> <p>(2) 3人运球+传接球,配合将球运至彩虹圈内得分,3人防守,规定时间内得分多者获胜。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 10 | <p>1. 运动能力:知道下肢及躯干的身体部位名称,体验下肢传接球及躯干不同位置停球;感受身体与物体的关系,在传接与跑位游戏中体验动作方法并运用于比赛;协调发展移动性技能和操控性技能,提高下肢对球的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与传接与运球游戏;能在运动中做好安全方面的自我检查;学会在活动中与同伴合作练习。</p> <p>3. 体育品德:在活动中遇到困难能勇敢面对;遵守课堂游戏规则;尊重同伴,适应运动角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——传接球游戏与挑战:</p> <p>(1) 原地传接球;</p> <p>(2) 行进间运球传接球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 传接运球接力比赛;</p> <p>(2) 3 对 3 对抗比赛。</p> | <p>1. 创设动态环境传接球游戏任务,将学生分为 4 人一组,1 人分别用左、右脚传球给同伴,同伴用下肢及躯干接球,停球后传球给下一名学生并跑到对方队尾,注意抬头观察,要求球从两个标志桶中间穿过;1 人传球给对方,接球人停球后运球到标志碟位置再传球后跑到对方队尾。</p> <p>2. 组织学生 6 人一组:</p> <p>(1) 3 对 3 面对面站位,引导排头学生持球听信号运球出发至规定位置将球传给下一位学生,依次进行,最后人接球射门,规定时间射门成功多者获胜;</p> <p>(2) 3 对 3 对抗比赛:设置两个小球门,组织学生进行 3 对 3 对抗比赛,鼓励运球、传球及射门。</p> |
| 11 | <p>1. 运动能力:了解说出以下肢为主传接、运球等动作组合动作术语;在游戏中体验组合动作方法并尝试在比赛运用;协调发展操控性技能和移动性技能,提高上、下肢对物体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与循环传接与运球游戏;能与同伴交流,建立人与人、人与物的和谐关系;能适应游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中尊重同伴,并能与同伴协作配合,遵守课堂游戏规则,承担不同的角色任务。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——运球与传接球组合挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3 对 3 小足球比赛。</p> | <p>1. 创设动态情境传接与运球组合游戏任务,组织学生 6 人一组成正方形,教师提前将标志碟摆放成一个圆,每个标志碟处有两名学生,1 人运球到中间位置后把球传给同伴后跑回,同伴接球后运球到中间位置传球,2 人循环练习;</p> <p>拓展:膝顶足球后双手接球到中间位置,顺时针互换同伴传接球,分组进行比赛。</p> <p>2. 创设“小足球比赛”情境,组织学生 6 人分成 2 队,1 队进攻,1 队防守,进球得 1 分,当防守队员拦截球成功或出界或进球均轮换控球权,规定时间得分多者获胜。在有一方得到 3 分后,6 人可重新分组,变换队友。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 12 | <p>1. 运动能力:知道单手投掷的动作术语、投掷形式和游戏名称;体验投掷游戏的活动乐趣,初步学会自然挥臂的方法并运用于投远和投准的比赛中;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与投掷的各项游戏和比赛;懂得与同伴保持安全练习距离;乐于帮助同伴解决学练中遇到的问题。</p> <p>3. 体育品德:能在投掷的游戏活动中不畏困难;与同伴相互配合,积极沟通;敢于挑战不同难度的游戏和比赛。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——轻物投远游戏与挑战:</p> <p>(1) 不同距离的掷远游戏;</p> <p>(2) 不同质量的投准游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 移动投准挑战;</p> <p>(2) 投准对抗比赛。</p> | <p>1. 创设“投远小能手”游戏情境,投掷轻物(纸团、小沙包等),在场地一端画一条投掷线,学生站在投掷线后投掷,前方设置加油(2米)、努力(4米)和突破自我(6米)投掷区,规定时间内,鼓励学生自由选择区域进行游戏和挑战,记录成绩;距离投掷线5米处放置一个悬挂的圆圈,投中圆圈得1分,引导学生分别用左、右手轮流投掷。</p> <p>2. 创设“炸碉堡”比赛情境,将学生分为6人一组:</p> <p>(1) 学生手持轻物(纸团、小沙包等),沿“Z”字形线跑和直线匍匐前进后投掷到标志桶上;</p> <p>(2) 组织学生进行3对3投准比赛,每组10个轻物,看哪组投中对方“阵地”的轻物多。</p> |
| 13 | <p>1. 运动能力:知道单手投掷的动作术语、投掷形式和游戏名称;体验单手投准的动作和练习方法及运用比赛;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与游戏与比赛;能与同伴交流投准的方法,投掷过程中注意保持安全距离;游戏中能控制好自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在投掷过程中表现出遵守秩序;努力完成任务,在击落陨石比赛中,积极面对挑战;与同伴相互鼓励,正确对待比赛胜负。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——投掷游戏与挑战:</p> <p>(1) 移动中自抛自接;</p> <p>(2) 原地单人投掷不同大小物体到指定区域;</p> <p>(3) 两人合作投准。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>移动投准挑战赛。</p> | <p>1. 创设“星际旅行”的情境,引导学生手持布娃娃进行散点跑动,跑动过程中不能触碰场地上摆放的小呼啦圈,听教师的口令完成任务:原地蹲起、单手向上抛布娃娃接住、2人单手互抛布娃娃接住等;</p> <p>拓展1:站在指定的横线后面,分别把布娃娃、沙包、羽毛球投入前方的小呼啦圈内;</p> <p>拓展2:将学生分为2人一组,1人侧面手持小呼啦圈,另1人进行投准练习,2人之间的距离由近到远。</p> <p>2. 创设“击落陨石”游戏情境,将学生分成两大组“红方”和“蓝方”。第一轮“红方”负责投准,“蓝方”负责背着“陨石”(纸盒)在指定区域缓慢移动,投中的次数越多,代表击中陨石的次数越多,2分钟进行角色轮换,重复挑战;</p> <p>拓展:游戏中,“蓝方”需要根据教师给出的动作指令,变换移动姿态,如用单脚跳、侧滑步等动作完成移动投准比赛。</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:辨识出单手持轻物投掷的动作术语及游戏名称;运用单手投掷动作参与游戏和比赛;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:在单手投掷的游戏中能与同伴主动交流;主动保持安全间距;养成乐于运动的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体验投掷游戏和挑战时,敢于尝试;遵守基本的游戏和比赛规则;与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——单手掷远挑战赛:</p> <p>(1) 个人挑战赛;</p> <p>(2) 同伴挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不同姿态的掷远游戏。</p> | <p>1. 创设“神奇毛巾大闯关”的游戏情境,引导学生将毛巾“团”成“球”,自主进行单手投掷毛巾,在毛巾第一着陆地点做标记;挑战自我,连续超过第一次成绩5次即闯关成功;可与同伴互相挑战。</p> <p>2. 创设“神奇毛巾变变变”游戏情境,将学生分为4组,每位学生手拿一条毛巾,将毛巾折叠成稳固的不同形状,如打个结成为糖果,卷成条成为鞭炮,对折包住成为汉堡等,再通过仰卧、半蹲、站立、跳起、跑动姿势单手把毛巾投掷到前方,哪个小组内的同学投掷得最远即可拥有“神奇毛巾”称号;</p> <p>拓展:在场地内增设若干个高低不同的障碍物,投掷时不能被障碍物阻挡住,分组进行比赛。</p> |
| 15 | <p>1. 运动能力:能说出单手投掷的动作术语、投掷形式和游戏名称;体验投掷游戏的活动乐趣,并向指定方向掷远和投准练习,发展投掷能力,发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与投掷的各项游戏和比赛;懂得与同伴保持安全练习距离;乐于帮助同伴解决学练中遇到的问题。</p> <p>3. 体育品德:能在投掷的游戏活动中遵守规则、不畏困难,坚持学练,乐于与同伴合作。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——投准与掷远游戏与挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>移动目标的投准比赛。</p> | <p>1. 创设“打靶游戏”情境,在地上摆放“靶”或者墙上画个“靶”,给每个靶环设定一定的分数(如1环得1分,2环得2分,3环得3分)。将学生分为4人一组,在规定时间内,组织学生投掷轻物(纸团、小沙包等),每队累计得分,总分多的组获胜。</p> <p>2. 将学生分成甲、乙2组,面对面在相距5米的横线后准备,甲组学生手拿靶,乙组学生手拿毛绒玩具或软球。甲组学生拿靶在场地内自由移动,靶朝向投掷学生;乙组学生投掷毛绒玩具或软球触碰到靶则得分,然后甲、乙组学生交换角色,规定时间内看哪组得分最多;</p> <p>拓展:乙组学生在场内移动时,需根据教师的动作指令完成移动,如用单脚跳、侧滑步等。甲组学生移动时要尽可能控制住手中的标靶。分组进行比赛。</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:能说出单手投掷的动作术语、投掷形式和游戏名称;在游戏中体验丢沙包的动作方法并运用于比赛;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与投掷的各项游戏和比赛;遵守游戏规则,练习中有主动保持安全距离的行为;与同伴相互合作学练。</p> <p>3. 体育品德:能在投掷的游戏活动中遵守规则、不畏困难;与同伴相互配合,积极沟通;敢于挑战不同难度,养成不怕困难的品质。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——投准游戏与挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:投远比赛。</p> | <p>1. 创设“垃圾分类”的游戏情境,将学生分为2组,引导学生将自己区域内的“垃圾”投掷到指定区域(“垃圾站”),根据不同分类投掷,准确投入的“垃圾”即可得分并且不可再移动。看看哪个小组“垃圾”分类最好。</p> <p>2. 创设“打雪仗”的比赛情境,将学生分成人数相同的2组,每人手持1个毛绒玩具或软球,两组中间拉一个高2.5米的网,离网2米处前后画2条线,两组学生分别站在线后,朝对方区域扔毛绒玩具或软球,规定时间内,哪组所在区域内毛绒玩具或软球少则哪组获胜;</p> <p>拓展:在每组场地内放两个呼啦圈,变换规则为朝呼啦圈中投掷小沙包(呼啦圈内的小沙包不能拿出来继续投,只能捡呼啦圈外的),规定时间内,哪组身后的呼啦圈内的小沙包多,即为失败的一方。</p> |
| 17 | <p>1. 运动能力:积极参与不同投掷方式的游戏和比赛;能说出各种练习活动的名称;掌握多种投掷动作方法并能在游戏和比赛中积极运用;发展操控性技能、移动性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与投掷游戏,能积极与同伴交流配合,保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:乐于参与各种挑战,勇敢顽强;能遵守游戏规则;与同伴能友好相处,体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 上手掷远; (2) 下手掷准; (3) 快速投掷。 <p>2. 展示或比赛:对移动目标掷球与躲闪。</p> | <p>1. 创设游戏场景,引导学生在情境中体验投掷游戏。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) “掷纸飞机”:散点站位,比一比谁的飞机飞得更远; (2) “井字过三关”:将纸飞机揉成纸团,6人分成3队两两猜拳,赢的学生下手掷球到2米外的井字格任意格后继续猜拳,最快三格连成直线获胜; (3) “碉堡防卫战”:6人一队在“碉堡”里做防卫队,防卫队在炮弹落地前接住并扔出“碉堡”,另一队站在5米外进攻,规定时间内投中炮弹最多的队伍为胜。 <p>2. 创设“躲避球大比拼”的游戏情境,组织学生6人一组,其中2人投射,另4人躲避,在躲避球过程中,若双手接中球则获胜,场内全被球击中则进攻方获胜。一轮游戏结束后交替角色,继续游戏。</p> |

