

新 / 课 / 程 / 理 / 论 / 与 / 实 / 践 / 丛 / 书

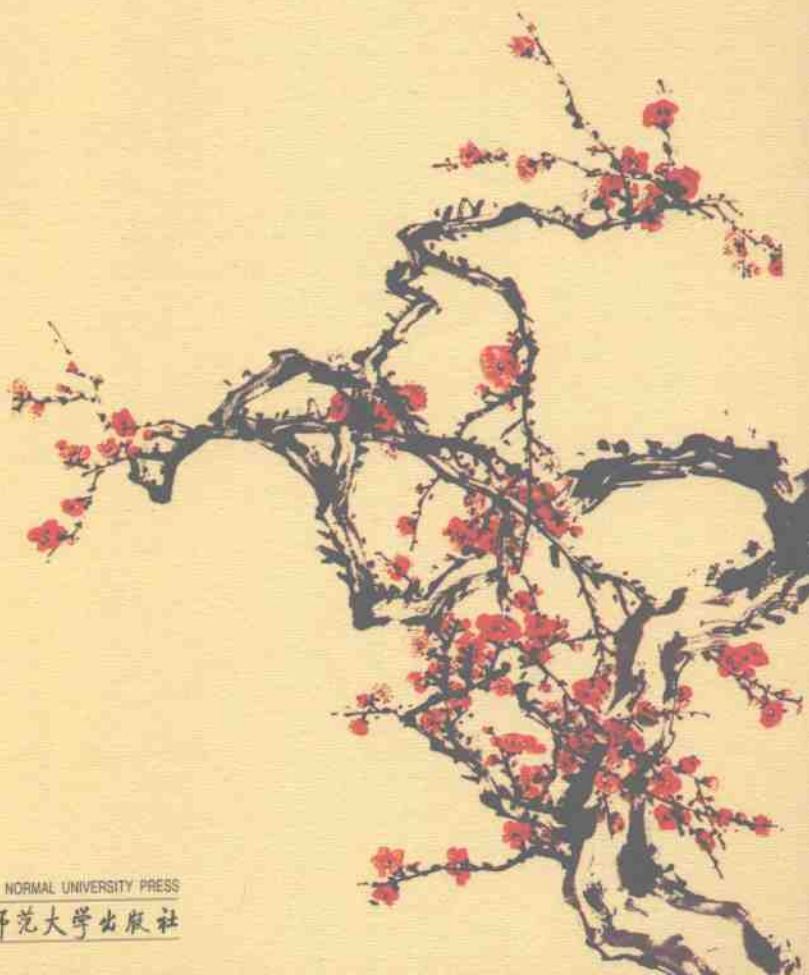
丛书主编 / 曹少华

模块教学设计与实施指南（下）

田径类运动教学案例设计

A Guide to Designing and Implementing Module
Teaching (Volume II) — Designs for Teaching
Cases of Track and Field

李长志 / 编著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

江苏省教育科学“十一五”规划重点资助课题

“模块课程视野中体育教学设计与实施策略的研究”
主要研究成果之一

模块教学设计与实施指南（下）

田径类运动教学案例设计

李长志/编著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

序 让更多的少年儿童回到田径场

——写在前面的话

JIAO XUE AN LI SHE JI

学
案
例
设
计

序 让更多的少年儿童回到田径场

田径运动是集走、跑、跳跃、投掷等竞技项目和健身娱乐于一体的活动。长期以来,一直是学校体育教学的主要内容,为促进学生素质全面发展作出了不可替代的贡献。但由于在传统田径教学过程中,选择的教学内容(项目)多为竞技性动作,缺乏趣味性,安排过于分散、孤立,偏向“竞技化”,在目标设置、内容选择、课时安排和评价方式等单元构建上难以形成“整体”,导致教师教学中出现“蜻蜓点水”等现象,使学生学习只能停留在“初步体验”的程度上。而这种“初步体验”被多次重复后,对学生技能的掌握和体质的增强及运动兴趣的持久保持产生了许多负面影响,使绝大多数少年儿童对田径类体育课逐渐失去乐趣。因此,增强田径运动的趣味性和实效性是当前体育教学改革的一大趋势。为了吸引更多的青少年儿童重新回到田径场,逐步形成田径类基础性活动整体设计的教学特色,由“常州市体育教育李长志名教师工作室”这一群体负责,并借助江苏省教育科学“十一五”规划重点资助课题《模块课程视野中体育教学设计与实施策略的研究》的研究思路,编写《模块教学设计与实施指南》。我们邀请了部分院校专家、省市教研员和特级教师以及经验丰富的一线体育教师,于2006年7月开始调研、策划、编写和审稿