表 3-5 “感受时空变化”单元教学计划示例

| 学习目标 | 1. 运动能力：积极参与基本运动技能游戏，感受运动的快乐；说出快和慢等时间变化，以及自我空间和公共空间等空间变化概念，结合多种运动概念开展跳绳、手运球、脚运球等游戏与挑战，并能在游戏与挑战中运用；发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。 2. 健康行为：感受基本运动技能学练对健康的重要性，积极参与校内外体育活动；了解运动中常见的安全风险，在游戏时与同伴保持安全距离，避免受伤；运动中活泼开朗，能说出运动前后的心理感受；愿意与同伴交往，适应游戏环境的变化。 3. 体育品德：在游戏与挑战中表现出不怕困难、越挫越勇的精神；尊敬教师、尊重同伴，遵守课堂常规，参与展示与比赛；自信参与活动，乐于扮演不同的运动角色。 | | |
|------|---|---|---|
| | 1. 移动性技能：走、跑、连续跳跃等。 2. 非移动性技能：平衡、屈体、支撑、扭转等。 3. 操控性技能：手或脚运球、持绳跳跃等。 4. 运动认知：运用变化的时间与空间等运动概念参与的游戏与挑战、相关运动术语、基本运动技能练习内容与方法。 | | |
| 重难点 | 学生学习 | 在操控游戏与挑战中，感知时间与空间的重要性，感受时空的变化。 | |
| | 教学内容 | 在持物跳跃中感受节奏变化，在手或脚操控运球过程中感受时间与空间的变化。 | |
| | 教学组织 | 在不同情境的游戏与挑战中，引导学生错位移动，保持安全，争取获胜。 | |
| | 教学方法 | 创设不同的情境，引导学生乐于尝试，勇于挑战。 | |
| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
| 1 | 1. 运动能力：能说出连续跳跃不同高度甩绳的时机和方法；积极参与不同速度、方向的游戏和比赛；体验在不同的节奏和空间变换中对身体的控制；协调发展操控性技能与移动性技能。 2. 健康行为：在游戏中与同伴保持安全间距；乐观开朗，乐于与他人交流。 3. 体育品德：努力坚持学练；按照规则参与游戏；在2人合作跳绳时敢于尝试，互帮互助，共同完成挑战。 | 1. 结构化知识与技能——跳绳游戏与挑战： (1) 跳过不同速度(慢、中、快)的甩绳； (2) 跳过不同方向(顺、逆时针)的甩绳。 2. 展示或比赛： (1) 跳过不同方向的甩绳挑战； (2) 穿越、跨越和不同方式移动挑战。 | 1. 创设“直升机”游戏情境。组织学生散点站位，示范直升机动作(右手持绳为例)，感受安全的自我空间距离。个人高空直升机：右膝跪地，右手在头顶分别进行慢速、中速、快速旋转甩绳。 改变游戏方法进行比赛。多姿甩绳；移动中甩绳。个人低空直升机：半蹲姿势，在脚踝高度分别进行顺(逆)时针方向甩绳，双脚跳过；双人低空直升机：2人一组，1人甩，1人双脚跟跳。比一比规定时间内，顺(逆)时针方向，哪个小组跳跃时机把握准确，累计跳绳次数最多。1分钟1组，30秒小组成员轮换；共计3组。 2. 创设“扫地机器人”情境： (1) 示范游戏内容及方法。保持与他人2臂的安全间距，体验顺(逆)时针“扫地”：组织学生2人一组，1人扮演扫地机器人，另1人跳过扫来的绳；分别比一比规定时间内，谁扫的圈数最多。共计3组比赛； (2) 创设“穿越高低坡”情境，将学生分成2路纵队，其中2人持绳于肩膀高度，2人持绳置于脚踝高度形成高低坡障碍，并同一节奏交替变换高度。其余学生抓住高度变换的时机，分别用步行、慢跑、快跑低头穿过高坡、跨过低坡，抵达终点后从两侧分别用鸭子步、蛙跳、俯撑爬行、仰撑爬行回到起点。共计3组移动挑战赛。 |

(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:感受自我空间和公共空间的变化,知道快速穿越障碍的方法;体验穿越固定障碍和不同速度、方向穿越障碍的节奏、时间和空间变化;能在不同的节奏变换中保持身体平衡,协调发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:在体育游戏中感受自我空间和公共空间的变化,与同伴保持安全间距;相互鼓励,简单评价同伴的参与态度、动作完成、友好合作等表现;养成坚持跳绳习惯。</p> <p>3. 体育品德:愿意参与游戏中的各种挑战;遵守活动规则;团结同伴,与同伴友爱互助。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——越过障碍游戏与挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 公共空间中穿越长绳抢盘挑战; (2) 跳过旋转甩动的绳挑战。 | <p>1. 创设越过障碍的游戏情境。组织学生4人一组,2人持绳交叉平行于地面10厘米高度,2人同时出发爬行穿过交叉绳后3米位置摸线返回,从交叉绳中间跳过去排队再挑战,输者做手支撑摸肩10次,后与拉绳者交换,得分高者获胜。2分钟一组,共3组。</p> <p>2. (1) 创设“穿越长绳抢盘挑战”游戏情境,4人一组,两组一绳,每组各出1人合作摇长绳,其余队员逐一进行1对1比赛,三局两胜。两人同时出发,抓准时机穿越长绳的公共空间抢5米外标志盘,成功抢盘且未被绳打到即为成功,若抢盘过程中被绳打到,需返回起跑线再出发。1分钟一组,共3组;</p> <p>(2) 创设“众人齐跳绳”游戏情境,组织学生4人成组,1人站圆心甩绳,其余3人以绳为半径呈圆形站立,哨音即开始,甩绳学生用双(单)手,分别以顺(逆)时针进行不同速度(慢、中、快)甩绳,其余3位学生并脚跳绳,被绳打到的学生做10秒四点支撑后与持绳人交换。1分钟一组,共3组。</p> |
| 3 | <p>1. 运动能力:乐于参与不同速度、方向的持物连续跳跃的游戏与展示,能在不同的节奏变换中控制身体,尝试在动态的公共空间内把握起跳时机,协调发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与有节奏的绳梯练习;与同伴保持安全间距,具有积极向上的心态,在游戏比赛中能相互鼓励。</p> <p>3. 体育品德:努力坚持完成挑战;遵守课堂纪律和游戏规则;多人合作跳绳时能尊重同伴,爱护同学,共同努力完成学练。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内单人持绳连续跳跃挑战:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 相同节奏持物连续跳跃; (2) 变换节奏持物连续跳跃。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组持绳跳跃组合挑战。</p> | <p>1. 创设“动感地带我最帅”游戏情境。组织学生在公共空间内间隔2臂距离散点站立,根据相同音乐分别体验慢、中、快三种节奏连续跳跃;根据音乐体验变换节奏跳跃;</p> <p>可以改变游戏方法:就近2人一组,比一比哪些组合动作一致,节奏相同。至少与3位同学进行组合。</p> <p>2. 创设“大绳小绳落玉盘”游戏情境,组织学生5人成组,1人甩长绳,先1个人在大绳范围内跳个人绳,完成1次加1人,小组成员依次全部加入公共跳绳空间,在此过程中若被绳打断的学生做10个开合跳,然后与甩绳者交换。2分钟1组,共计3组;</p> <p>拓展:跳绳学生用单脚跳、开合跳等多种形式进行挑战比赛。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 4 | <p>1. 运动能力:掌握1分钟测试方法,积极参与持物连续跳跃测评;协调发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:养成坚持锻炼的习惯,在测评中与同伴保持安全间距;能相互鼓励,能接受测评结果,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在测评时大胆展示,坚持完成;遵守活动规则,诚信守责;同伴间相互鼓励。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——仿生跳跃游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 合作摆放图形跳跃; (2) 跳绳大比拼。 | <p>1. 创设仿生跳跃游戏情境。组织学生5人成组,利用跳绳摆出绳梯,公共空间内模拟小兔子、小鸭子、小螃蟹、小马驹等进行蹦跳、横跳、单脚跳、小马跳。每个动作3组循环,练习期间保持2臂安全间距。</p> <p>2. (1) 创设“动物跳跃比赛”情境,将学生分成8组,在小组长带领下合作学习,先看图片,再将跳绳连接摆出直线、“Z”字线或圆形,沿(越)绳进行蹦跳、横跳、单脚跳、小马跳展示;</p> <p>(2) 创设“跳绳大比拼”活动情境,组织学生2人一组,1人测试,1人计数;测试学生采用前脚掌起跳,身体以“正摇双脚跳”或“正摇单脚交换跳”的方式在自我空间内完成循环跳跃,每跳跃1次且摇绳1周,计数员计为1次,当听到结束信号时,停止跳跃,同时,计数员停止计数。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力:能说出脚内侧、脚背正面等不同部位运球的方法和动作术语,在公共空间内自由方向运球,发展移动性技能与操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏,融入活动情境,主动与同伴保持安全距离;保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:游戏中展现不怕困难,勇于挑战的体育精神;能遵守基本的游戏规则;有角色意识。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——脚运球游戏:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 在公共空间内沿不同路径、方向、速度的运球; (2) 抬头识图运球游戏。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>运球躲避障碍。</p> | <p>1. (1) 创设“交通规则我遵守”的游戏情境:绿灯,快速度带球前进;黄灯,慢速(走)带球前进;红灯,停在当前位置,没有将球控制在脚下的做开合跳练习;</p> <p>(2) 创设“识图运球”游戏情境,学生运球过程中抬头观察教师手中提示牌,看到“停止”,用脚停球,看到卡片上的数字、文字或字母时需大声喊出,运球过程中尽量不丢球。</p> <p>2. 创设“躲避猎人”的游戏情境,1名学生作为“猎人”,其余学生在公共空间内脚运球躲避,“猎人”破坏持球人的球,球如被破坏出界,持球人自动变成“猎人”。教师提示学生,将球保持在身前,注意抬头观察“猎人”的位置,充分利用场地空间,尽可能向场内无人空间运球,躲避障碍。</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:能说出脚内侧、脚背正面等不同部位运球动作术语,能在公共空间内控制节奏沿线移动运球;协调发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验参与游戏的快乐;运动中能做到安全方面的自我检查;能积极与同伴合作学练,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏比赛中勇敢面对困难;遵守纪律;在体育活动中尊重教师、爱护同学。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——合作沿不同路径和方向脚运球移动挑战。</p> <p>2. 展示或比赛——运球躲避游戏:</p> <p>(1) 变向、变速移动运球;</p> <p>(2) 在对抗挑战情境下,变向、变速移动运球。</p> | <p>1. 创设“影子足球”的游戏情境,组织学生2人一组,其中1人运球在前,另1人跟在后面运球,共同向目的地移动; 拓展:组织4人、8人等进行此游戏。</p> <p>2. 创设“捕鱼达人”游戏情境,随机选取两名无球学生作为捕鱼者,手拉手成网,进行“捕鱼”,其余学生作为“鱼”在指定公共空间内向各种方向游动(脚运球)躲避捕手,被捕者加入到捕手行列;捕手之间不能松手,持球人不得将球运出界。</p> |
| 7 | <p>1. 运动能力:能说出变速、变向完成障碍运球挑战的基本方法,在公共空间的运球游戏与比赛中积极尝试,提升脚操控球的能力,感受时空变化,发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:享受运球游戏与比赛的乐趣,活动时保持安全距离,在合作与对抗中保持良好的关系。</p> <p>3. 体育品德:听从教师的指令,在活动中遵守规则,与伙伴友爱互助,坚持完成挑战。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——跟随运球游戏:</p> <p>(1) 变向运球;</p> <p>(2) 运球射门;</p> <p>(3) 多人跟随运球。</p> <p>2. 展示与比赛: 抢运球比赛。</p> | <p>1. 创设“影子运球”情境,组织学生2人一组,后面学生如影子一样跟随前面学生做变向运球过障碍和运球射门游戏,其间听到“换位”信号,两人交换角色; 拓展:4人一组,一人领做多人跟随完成同样的练习;引导学生在领导和跟随中与同伴保持和谐关系。</p> <p>2. 每4人为一组,将自己的球放在一个呼啦圈里,听到开始信号后,迅速到其他小组的呼啦圈抢运球回自己的圈,每次只能运一个球,比一比,2分钟内,哪个小组抢运球的数量多; 拓展:用夹球跳、仰身爬进行此游戏。</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:能说出不同脚运球动作的游戏名称和练习方法;能在公共空间内自由运球并能在游戏和挑战中运用;发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与,具有时间和空间意识;游戏中注意与同伴保持安全间距。</p> <p>3. 体育品德:游戏中不怕困难、努力坚持学练;遵守课堂纪律及游戏规则;具有积极进取的意志品质。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——运球挑战。</p> <p>2. 展示或比赛——公共空间内快速运球挑战:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 运球抢碟子; (2) 任意方向、速度的抢运球。 | <p>1. 创设“运送物资”的游戏情境,学生各持一球站在足球场一侧边线放有物资(标志盘)处,出发信号发出,所有学生以最快速度手持物资在公共空间内带球前进,运球到达另一侧边线将物资置于标志桶上方。15米距离,运球回到出发点,重复循环挑战,引导学生积极自评。</p> <p>2. 创设公共空间快速运球挑战情境:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 学生分2组在两侧边线持球,采用脚运球的方式达到对方边线并运回到出发点,每次运送1个,2分钟内获得最多标志盘为胜利; (2) 设置一个四角区域,学生平均分成4组,分别位于四个角的区域,每个区域是自己的“家”。每组选一名无球学生守“家”,其余三人带球从本方区域快速出发,去其他“家”中夺标志碟,再迅速运回自己“家”,每次只能运1个,5分钟一轮,拥有球最多的一组获胜。 |
| 9 | <p>1. 运动能力:知道提高脚控球的方法,在自我空间内体验脚运球的力量和方向;发展操控性技能和空间想象能力及快速反应能力。</p> <p>2. 健康行为:乐于参加练习,体验运动乐趣;能和同伴保持安全运动距离;能与同伴主动交流。</p> <p>3. 体育品德:积极进取、不怕困难;遵守练习要求与游戏规则。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——脚运球游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>快速反应抢球。</p> | <p>1. 创设“圆圈运球接力”情境,在场地上准备若干圆。组织学生分为2人一组,1人沿圆运球,至另1人时,将球踩停交接,另1人开始运球;引导学生将地上的圆想象为表盘,1人说任意时间,1人根据时间时针和分针的转折路线进行运球,轮换游戏;</p> <p>改变游戏方法:一位学生说出时间并迅速站到时针位置,另一学生沿分针路线运球到中心位置后传球给时针位置的伙伴,依次进行。</p> <p>2. 创设“听声抢球”游戏情境,组织学生分为2人一组,面对面相距1~2米,同时做小碎步、高抬腿、单脚跳、双脚跳、仰撑、俯撑等活动,听到哨声,迅速用脚拉球,比比看谁反应最快。</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. 运动技能:能说出脚运球游戏方法;体验脚运球操控性技能,能在公共空间内,通过变速、变向运球或与同伴传接球得分;发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同方式的挑战活动;注意抬头观察空间环境,控制移动速度,避免碰撞;主动与同伴交流攻防方式与心理感受;适应个人单独和同伴合作的挑战环境。</p> <p>3. 体育品德:在挑战中表现出不畏强手,勇于拼搏;遵守纪律与规则;阳光自信,乐于扮演不同的运动角色,乐观面对挑战的胜负。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——脚运球挑战:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 快跑得分; (2) 脚运球得分体验; (3) 脚运球得分挑战。 <p>2. 展示或比赛——2对2比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 4个球门的比赛; (2) 2个球门的比赛。 | <p>1. 创设脚运球挑战情境。将场地分割为若干大小相等的正方形,并在正方形的四边各设置1个球门,组织学生4人一组,每组两球。两人防守4个球门,两人通过运球抵达无人防守的球门得1分。比比看谁的得分更高;</p> <p>改变游戏方法:两人1球进攻,两人防守球门,1分钟后交换攻防角色。</p> <p>2. 组织学生2人一组,1个球,4个球门(一边2个),两人合作将球踢到对方的门里面得分,比比看哪方得分更多;</p> <p>改变游戏方法:一边1个球门进行比赛。</p> |
| 11 | <p>1. 运动能力:能说出手运球的运动游戏名称,分辨自我空间与公共空间,分清自己惯用手;在个人与多人活动中发展移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:体验参与游戏的快乐;能与他人保持安全距离参加运动;积极与同伴合作学练,适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在活动中不怕困难;遵守纪律按照规则参加游戏活动;与同伴能团结协作,积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——不同方式的手运球游戏:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 移动运球; (2) 原地个人和多人组合运球。 <p>2. 展示或比赛: 移动手运球。</p> | <p>1. 创设不同方式的手运球游戏情境。听“找朋友”儿童歌曲,在公共空间内沿自由线路移动运球,根据歌词随机找“好朋友”敬礼、握手、再见,再寻找下一个“好朋友”;运球写字:一手原地运球一手伸出食指听教师指令在空中写相应内容并大声喊出写的内容,如名字、数学加减法题目答案、“119、120、110”等电话号码等。惯用手和非惯用手交替进行。</p> <p>2. 组织学生在公共活动区域行走运球30秒,运球时需要控制身体和球,不丢球、不碰到标志桶或他人,每名学生10分基础分,若出现丢球、撞到标志桶或他人则减1分,目标是30秒结束时得分超过8分,将时间延长至60秒(提醒学生要行走)。</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:能说出不同重心、力度与惯用手和非惯用手运球的动作术语;积极体验自我空间和公共空间运球游戏;提高操控性技能和非移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:在公共空间内移动时抬头观察,保持安全距离,避开拥挤区域;主动与同伴交流,适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中不怕困难,勇于挑战;按照游戏规则进行游戏;同伴间能友爱互助,文明礼貌相处。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——手运球创意游戏:</p> <p>(1) 不看球原地运球;</p> <p>(2) 行进间运球。</p> <p>2. 展示或比赛: 爬行顶球找朋友。</p> | <p>1. 创设“打地鼠”的游戏情境:</p> <p>(1) 操场上每一个出操的点就是一只“地鼠”伸出的“脑袋”,在同一个“地鼠”脑袋上快速运球,比一比单位时间内谁用球打到的“地鼠”次数最多,体验不同身体重心“打地鼠”;惯用手和非惯用手轮流运球打“地鼠”;</p> <p>(2) 不同身体姿态的“打地鼠”,发挥想象单人或多人组合,身体摆出创意造型运球打“地鼠”,如:低重心单膝或双膝跪姿运球打“地鼠”、中重心马步打“地鼠”、高重心双人牵手打“地鼠”、3人单脚支撑打“地鼠”。</p> <p>2. 创设“爬行顶球找朋友”的游戏情境,组织学生在公共空间内手脚协同爬行,用头顶球滚动前行,灵活控制,准确预判球的滚动线路,两球相撞时与同伴相互击掌成为朋友,比一比谁交的朋友最多。</p> |
| 13 | <p>1. 运动能力:乐于尝试运球时抬头观察,体验自我空间和公共空间内各种方向躲避障碍运球游戏;在个人与多人活动中发展身体移动性技能、非移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极感受参与游戏的快乐;运动前能做到安全方面的自我检查;运动后能认真洗手,能说出运动后的感受。</p> <p>3. 体育品德:在活动中不怕困难,努力坚持学练;遵守规则参加体育游戏;与同伴能友好相处,积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——公共空间内不同重心、不同力量的运球游戏:</p> <p>(1) 高、中、低重心;</p> <p>(2) 轻、重力度。</p> <p>2. 展示或比赛: 自我空间内不同身体姿态运球挑战。</p> | <p>1. 创设“照镜子”的游戏情境,组织学生2人一组,保持安全距离。在篮球场内一人运球一人跟随模仿,提示抬头观察; 改变游戏方法:两人相对,一人运球一人模仿,动作相同,方向相反,进行分组比赛。</p> <p>2. 引导学生将地上的圆想象为表盘,1人说任意时间,1人根据时针和分针的转折路线进行运球,轮换游戏; 改变游戏方法:一位学生说出时间并迅速站到时针位置,另一学生沿分针路线运球到中心位置后传球给时针位置的伙伴,依次进行。</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:能说出原地运球、移动运球的动作术语;游戏中体验在公共空间内左、右手协同运球,进一步发展对小篮球的操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:积极体验不同方式运球游戏的快乐;能说出紧急呼叫号码和家长电话号码等安全知识;在公共空间内移动运球时抬头观察,保持安全距离;积极与同伴合作游戏,适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在体育活动中努力挑战,坚持到底;能按照规则参加游戏活动;主动接纳游戏中落单同伴,积极体验不同的游戏角色。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——在自我空间和公共空间内进行小篮球的运球创意游戏:</p> <p>(1) 体验运球;</p> <p>(2) 挑战运球 100 次;</p> <p>(3) 运球移动;</p> <p>(4) 运球破坏。</p> <p>2. 展示或比赛——运球挑战:</p> <p>(1) 运球组合对抗;</p> <p>(2) 控制与干扰。</p> | <p>1. 学生每人 1 球,散点站位,保持安全距离,在自我空间内运球。原地练习单手运球(重点在于原地不动,引导学生探索脚的位置、球的高度和哪只手是惯用手)。左、右手各运球 30 秒,教师提问“哪只手运球更放松?”,学生采用惯用手连续快速运球 5 次、10 次或 15 次后换位,挑战运球 100 次;在行进间运球,遇到小伙伴,一手运球,一手和对方进行猜拳比赛,比比看谁赢得次数更多;安排破坏者,引导学生运球的同时保护好球,避免被破坏掉。</p> <p>2. 创设“靠背”运球游戏情境:</p> <p>(1) 在公共空间自由运球,听到教师喊 1 个数字,相应答案数量的学生快速组合背靠背运球,并形成对抗,比一比谁能控制住球。未找到同伴的学生可主动寻求已靠背运球的学生请求“增加 1 人”一起“靠背”运球;</p> <p>(2) 组织学生 2 人一组,互相运球的同时去破坏对方的球,破坏成功可以给自己积分,要与 5 位同伴进行比赛。</p> |
| 15 | <p>1. 运动能力:能说出篮球场的各条线和原地运球、运球走、跑等动作术语;在游戏中体验公共空间内各种小篮球游戏活动,协调发展操控性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:在公共空间内抬头观察,保持安全距离;主动与同伴交流,结交好朋友;保持欢快的情绪,能适应各种游戏环境。</p> <p>3. 体育品德:在体育活动中不怕困难,努力参加各种游戏挑战;遵守游戏规则参加活动与比赛;主动结交新伙伴,团结同伴,尊重教师。</p> | <p>1. 结构化知识与技能——控球组合游戏:</p> <p>(1) 找位置原地运球;</p> <p>(2) “毛毛虫”移动运球。</p> <p>2. 展示或比赛:运球攻防挑战赛。</p> | <p>1. 创设“超级毛毛虫”运球的游戏情境,以小组为单位组成一条“毛毛虫”,用语言引导学生运球沿篮球场边线、底线、中线、三分线、罚球线、中圈线慢走和快跑移动;听到“超级毛毛虫”,学生两两组合并手牵手,异侧手运球紧跟前面学生形成“超级毛毛虫”,移动一段距离后交换队友,左手换右手,交替练习。</p> <p>2. 创设“保卫家园”游戏情境,教师讲解示范游戏方法,将学生分两组安排在篮球场两个半场内(“家园”),在“家园”内摆放相同数量的标志桶,听信号,采用手运球的方式达到对方半场并将标志桶运回“家园”,每次运送一个,2 分钟内获得最多标志桶为胜利,此过程中不能破坏对方运球;</p> <p>改变游戏方法:在三秒区内放置 5 个标志桶,并设置 3 人专门防守,游戏方法同上,5 分钟一轮,拥有球最多的获胜。</p> |