工作。

本次编写的工作思路非常明确:依据《体育课程标准》的理念,结合国际田联推出的《青少年趣味田径运动发展规划》的要求,根据少年儿童的生理和心理特点及田径教材的特殊性,从健身、娱乐、生活的角度出发,对传统田径运动项目进行整合、重组和拓展性开发,把具有较强内在联系的和共同主题的内容构成一个整体,即模块元(主题单元)。就其内容而言,整体内容的各个组成部分所要达到的预期学习结果都致力于共同说明一方面的问题;就学生而言,在学完一个单元后,应对单元的共同目标有清晰而全面的整体把握。通过对各学段田径类教学目标、内容的整体设计和教与学方式及规则的改变等策略,以灵活有趣的田径运动形式,实现让更多的青少年儿童“接受田径运动教育,感受趣味田径魅力,享受田径锻炼快乐”的目标。

《模块教学设计与实施指南——田径类运动教学案例设计》一书在编写时遵循了以下几条原则:

1. 科学性和教育性原则。科学地设计目标、内容、手段等教学环节,关注各水平段教案中课堂教学目标的可实现性、科学性与有效性,尤其注重各水平段、各课时教学目标的整合效果。在进行教学设计时,使田径教学内容的选取、方法手段的运用、组织方式的确定等,不被生物体育规律所禁锢,也没有盲目脱离体育学科的特殊规律,而是更加强调了遵循学生认知、心理发展变化、同伴合作形成的一般规律。选择、创编的田径类运动教学内容和方法始终贯彻“健康第一”的指导思想,注重学生的主动参与,力求体现人文精神,为学生的发展,特别是个性发展,优化最佳途径。例如,以学会技能为主目标的课就是依据运动技能形成规律来设计,以锻炼身体为主目标的课就是依据生理负荷变化的规律来设计,以某种心理品质形

成为主目标的课就是依据心理发展变化规律来设计,以培养合作精神为主目标的课就是依据小群体形成、合作行为的养成等规律来设计。

2. 整体性和实用性原则。整体把握《课程标准》的目标体系,既有宏观上的整体性,如模块库(课程目标)、模块链(水平段目标)、模块元(单元目标)、模块素(课时目标)的框架体系,又有中观上的整体性,如每个模块元(主题单元)按《课程标准》,把领域目标有所侧重地放到课时计划中,使五个维度的目标始终以整体形式呈现(课时方案中表述的主目标绝不能理解为是把“五维”变成“五种”,更不能认为是在一课时中只安排一个目标,而是表明一节课中要有重点目标)。当然,还有微观上的整体性,即指一课时中练习内容,都应围绕本课的主目标(重点、难点)来选择。每堂课的教学容量和课前准备工作量的安排,力求适合目前体育教师工作量大的特点,文字表述、方法介绍、动作图示等力求顺应不同类型体育教师上体育课的需要,对兼课教师可能出现的困惑或教学偏差给予提示,力争每篇教案都能让普通学校的一线体育教师付诸实施。

3. 趣味性和健康性原则。在浅层形式上,教材呈现出多样化、趣味化特点;在深层形式上,教材编写时关注组织形式的变化、分层目标的贯彻、成就体验的获得、正视学生的心理教育等,力争使每个孩子在体育学习中身顺心顺、乐此不疲。体育教学的首要目标是保障学生身心健康发展,教材内容、手段的健康,运动负荷的合理、场地设计的安全性,要能增强学生的自信心并使其学会善待同伴。所选择和创编的内容和方法要不仅能给学生带来感官上的快感,有益于丰富和拓宽体育与健康知识,保护和锻炼身体,增强体质,防止伤害学生健康,而且使其能获得精神上的快乐,在娱乐中锻炼身体,达到身心和谐发展的目的,从而促使学生运用已掌握的田径运

动技能,参与到锻炼身体的体育活动中来,提高每个学生的运动能力,开发每个孩子的运动潜力。

4. 灵活性和可操作性原则。尽管在每个单元的课时计划中均安排了活动适应、技能获取、健康储备的教学结构,但在每个教学案例的各个环节,没有明确的限定,这就给老师们在具体教学过程中更改策略、形成自己的教学个性留有余地。另外,每个单元的课时数安排,也不是规定不变的,每个教师可以根据自己的教学风格,结合学生的实际和教学的需要,适时地增加或减少课时。主题单元的安排只在水平段出现,至于各个单元在哪个年级教,或在哪个学期教,都有老师们自主选择、安排。使《课程标准》实施过程中的先进理念,在操作实践层面中得以体现。教学案例中专设了“教学建议”,引导教师从“竞技体育观”向“健康体育观”转变;将《课程标准》评价思想转化成具体的、可参照操作的评价方法;将主题单元的情境设计留给老师去描述。整个教学流程清晰有序,使专业体育教师容易理解,便于操作。

每一种教学设计都隐含着对教育的某种信念,体现着一定的价值取向。《模块教学设计与实施指南》的田径类运动教学案例设计更是如此,强调突出个性化教学,注重形成自己独特的教学风格。如果将目光仅仅限于走、跑、跳、投等纯生物价值,而把其中的文化内涵抛于一旁,那就得不偿失。通过激发、唤醒学生的自主性和责任感,引导学生将主题单元内容内化为技巧、能力,升华为情感、态度,并形成稳定的基本品质和素养。如:快速跑时的争分夺秒、耐久跑中的路遥知马力、障碍跑时的勇往直前、团队合作跑时的齐心协力、不断进步与自信地跳高等等,都能在引导学生参与锻炼身体的同时,使其养成优秀的心理品质,形成良好的行为习惯,提高自身的全面素质,从而真正实现模块教学整体设计的价值取向。

1. 人文引领理念,注重主题的教育性。如空气中的氧气,被视之无形却不可或缺;像自然界中的春雨,飘飘洒洒却润物无声。这一点应该呈现在田径类运动模块教学设计的各个不同层面。以学生发展需要为基点,强调田径类运动模块教学设计的功能在于服务学生素质的提高,为奠定学生的基本学力创造条件,以学生的社会生活为中心,以学生个性的养成、潜能的开发、能力的培养、智力的发展为目标。例如:以矫正体形为目的的背竹竿走、一字步走;以调节身心、享受生活为目的的后退走、后退跑、持器械走等等。关键要看老师们在设计和运用田径类运动教学目标、内容时是怀着什么样的目的,注重的是哪一个侧面。但是,无论怎样,判定的标准很简单,那就是:老师是否将学生放在第一位,真正考虑学生的实际需要。

2. 过程蕴含情感,注重学习的体验性。在运用田径类运动教学内容时拒绝简单地给予知识与技能,而更多的是要通过加强体育活动过程性、体验性目标,创设具有渗透力、亲和力、影响力的教学情境,引导学生主动参与、亲身实践、独立思考、合作探究,把田径类运动知识与技能获得与态度情感价值观形成蕴含于过程中,实现科学的逻辑与生活的逻辑整合,引导学生探寻知识与技能形成的发展轨迹,享受愉悦的情感体验,让学生在品味、讨论、判断、交流中,接受田径类运动学习过程,发展勇于探索、敢于创新的科学精神。例如:在耐久跑教学中的利用脉搏来控制运动的量,用这一方法时如果简单地告诉学生怎样怎样,大家的印象就不会那么深刻,如果给学生设置若干个问题,让大家带着问题去体验、去探究,效果就可能好得多。