第二节 第二学期基本运动技能课时教学设计

水平一的学生活泼好动,善于模仿,对外界事物充满好奇,善于发现事物的主要特征及其相互关系。体育教师可创设生动形象的教学情境,引导学生模仿或跟随语言提示做动作,扮演不同角色或对象进行学练,激发学生学习的主观能动性和情感体验;运用启发式教学,激发学生的创新意识与探究能力。本课以“关注身体姿势”单元教学计划第15课时“滚动游戏与挑战”为例,进行课时教学设计与示例呈现,帮助教师充分理解任务导向下的基本运动技能教学设计思路,掌握课时教学计划示例的撰写方法。

一、课时教学设计

本课坚持立德树人根本任务,贯彻落实《课程标准(2022年版)》的精神与要求,以“健康第一”为教育理念,以学生能力素养发展为本,通过创设生动活泼的情境,开展游戏化教学,引导学生体验多种基本运动技能的学练,不断提高运动认知。在教学过程中,注重评价的激励效果,以评促学,鼓励学生积极体验和挑战各种滚动游戏,努力掌握滚动技巧与积极尝试利用运动概念开展滚动挑战,促进学生养成积极交流合作的好习惯,从而适应各种游戏与比赛环境的变化。加强游戏规范,引导学生按照规范要求参与游戏活动,培养学生勇于挑战不同难度的游戏与比赛,尊重他人,积极面对比赛输赢等精神品质。

(一) 学习目标分析

本课以发展学生核心素养为目标,以“关注身体姿势”为任务,坚持目标引领和任务导向,开展“滚动游戏与挑战”主题练习,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面开展本节课的学习目标分析。