3. 内容联系生活,注重活动的开放性。教学内容是按照逻辑顺序组织还是按照心理顺序组织,是所谓“传统教育”与“创新教育”

的分歧所在。田径类运动教学设计应密切与学生生活以及现代社会、科技发展相联系,精选学生终身学习必备的基础知识与技能,以学生自主学习与实践为核心构建内容体系。体现时代感,充分考虑学生的已有经验、兴趣和需要,在学生的心理结构和运动项目结构之间找到最佳结合点。新时代的中小学生是一个非常活跃的群体,对外界的信息和事务接受很快,他们厌烦墨守成规的东西,他们骨子里面有一种“叛逆”的意识。因此,老师只有与时俱进将田径类运动项目经过大家创新改造成新兴的运动项目,我们的田径课堂就会吸引学生。例如:远足去看一道风景、超越自我的攀岩、其乐无穷的飞盘高尔夫、引人入胜的掷飞镖、蝴蝶飞舞般的跳绳、令人心动的蹦床等等都受学生喜爱,都是田径类运动的素材。

随着社会文明程度的不断提高,越来越多人注重品位和品味,可“有为”才会“有位”,“有为”才会“有味”。一线体育教师的“有为”,就是上好每一堂课,让自己的学生健康地成长,使自己走上专业化发展之路。衷心地祝愿广大的中小学体育教师事业有成,幸福快乐。

是为序。



2007年劳动节于溧阳天目湖

目 录

序 让更多的少年儿童回到田径场	1
第一章 田径类运动教学目标、内容体系设计	1
第一节 田径类运动课程目标体系设计	1
第二节 走步类模块元教学设计解析	3
第三节 短跑类模块元教学设计解析	4
第四节 耐久跑类模块元教学设计解析	6
第五节 障碍跑类模块元教学设计解析	9
第六节 跳远类模块元教学设计解析	11
第七节 跳高类模块元教学设计解析	13
第八节 投掷类模块元教学设计解析	15
第九节 组合类模块元教学设计解析	17
第二章 水平一学段田径类运动模块教学设计	20
第一节 走步类模块元、课时设计	20
第二节 短跑类模块元、课时设计	36
第三节 耐久跑类模块元、课时设计	54
第四节 障碍跑类模块元、课时设计	72
第五节 跳远类模块元、课时设计	90

第六节	跳高类模块元、课时设计	108
第七节	投掷类模块元、课时设计	126
第八节	组合类模块元、课时设计	143
第三章	水平二学段田径类运动模块教学设计	160
第一节	短跑类模块元、课时设计	160
第二节	耐久跑类模块元、课时设计	178
第三节	障碍跑类模块元、课时设计	198
第四节	跳远类模块元、课时设计	216
第五节	跳高类模块元、课时设计	234
第六节	投掷类模块元、课时设计	254
第七节	组合类模块元、课时设计	272
第四章	水平三学段田径类运动模块教学设计	290
第一节	短跑类模块元、课时设计	290
第二节	耐久跑类模块元、课时设计	309
第三节	障碍跑类模块元、课时设计	329
第四节	跳远类模块元、课时设计	347
第五节	跳高类模块元、课时设计	366
第六节	投掷类模块元、课时设计	385
第七节	组合类模块元、课时设计	403
后 记		420

第一章 田径类运动教学目标、 内容体系设计

第一节 田径类运动课程目标体系设计

一、田径类运动课程目标

1. 通过趣味田径类运动基础性动作的学习,使更多的学生重新回到田径场,更加喜爱田径运动,能利用某些田径运动项目从事锻炼身体,爱看田径运动方面的体育新闻、电视节目或比赛等。

2. 通过灵活有趣的田径运动形式和较完整基本技术的体验性学习,帮助学生掌握和应用走、跑、跳跃、投掷等基本知识和运动技能,发展速度、力量、灵敏等身体素质和运动能力,吸引更多的学生积极参与各种增强体质体的练习。