1. 运动能力目标分析:针对小学生爱滚翻又控制不好身体姿势的特点,帮助学生建立绷紧成柱状直体滚动、低头含胸团身成圆形滚动等运动认知;通过不同方向直体和屈体连续滚动,展示自己良好的身体姿势与滚动技巧;提高学生大脑前庭器官和身体的控制能力,发展移动性技能和非移动性技能。

2. 健康行为目标分析:引导学生学会选择适宜的活动距离安全参与滚动游戏,保护好头颈等关键部位,避免自己和同伴受伤;在学练过程中引导学生感受成功体验,享受滚动的乐趣,获得积极向上的情绪体验;通过交流互动,懂得关心照顾自己和帮助他人,不断提高社会适应能力。

3. 体育品德目标分析:通过创设多种不同形式和难度的滚动练习,引导学生努力克服困难,大胆尝试,坚持不懈完成不同类型的滚动游戏与挑战,逐步培养顽强拼搏的体育精神;在游戏与比赛中加强学生对各种活动规范的理解,建立规则意识与行为,提升道德修养;引导学生逐步理解自己在游戏与比赛中的角色定位,强化责任意识和文明礼貌,培养良好的体育品质。

(二) 教学内容分析

滚动游戏是一项较具挑战性的移动性技能教学内容,既可以提高移动能力,也可以提升身体控制能力,为进一步发展体操类专项运动技能打下基础。在结构化知识与技能中,营造有趣的“蛋卷加工厂”情境,引导学生还原“蛋卷”的生产过程,模仿直体滚动“长蛋卷”和屈体抱膝团身滚动“短蛋卷”动作,沿着向左、向右、向前、向后等各种方向,以及向上、向下等不同水平进行滚动游戏与挑战;并在展示或比赛中完成滚动组合比赛,通过创设“蛋卷传送带”的比赛情境,引导学生分组比赛,设计规定组合、自选组合等内容,激发学生参与练习的积极性,掌握滚动技能,增强身体的控制能力。

(三) 学情分析

本课教学对象为一年级学生,男女生比例接近1:1。学生性格活泼、好动,参与体育学练兴趣浓厚,乐于上体育与健康课。但学生的注意力集中程度不高,学练过程中容易分散注意力。学生经过第一学期的学练,已经掌握了基本运动技能基础学练方法,了解并能辨识基本的运动术语,说出相关游戏名称;结合简单的运动概念初步体验了丰富的基本运动技能学练方法。学生已具备了基本课堂常规意识,知道参与游戏时要按照游戏的规范和要求进行学练,有主动表现意识,关注自己的表现,期望得到教师和同伴的表扬。

(四) 教学策略分析

通过创设“蛋卷加工厂”的活动情境,通过个体自主模仿学练和集体挑战比赛,引导学生在学练基本运动技能时,体验“蛋卷”的加工流程,拓展学生想象力,不断激发学生的学习兴趣与主动探索的精神。

1. 问题引领,促进思维发展

在学练过程中,教师注重运用启发性的问题,引导学生发挥想象力,开展游戏化学练,如“你能用身体模仿长蛋卷进行滚动吗?”“你知道短蛋卷是如何滚动的吗?你可以用身体模仿一下吗?”,引导学生在滚动体验中,掌握直体滚动和屈腿抱膝团身滚动的技巧。

2. 关注个体,实现全员发展

在教学过程中,教师在为学生创造公平的学练机会的同时,要关注个体差异,因材施教,使全体学生在学练中都能积极参与学练游戏,如教师要有针对性地鼓励不爱发言的学生参与互动问答;设置简便易行的活动,方便学习能力较弱的孩子体验,设置进阶练习,让学有余力的孩子完成挑战;采用小组合作的方式,引导孩子相互交流,共同进步。

3. 评价激励,激发学练兴趣

教师要重复发挥评价的激励作用。要关注评价的多元主体,既可以教师评价,也可以引导学生相互评价、相互鼓励、相互提醒;要关注评价的多元指标,既可以评价基本运动技能的掌握程度,也可以评价对运动概念的理解与运用,还可以评价学生对游戏规范要求的执行程度及文明礼仪表现情况等。

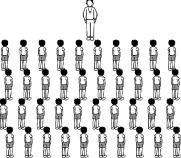
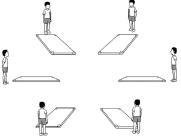
二、课时教学计划示例

依据基本运动技能学练“关注身体姿势”单元学习目标、教学内容分析、学情分析等,进行“滚动游戏与挑战”课时教学计划设计(见表 3-6)。

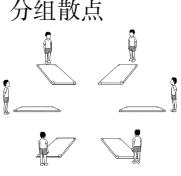
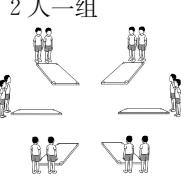
表 3-6 “滚动游戏与挑战”课时教学计划

| 主题 | 滚动游戏与挑战 | 课时 | 第 15 课时 | 年级班级 | 一(4)班 | 人数 | 40 人 |
|--------|---|----|---------|------|-------|----|------|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:能说出肩髋发力、低头含胸等动作要点;能在不同方向的直体和屈体连续滚动中保持良好的身体姿势;发展走、跑、跳、爬等移动性技能,以及平衡、支撑等非移动性技能,增强身体的控制能力。</p> <p>2. 健康行为:在课内外乐于参与各种滚动游戏与挑战;会选择适宜的方式安全地参与连续滚动挑战,并与同伴保持安全间距;乐于和同伴积极交流,适应不同游戏情境变化。</p> <p>3. 体育品德:勇敢尝试各种滚动动作,努力为团队争取胜利;尊重同伴,主动为同伴加油鼓劲,并能按照滚动的游戏规定参与比赛;游戏中明白自己的角色定位,能正确面对比赛的输赢。</p> | | | | | | |
| 主要教学内容 | <p>1. 结构化知识与技能——滚动游戏与挑战:</p> <p>(1) 自主体验游戏(不同手位的直体滚动、屈体滚动);</p> <p>(2) 不同方向的滚动游戏(统一化指令、个性化指令)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>滚动组合比赛(规定组合、自选组合)。</p> | | | | | | |

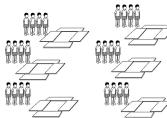
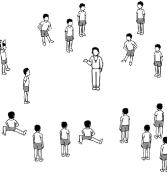
(续表)

| 重难点 | 学生学习 | 在滚动过程中保持良好的身体姿态。 | | | | |
|---------------|--|--|--|-----------|---------------|-----------------|
| | 教学内容 | 直体滚动时保持身体挺直、手脚并拢；屈体滚动时保持团身抱紧。 | | | | |
| | 教学组织 | 引导学生移动时关注自己与同伴的安全间距，避免碰撞。 | | | | |
| | 教学方法 | 创设“蛋卷加工厂”游戏情境，引导学生体验不同角色。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 地面平整无杂物。 2. 量力而行进行挑战。 3. 热身充分，保持安全距离。 | 场地器材 | 篮球场 1 块、体操垫 40 块、标志盘若干。 | | | |
| 课时结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间(分) | 强度(次/分) |
| 激趣导学 (2分钟) | 课堂常规： (1) 集合整队，出勤及服装检查； (2) 师生问好； (3) 宣布本课内容和要求； (4) 安排见习生； (5) 安全教育。 | 教师： 1. 提醒学生站姿标准、眼神专注。 2. 介绍本课内容，与学生一起做直体双手上举和屈腿抱膝动作。 3. 提出问题“怎样让身体滚动起来呢？你会哪些滚动动作呢？”以启发学生思考。 学生： 1. 快速列队，精气神佳。 2. 认真听教师介绍本课内容，跟随教师完成动作。 3. 认真思考问题，积极回答。 | 四列横队  | | | 80 ~ 100 |
| 增趣促学 (5分钟) | 1. 绕体操垫慢跑。 2. 动态、静态动作造型拉伸。 | 教师： 1. 创设“我的运动造型”情境，带领学生跟随音乐绕垫子周围与间隙慢跑后回到垫子，并用语言提示学生模仿投掷标枪、投篮、踢球等动态造型动作，用身体模仿数字、英文字符等静态造型动作，充分热身。 2. 观察学生活动情况，提醒安全间距，表扬认真、造型安全有创意的学生。 学生： 1. 跟随教师练习，按要求充分活动。 2. 听从教师引导，用身体做出不同形态的造型，注意安全距离。 | 分组散点  | 1 | 3.5 ~ 4 | 120 ~ 130 |