3. 通过趣味性田径运动的竞赛等活动,使学生具有良好的心理品质和遵守规则的意识以及不妨碍他人参加田径类游戏活动的行为。尊重和关心田径运动方面比较薄弱的学生,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

4. 指导学生体验走、跑、跳跃、投掷中身体疲劳时的心理感受,能根据自己的想象模仿做一些简单的田径类运动器材,表现出较高的人际交往能力及勇敢顽强、永不言败的精神。

二、水平段目标

(一) 水平一学段目标

1. 乐于参加各种走、跑、跳跃、投掷等趣味田径类运动中的基础性活动,了解其简单的动作术语,如摆臂、直线走、腾空、加速、起跳、蹲地、挥臂等,认真上好田径类运动的体育课,喜爱看田径运动方面的画册等。

2. 初步学会简单的走、跑、跳跃、投掷等动作及组合动作的技能,并能模仿趣味田径类运动比赛项目的基本动作,积极参与同伴间的竞赛活动,提高反应、灵敏、协调等身体的基本活动能力。

3. 知道在运动中避免危险的道理,能说出走、跑、跳跃、投掷等运动时正确和不正确身体姿势的区别,体验改正不正确身体姿势后的感受和健康生活方式所带来的愉悦。

4. 初步体验趣味田径类运动价值,具有利用简单的趣味田径类运动项目与家人一起锻炼身体的意识,能在家长和老师的指导下,尝试做一些简单的田径运动方面手工艺品或体育小器材等。

(二) 水平二学段目标

1. 向同伴或家人展示已学会跑、跳跃、投掷等趣味田径类运动的基本动作;能说出所做身体各部位简单动作的术语,主动体验每项运动的快乐,爱看田径运动方面的故事丛书、电视节目等。

2. 会做出或应用简单的跑、跳跃、投掷等单个动作和简单组合动作,参与趣味田径类运动各种类型的比赛,不断提高各项身体素质和运动能力。

3. 说出不同环境中可能面临的危险及其避免方法,在生活中或小组、班级各类比赛等练习中保持正确的运动姿势,能与同伴共同设计简易器材并参与评比。

4. 体验跑、跳跃、投掷等运动时注意力、情绪、意志等不同表

现,能说出个人在参加趣味田径类运动等集体活动时身体变化的感受。具有进取精神,能分享同伴成功时的喜悦,也能主动承担落后时的责任。

(三) 水平三学段目标

1. 清楚趣味田径类运动项目的术语及其锻炼价值,乐于重复进行跑、跳跃和投掷及其组合运用的练习,体验田径运动的艰辛与乐趣,爱看田径书刊和比赛。

2. 熟练掌握和运用田径类运动中某些项目完整的基本技术和简单组合动作要领,进一步提高速度、力量、耐力等身体素质和运动能力。

3. 积极参与班级和学校等趣味田径类运动比赛,能在活动或不同类型的比赛中做好准备活动,遵守规则,掌握控制适宜运动负荷的方法;能提出或制作体现自己运动意愿的小发明和设计出一些新的游戏或带有特色的趣味田径运动。

4. 在运动和生活中形成正确的身体姿势,具有强烈的竞争意识和顽强的拼搏精神,完成小学段田径类的学习目标,基本上能养成自觉锻炼身体的习惯。

第二节 走步类模块元教学设计解析

一、教材简析

走步是人在日常生活、学习、劳动中最基本的活动能力,是人身体形态与精神面貌的动作体现。在课程标准学习领域目标中,选择走步作为教学内容,是因为走步在内容和形式上具有多样性、趣味性、竞争性,能为儿童提供展示自我的条件和机会,它既是发展学生体能的基本活动与内容,而且在心理的需求上也能让学生得到