(续表)

| 课时结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间(分) | 强度(次/分) |
|----------------|--|---|--|--------------|---------------|-----------------|
| 素养提升 (30分钟) | <p>1. 直体与屈体滚动游戏： (1) 不同手位的直体滚动； (2) 屈体团身滚动。</p> <p>2. 不同方向的连续滚动游戏： (1) 统一性指令； (2) 个性化指令。</p> | <p>教师：</p> <p>1. 创设“蛋卷加工厂”的游戏情境。启发学生思考“你能用身体做成长蛋卷滚动起来吗？”，引导学生在垫子上自主滚动体验，展示不同款式的“长蛋卷”（双手放在不同身体位置的直体滚动）；启发学生尝试做出圆乎乎的短蛋卷是如何滚动的呢？让学生尝试双手抱膝或不抱膝屈体滚动。</p> <p>2. 引导学生相邻2人一组，进行互相观察与评价。比比看，谁的蛋卷长而直，谁的蛋卷短而圆。提示直体滚动中保持身体挺直、手脚并拢的姿势；屈体滚动时保持肩髋发力、团身抱紧的姿势。</p> <p>学生：</p> <p>1. 根据教师的启发，发挥想象，自主尝试不同方式的滚动。</p> <p>2. 与同伴相互交流与评价，提醒对方保持良好的身体姿势。</p> <p>教师：</p> <p>1. 引导学生2人一组，拼接好“蛋卷加工台”（垫子），按教师指令集体操练，做屈体向前后、左右方向，直体向左与向右方向滚动来“制作蛋卷”。 拓展：学生一人施令并做好保护，另一人连续做不同方向的滚动，看谁连续滚动姿势好，变向滚动反应快。</p> <p>2. 巡回指导中，通过评价引导学生保护头颈、腰腹等关键部位，与同伴保持安全间距。</p> <p>学生：</p> <p>1. 听从教师与同伴的指令，积极参与滚动挑战，控制身体姿势，保持滚动连续流畅。</p> <p>2. 关注同伴学练距离，做好自我保护与同伴互助，积极展示自己的动作。</p> |   | 8 ~ 10 | 5 ~ 5.5 | 130 ~ 140 |

(续表)

| 课时结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 次数 | 时间(分) | 强度(次/分) |
|---------------|---|--|---|-------------|---------------|-----------------|
| | <p>3. 滚动组合比赛： 如直臂直体滚动—屈臂直体滚动—抱头屈体滚动—抱膝屈体滚动等。</p> | <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 创设“蛋卷传送带”的比赛情境，演示并讲解比赛方法：组织学生4人一组，每个垫子代表蛋卷制作与打包传送环节，听口令各传送站点同时出发，按顺序完成传送任务后，到指定区域领取一张原料卡（知识卡片）。播放音乐，比一比哪个小组在规定时间内获得的原料最多。 拓展：各小组可自主设计传送动作与垫间移动动作。 引导学生调整垫子间距，保证安全又可同时进行，提示在移动接滚动时调整好身体姿势，保证滚动的安全与顺利；跑动时抬头观察，避免冲撞。 提醒学生遵守比赛要求，并及时表扬主动交流、积极配合的小组。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真聆听，仔细观看，按要求参与比赛。 及时调整身体姿势与间距，保证安全，争取比赛胜利。 快速判断与行动，主动交流，为获胜团队鼓掌。 |  4人一组 | 4 ~ 5 | 11 ~ 13 | 170 ~ 180 |
| 放松恢复 (3分钟) | <p>1. 放松： (1) 关节活动； (2) 静态拉伸。 2. 小结与布置体育家庭作业。</p> | <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 伴随音乐，带领学生完成放松拉伸舞蹈（颈部、上肢、下肢、腰腹等）。 总结与评价，引导学生自评与互评。 布置家庭作业、指导回收器材。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 跟随教师一起做放松活动。 认真聆听，进行反思。 明确作业要求，回收器材。 |  | 1 | 2 ~ 2.5 | 110 ~ 120 |

(续表)

| | | | | |
|----------------|--|-------------|--------|---------|
| 预计 负荷 | 平均心率 | 145~155 次/分 | | |
| | 群体运动密度 | 75%~85% | 个体运动密度 | 50%~55% |
| 体育 家庭 作业 | 1. 在父母的协助下,了解蛋卷的原材料及制作过程,尝试和父母一起做不同造型的蛋卷,并尝试滚动不同造型的蛋卷,看看哪个蛋卷滚得更远。 2. 在家人协助下,在床上或垫子上尝试用身体模仿出更多的造型进行滚动,看看哪种造型更容易滚动起来。 | | | |
| 课后 反思 | 授完课后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。 | | | |
| 课堂 资源 | 伴奏音乐。 | | | |

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 第二学期基本运动技能学习评价

为了评估学生基本运动技能的学习情况,教师应充分考虑到学生第一学期已有的基本运动技能水平,围绕核心素养三个方面十个维度设计第二学期学生基本运动技能学业质量等级标准,以及相对应的学习评价内容与方法,对学生的三大核心素养达成情况进行多元的综合评价。引导学生对自身基本运动技能掌握水平有主观上的认知,引导教师关注自身教育教学工作的实效性,以更好地发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用。

一、第二学期基本运动技能学业质量等级标准

本节参照《课程标准(2022年版)》中基本运动技能的学业质量合格标准和第一学期的学业质量等级标准,制定了第二学期基本运动技能学业质量优秀、良好、合格的标准(见表3-7)。

表 3-7 第二学期基本运动技能学业质量等级标准

| 等级 | 学业质量描述 |
|----|---|
| 优秀 | <ul style="list-style-type: none"> 能准确说出移动性技能、非移动性技能、操控性技能的动作名称、游戏名称和练习方法,能结合运动概念进行基本运动技能自主学练。 能主动参与本学期基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能获得显著提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中一年级的优秀水平。 乐于参与各种活动或游戏,乐观向上,能适应教学环境的变化,主动与同伴交流交往。 能做到每周进行5次及以上课外基本运动技能练习。 |
| 良好 | <ul style="list-style-type: none"> 能准确地说出移动性技能、非移动性技能、操控性技能的动作名称、游戏名称和练习方法,能分辨各种运动概念。 能积极参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有较大程度的提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中一年级的良好水平。 乐于参与各种活动或游戏,活泼开朗,能适应教学环境的变化,乐于和同伴交流交往。 能做到每周进行4次课外基本运动技能练习。 |
| 合格 | <ul style="list-style-type: none"> 能说出移动性技能、非移动性技能、操控性技能的练习方法和动作名称。 能参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有一定程度的提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中一年级的合格水平。 乐于参与各种活动或游戏,能适应教学环境的变化,积极与同伴交流交往。 能做到每周进行3次课外基本运动技能练习。 |

二、基本运动技能学习评价的内容与方法

学习评价是衡量学生学业质量等级和核心素养水平的重要手段,通过多维度的评价内容和多样化的评价方法对学生的学习过程进行诊断和分析,有助于促进学生达成学业质量要求和提高核心素养水平。

(一) 评价内容选择

基本运动技能评价内容的选择应围绕核心素养,紧扣学业质量标准,结合具体的教学内容,评估学生的学习目标达成水平。其具体评价内容主要包括以下三个方面。

1. 运动能力的发展:包括运动认知、基本运动技能的掌握和运用、体育展示或比赛。重点评价学生能否运用所学基本运动技能知识与技能解决实际问题的能力,如在感受时空变化游戏中,能判断出安全与危险空间的变化规律,并及时迅速地移动到安全空间里。

2. 健康行为的形成:包括基本运动技能学练过程中健康意识与行为习惯的养成,运

用所学健康知识与解析实际问题的能力,情绪调控与环境适应能力等。如是否坚持每天完成教师布置的体育家庭作业;能否在同伴滚动与滚翻练习时,主动去保护与帮助同伴等。

3. 体育品德的养成:包括在基本运动技能学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。如在同伴参与练习有困难时,是否愿意主动为其鼓劲加油;在同伴做出不文明举动时,是否能及时制止等。

(二) 评价方法选择

在进行学习评价时,教师应注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价以及家长评价相结合的方式,不断探索增值性评价,健全综合评价。通过开展多维度、多元化、多样性的评价,进一步激发学生基本运动技能学练兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,提升核心素养。

1. 多元融合,开展过程性评价。教师应注重关注学生成长和发展过程,通过多元融合的方式记录和反馈学生学练基本运动技能的课内外表现与进步情况,有效地评价学生核心素养的提升过程和经历。如在课堂上,通过定量和定性评价相结合,反馈学生在基本运动技能学练中的情感与行为表现;在课外通过学生自评、同伴互评、家长评价记录学习态度、锻炼意识与习惯的养成;综合学期前、中、后期各方面表现提供学生的进步与成长的信息等。

2. 关注进步,探索增值性评价。在评价过程中,教师要注重学生在学习过程中的进步情况,通过对进步幅度的评价,为学生增强自信,增强学习的动力,为更好地发展学生综合能力助力。如教师结合智能设备布置的体育家庭作业,定期进行统计分析,了解学生完成作业情况,着重对比前后完成次数的多少、完成质量的高低进行及时表扬和赋分;又如比较两个学期的基本运动技能测评结果,对有进步的学生进行及时表扬等,都是一种增值性评价的探索。

3. 情境渗透,实施终结性评价。评价学生发现问题、解决问题的能力,需要结合真实的情境进行。教师在实施终结性评价时,应选取符合学生现实生活、贴近学生经验的真实情境开展评价。要注意观察学生在运动能力、健康行为、体育品德方面的具体表现,尤其是观察学生能否运用所学的知识与技能,解决真实情境中遇到的问题,通过评价与反馈,帮助学习反思和改进基本运动技能的学练方法,切实提升学生的必备品格与关键能力。

三、基本运动技能学习评价示例

基本运动技能学习评价不但要关注学生学习结果表现,更要关注学生在学习过程中发展与变化,及时诊断与剖析学生学练过程中存在的问题,不断挖掘学生学练基本运动技能的潜能,为未来专项运动技能的学习夯实基础。第二学期基本运动技能学习评价将从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价进行示例分享。

(一) 课堂表现评价示例

课堂表现评价以基本运动技能“关注身体姿势”单元第15课时“滚动游戏与挑战”为本次课堂表现评价示例(见表3-8)。在实际操作中教师可以引导学生进行自我评价,或在相互交流中进行互评。

表3-8 “滚动游戏与挑战”课时表现评价示例

| 评价维度 | 表现 | 自评 | 互评 |
|--|---|--|--|
| 运动能力 | 能说出肩髋发力、低头含胸等动作要点。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| | 能在游戏中展示不同方向直体、屈体抱膝连续滚动。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| | 能在直体、屈体组合滚动比赛中保持良好身体姿势。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 健康行为 | 依次进行滚动或滚翻练习,与同伴保持安全空间。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 体育品德 | 能主动加油鼓励滚偏或落垫的同伴,并提供帮助。 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 |
| 得分与等第 | 得分:_____ 等第: <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 | | |
| 备注:优秀:27≤总分≤30 良好:24≤总分<27 合格:18≤总分<24 需努力:总分<18 | | | |

(二) 过程性评价示例

过程性评价主要由课堂学习、课外锻炼和学生体质健康测试三大评价内容组成。其中,课堂评价结果的计人,可以是每节课课堂学习评价的汇总,也可以是部分综合性学练课堂评价的汇总;课外评价由学生和家长共同完成评定(见表3-9)。

表3-9 第二学期基本运动技能过程性评价示例

| 课堂表现 | 周期 | 第1课时 | 第×课时 | 第×课时 | 第×课时 | 第×课时 |
|----------|----|------------|------|------|------|------|
| | 得分 | | | | | |
| 备注:满分30分 | | 平均得分:_____ | | | | |

(续表)

| | | |
|------|-------------------|---|
| 课外锻炼 | 坚持每天完成体育家庭作业。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (平均1周完成5天作业得5分;完成4天作业得4分; 依次递减) |
| | 经常在社区或体育俱乐部中参与运动。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (平均1周参加1次运动得5分;2周参加1次得4分; 依次递减) |
| | 备注:满分5分 | 平均得分:_____ |

(三) 增值性评价示例

第二学期基本运动技能增值性评价主要包括课堂表现、体质健康测试成绩和基本运动技能测评成绩(见表3-10)。教师可以根据实际情况,酌情减少测评内容,如仅结合课堂表现评价和基本运动技能测评成绩开展增值性评价。

表3-10 第二学期基本运动技能增值性评价示例

| 体质健康测试 | 成绩 | 坐位体前屈 | 1分钟跳短绳 | 50米跑 | 肺活量 | BMI |
|---|-----|-------|--------|------|--------|-------|
| | 学期初 | | | | | |
| | | 总计: | | | | |
| | 学期末 | | | | | |
| | | 总计: | | | | |
| 进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步) | | | | | | |
| 基本运动技能测评 | 成绩 | 移动性技能 | | | 非移动性技能 | 操控性技能 |
| | | 单脚跳 | 跑跳步 | 跑步 | 横叉 | 手运球 |
| | 学期初 | | | | | |
| | | 总计: | | | | |
| | 学期末 | | | | | |
| | | 总计: | | | | |
| 进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步) | | | | | | |

(续表)

| 课堂表现 | 时间 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|---|-----|----------|------|------|
| | 学期初 | 第1课时得分: | | |
| | 学期末 | 最后1课时得分: | | |
| 进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步) | | | | |

备注:

- 体锻达标测试标准详见《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。
- 基本运动技能测评记录表(见下表)。

| 技能 | 动作标准 | 测试次数 | 计分 |
|-----|----------------------------------|---|----|
| 单脚跳 | 摆动腿用力向前摆动。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 摆动腿始终在起跳腿之后。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 双臂弯曲向前摆动,产生带动力。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 单脚连续跳至少4步。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 跑跳步 | 一只脚先垫步跳,紧接着另一只脚再垫步跳,双脚交替进行。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 自然屈臂,手臂摆动方向与脚的动作相反。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 连续交替垫步跑至少4步。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 上体正直,目视前方。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 跑步 | 自然屈臂,手臂摆动方向与脚的动作相反。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 双脚短时间同时离地。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 前脚掌或脚后跟先落地(不是整个脚掌)。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 摆动腿弯曲近90度,脚跟尽可能贴近臀部。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 横叉 | 两腿向左右侧打开呈一条直线。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 两膝完成伸直。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 两腿及臀部贴住地面。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 双臂侧举,上体正直,挺胸抬头看前方。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| 手运球 | 将球置于腹前,双脚自然分开与肩同宽准备(分辨出哪只手是惯用手)。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 一只手在腰部触球,并将球始终控制在腰部高度,另一只手呈护球姿势。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 眼睛不盯着球,目视前方。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |
| | 连续运球至少10次(左手运球各一次)。 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 | |

(续表)

(续表)

备注:

1. 测试前,教师向学生示范所测技能,学生先练习1次(不计分),再连续测试2次,教师予以评分。如果教师无法及时给某个动作计分,可重测1次,并按动作标准计分。
2. 可以将动作标准拍摄成图片或者微视频,引导学生根据动作演示,进行小组测试计分。
3. 每次测试打分:1分=符合动作标准;0分=不符合动作标准。累计最高分40分。

(四) 终结性评价示例

终结性评价是基于基本运动技能学期所有任务单元学习后的综合评价,应围绕核心素养结合情境开展终结性考核评价,考核内容主要围绕运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现进行。本示例结合“感受时空变化”单元中第15课时“手运球挑战”教学情境,开展终结性评价(见表3-11)。

表3-11 第二学期基本运动技能终结性评价示例

| 核心素养 | 十个维度 | 具体表现 | 得分 |
|------|-------------|--------------------------------|---|
| 运动能力 | 运动认知 | 能说出篮球场上各种线的名称以及运球游戏的名称。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 能说出可以调节运球节奏的方法(改变运球水平和力度)。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 基本运动技能掌握和运用 | 听口令可以快速运球到指定标志线。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 运球时,能控制好运球的力度,与同伴保持相同的节奏与移动速度。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 在双人运球时,能运用惯用手和非惯用手操控球。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 体育展示或比赛 | 在运球接龙与造型游戏中可以积极创造新的造型。 | <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |

(续表)

| 核心素养 | 十个维度 | 具体表现 | 得分 |
|---|----------------------|---------------------------|--|
| 健康行为 | 体育锻炼意 识 与 习惯 | 在不同颜色、不同大小的球中,会挑选合适自己的球。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 能认真参与各种不同的游戏。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 健康知识 与 技能 的 掌 握 和 运用 | 能按教师的提示管理好自己的器材。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 在跟随运球中注意抬头观察,保持适宜的运动空间。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 情绪调控 | 主动与同伴分享游戏的感受。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 环境适应 | 能适应个人和双人跟随运球的游戏环境变化。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| 体育品德 | 体育精神 | 勇于创新不同方式的控球组合造型。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | | 合作游戏中不小心掉球后,能快速调整,继续参加挑战。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 体育道德 | 能听从指令,按照要求进行游戏。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| | 体育品格 | 文明礼貌,乐于担任不同的运动角色。 | <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 |
| 得分 | | 等第 | <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力 |
| 备注:45≤总分≤50为优秀,40≤总分<45为良好,30≤总分<40为合格,总分<30为需努力。 | | | |

(五) 综合评定示例

第二学期基本运动技能综合评定采取过程性评价、增值性评价和终结性评价相结合的评定方式,三者按照一定的权重进行综合评定(见表3-12)。

表3-12 第二学期基本运动技能综合评定

| 评价方式 | 权重 | 得分 | 综评 |
|-------|-----|----|----|
| 过程性评价 | 35% | | |
| 增值性评价 | 15% | | |
| 终结性评价 | 50% | | |

备注:90≤总分≤100为优秀,80≤总分<90为良好,60≤总分<80为合格,总分<60为需努力。

第四节 基本运动技能跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习是《课程标准(2022年版)》新增内容之一。《课程标准(2022年版)》提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,要设计与德育、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,引导学生运用其他学科的知识和方法解决体育与健康教学中存在的具体问题,促进学生核心素养的全面发展。本主题围绕“人与自然和谐美”中水平一“美丽的大自然”学习主题,结合学情进行3课时跨学科主题学习活动整体设计,以帮助体育教师理解并有效地实施跨学科主题教学。

一、跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

经过第一学期的学习,学生的基本运动技能水平已经得到了较好的提升,特别是移动性技能和非移动性技能发展较为突出。同时,学生也初步体验了多学科的融合教学,能按照教师设计的主题,融入真实的情境,结合其他学科的知识与技能,沉浸式地体验并发展基本运动技能。在这过程中,学生乐于体验真实的情境,享受运用多学科知识与技能解决问题后的成功感。因此,本学期的跨学科主题学习应继续强调创设不同的情境和角色,引导学生融合运用其他学科知识和技能,发现和解决基本运动技能学练过程中遇到的复杂问题,提高学生的问题解决能力,发展基本运动技能水平。

(二) 设计思路

本示例以《课程标准(2022年版)》中“人与自然和谐美”水平一“美丽的大自然”为学习主题,综合运用走、跑等移动性技能,不同方式的投掷、抛接、传接等操控性技能,并结合美术、科学、劳动教育等知识和技能,开展结构化知识与技能教学设计。通过创设“海洋卫士”“消杀‘四害’”“远离病毒”等情境,开展游戏化、情境化教学,激发学生的学习兴趣,引导学生在活动中了解远离病毒、垃圾分类、消灭害虫的方法,增强保护大自然的意识与实践能力,强化学生基本运动技能的掌握和运用。同时,在教学方法方面,教师采用启发式教学,鼓励学生提问、讨论和实践,激发学生对跨学科主题学习的积极性和探索意识。在教学实施过程中,注重通过设置小组合作任务,鼓励学生讨论、分享、互相帮助,培养学生团队意识和合作能力,进而全面提升学生的核心素养。

二、跨学科主题学习的教学计划示例

通过创设“海洋卫士”“消杀‘四害’”“远离病毒”的情境,结合美术、科学、自然、劳动教育等学科知识与技能开展跨学科主题学习(见表 3-13)。

表 3-13 “美丽的大自然”单元教学计划示例

| 学习目标 | 1. 运动能力:了解保护大自然的重要性,知道垃圾分类、消灭害虫、远离病毒的方法;综合发展支撑、走、跑、跳、爬行、投掷等基本运动技能;在游戏与比赛中积极展示身体的控制能力和对器械的操控能力。 2. 健康行为:乐于体验不同难度的基本运动技能游戏与挑战;运动中能主动观察、保持适当的学练间距;主动与同伴交流,愿意分享活动心得;积极融入角色,适应各种游戏与比赛的变化。 3. 体育品德:在不同难度的基本运动技能展示或比赛中,敢于挑战,勇于争胜;遵守各类游戏规则,尊重同伴,关心同伴;在多学科综合实践活动中,文明礼貌,明白自己的角色及职责。 | | |
|--------|---|--|---|
| 主要教学内容 | 任务一:学练基本运动技能,增强爱护环境责任,争做垃圾分类小卫士。 任务二:学练基本运动技能,提高净化环境能力,争做防治害虫小能手。 任务三:学练基本运动技能,提升适应环境意识,争做病毒防范小达人。 | | |
| 重难点 | 学生学习 | 运用垃圾分类、消灭害虫和病毒检测的方法与技能,体验和发展基本运动技能。 | |
| | 教学内容 | 将保护环境相关知识与基本运动技能学练有机融合。 | |
| | 教学组织 | 分组学练,关注小组长的引领与组员的配合情况。 | |
| | 教学方法 | 创设游戏情境,设置合作探究任务链,提升学生自主合作学习的意识与能力。 | |
| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
| 1 | 1. 运动能力:了解乱扔垃圾的危害和垃圾分类的相关知识,知道跑和投掷基本运动技能的练习方法;运用快速跑、投掷等基本运动技能,分拣和清除垃圾;在游戏与比赛中提高操控性技能和移动性技能。 2. 健康行为:乐于参与不同形式的基本运动技能游戏;运动中懂得与同伴保持安全的练习距离;能积极与同伴分享交流,愿意帮助同伴解决学练中遇到的问题。 3. 体育品德:在游戏与比赛中表现出勇于争胜的精神,遇到投掷垃圾进不了呼啦圈等情况有一定抗挫能力;能按照自己小组垃圾分拣要求取垃圾;文明礼貌,理解自己在游戏中的角色,主动帮助和鼓励同伴。 | 1. 结构化知识与技能: (1) 垃圾的危害及产生垃圾的原因; (2) 折返跑接力游戏(垃圾回收)。 2. 展示或比赛: (1) 投掷游戏(垃圾再利用); (2) 拼写环保倡议宣言。 | 1. 播放视频,了解海洋垃圾的危害以及垃圾产生的原因,结合课前利用黏土、空瓶子、废纸等手工制作的各种垃圾,在创设的“海洋卫士”情境中开展基本运动技能学练。将各种垃圾放在场地的中央,场地四周设置不同的垃圾分类区(湿垃圾区、干垃圾区等),引导学生分组,并从各自所在的垃圾分类区出发,以指定的移动性技能(模仿海洋生物移动,如螃蟹移动、乌龟爬行等)前往场地中央,根据垃圾分类区的要求,辨别垃圾并取回,小组接力出发。各小组轮流到不同垃圾分类区体验垃圾回收游戏。 2. 在每组的正前方用呼啦圈布置若干个垃圾再利用加工场(如电池回收站、塑料回收站等),引导学生分组讨论:区域内垃圾应投掷在哪个加工场。引导学生接力出发,将垃圾用指定的姿势(如上手投掷、下手抛掷)投入到正确的加工场中,投不进去的,跑过去拿回垃圾,排队继续比赛,比比看,哪组速度更快完成比赛。引导学生协作将垃圾拼出海洋环保倡议宣言(如“垃圾分类,人人有责”),每个小组负责拼出1~2个字。 |

(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:认识“四害”,了解“四害”的危害,知道基本运动技能的学练方法;运用快速跑、单脚跳、爬行等基本运动技能获取食物、完成消杀;在游戏与比赛中提高非移动性技能和移动性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与游戏与比赛,享受游戏的快乐;运动后及时洗手,有卫生意识;积极与教师和同伴互动交流,适应游戏与比赛的变化。</p> <p>3. 体育品德:能努力克服困难、争取消杀“四害”的活动空间;能按照活动要求参与比赛,与同伴击掌后再出发与“害虫”比赛;理解游戏中自己的角色,文明礼貌。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) “四害”相关知识; (2) 模仿“四害”移动,获取食物; (3) 讨论“四害”的危害。 <p>2. 展示或比赛:消杀“四害”生存空间。</p> | <p>1. 通过多媒体设备直观地引导学生认识“四害”——蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂,并与学生互动:“四害”生存环境是什么样的?“四害”吃哪些食物?并引导学生结合课前用黏土制作的“四害”食物道具(如有创口的皮肤、眼睛或鼻涕分泌物、食物残渣、牲畜排泄物等),开展基本运动技能学练游戏。将学生分成若干小组,每组分别模拟蚊子(单脚跳)、苍蝇(高抬腿)、老鼠(俯撑爬行)和蟑螂(仰撑爬行)的姿势,前往场地中央拿取食物,比比看哪组拿得更多。结合“四害”吃的食物,启发学生思考并互动讨论“四害”的危害。</p> <p>2. 在场地中圈随意放置 20 个呼啦圈(代表“四害”活动区域),引导 20 名学生模仿“害虫”在呼啦圈里单脚支撑保持平衡。其余学生扮演消杀者,分成若干小组,分别纵队排在场外,按照指定的移动性技能(跑、跳等)依次出发消杀场内的“四害”,用脚猜拳的方式和“四害”比赛。如果消杀者猜拳胜利,表示成功清除“四害”活动区域,“害虫”需要移动到其他呼啦圈内,消杀者拿回呼啦圈并与小组其他同伴接力出发;如果消杀者猜拳未成功,则快速返回,“害虫”继续待在该呼啦圈内。当“害虫”最终无法待在越来越少的呼啦圈里时,比赛结束。比比看,哪组消杀的“四害”区域更多。比赛后,教师结合校园内定期开展的“四害”消杀,引导学生思考如何减少“四害”的生存空间。</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:认识常见传染性疾病,了解其传播途径,知道预防传染性疾病的方法,运用设定的移动性技能开展游戏,发展移动性技能和操控性技能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与游戏与比赛,享受游戏的快乐;跳绳学练中与同伴保持安全的练习距离,抓捕时不推搡同伴;在学练中能积极与同学合作交流,适应游戏与比赛的环境变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练情境中,表现出勇于争先的精神;比赛时,遵守规则;主动鼓励同伴,用快速跳绳,解救同伴。</p> | <p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 常见传染性疾病相关知识;</p> <p>(2) “病毒”来了。</p> <p>2. 展示或比赛:远离“病毒”。</p> | <p>1. 播放视频,了解常见传染性疾病的种类(如流感病毒等)及传播途径。创设“病毒来了”学习情境,引导学生按照指定的基本运动技能进行折返跑移动(如马步跑),选出跑得最慢的一名学生扮演病毒,并戴上课前自主设计的“病毒”帽子。教师启发学生思考:什么样体质的人更容易被病毒感染而生病?引导所有学生扮演“健康者”,在场地上按照指定基本运动技能进行移动,“病毒”出发并尝试抓捕“健康者”,被“病毒”碰到的学生也变为“病毒”,并戴上自己制作的“病毒”帽子,比比看,谁最晚变为“病毒”。启发学生讨论:遇见病毒,如果不隔离会导致什么后果?</p> <p>2. 在篮球场的2个半场外,各设置若干个“隔离区”,将学生分成2组,分别位于篮球场的半场内,引导学生结合指定移动姿势进行移动,当听到教师喊某种指令(如穿红色鞋子、生日在1月份等)时,相关学生扮演病毒,前往“隔离区”,其他学生用跳短绳的方式为其加油助力,每个人完成一定数量的跳绳,表示解救成功,比比看,哪组更快成功解救同伴。启发学生思考:加强锻炼,才能提高免疫力;不小心感染了传染性疾病,需要及时自我隔离。</p> |

后记

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

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、李瑞瑞、倪麟、张丽群、李兴盈、徐勤萍、陈美媛、童甜甜、刘伟俊、姜斌、吴世军、董小波、杨茜、张明、徐世尧、卓春、陈智、骆爱香在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

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

电子邮箱：jcjy@seph.com.cn

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康
教师用书

基本运动技能
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2995-0

9 787572 029950 >

定 价： 49.50 元