满足。

二、教学策略

指导学生体验正确的走步动作和各种形式走步的动作要求,使学生掌握正确走步的方法,形成走步的正确姿势和良好的身体形态,提高走步的能力,为培养各种走和跑等的正确动作和能力打下扎实的基础。当然,在培养正确的身体姿势的教学中,除了在课堂上强化指导与纠正练习外,还应对学生日常生活中的走路,如上学、课间或放学路上行走加强指导。

三、单元目标

通过正确走步动作和各种形式走步的体验,逐步形成走步的正确姿势,不断提高走步等身体素质和活动能力。小学段一年级走步的教学,重点是脚的着地动作、上体姿势和上下肢走时的配合,特别要强调抬头、挺胸、直腰,重视培养良好身体形态的意识。二年级是在正确走步的基础上,进一步改进走步的动作,增加走步的变化形式,增大走的步幅和步频,增长走的距离和时间。

第三节 短跑类模块元教学设计解析

一、教材简析

作为各项运动基础的短距离跑,不仅是一项具有欣赏价值的竞技项目,也是人们用来锻炼身体的一项健身活动,还是在日常生活和生产劳动中所需要的一项基本技能。它的动作虽简单,但强调臂、腿以肩和髋为轴的高速度摆动,使身体的各部位在高速运动中协调配合,具有极大的表现性和竞争性以及美感,是少年儿童非常喜爱的一种运动形式。快速跑的特点在于距离短、速度快,动作强劲,是人体在大量缺氧条件下完成的高强度运动。经常练习快速

跑,能促进人体兴奋抑制过程的交替速度加快,提高神经过程的灵活性,改善肌肉物质代谢的机能,提高速度、力量、灵敏等素质,发展人体运动器官和内脏器官在缺氧条件下的工作能力,培养学生强烈竞争意识和顽强的拼搏精神。

二、教学策略

水平一学段主要是通过各种形式自然地形跑和各项快速跑的体验性活动,让学生学习跑的正确姿势,能够用前脚掌着地(脚尖向前)放松跑进,要求能在逐渐加快跑的速度基础上,跑得直,跑得自然,跑得放松。在这个阶段,跑的内容多属于较短距离快速跑性质,重点是以培养自然跑的正确姿势、发展自然快跑的能力及协调性为主。

水平二学段主要是在1—2年级自然走与跑的基础上,通过各种形式快速跑的游戏活动,改进快速跑的动作姿势,学习快速跑练习的正确方法,掌握一些短跑类运动基本的、简单的技能,进一步提高学生在快速奔跑中持续保持正确身体姿势的能力等素质,发展他们在快速跑中的位移速度、灵敏、反应、协调等基本活动能力。为了让学生在奔跑活动中,获得快速奔跑的身心体验,形成良好的身体形态,在内容设计时应根据3—4年级学生正处于长身体时期、身体尚未定型、发育尚未完善、心理尚未成熟等特点,注重将快速跑活动与游戏融为一体,用动态的方式淡化快速跑类教学内容分类的局限性和竞技运动的技术性、规范性,重点发展学生反应、位移速度和动作的敏捷性,使其学会快速起动和加速的方法。

水平三学段主要是在教学中应注重快速跑的技术性、规范性,让学生尽可能获取快速奔跑的技能,教学中最好通过比姿跑、比步幅、比快、比直线等方法,让学生跑得正确、自然、放松、协调、持久,从而提高快速奔跑能力,促进他们身心得到全面发展。重点发展途

中跑与冲刺的能力,并使学生会合理分配体能的方法。

三、单元目标

水平一学段主要是乐于参加各种短距离跑类的游戏活动,认真上好短距离跑类的体育课;了解所做简单短距离跑类动作的术语,如前脚掌、高抬腿、加速跑等,能指出短距离跑运动时正确和不正确身体姿势的区别和说出不同身体姿势时的感受,努力改正不正确的身体姿势;体验短距离跑中身体疲劳时的心理感受,在活动中不妨碍他人参加短距离跑类游戏活动,尊重和关心他人。

水平二学段主要是向同伴和家人展示已学会的简单的、基本的短距离跑类动作;说出短距离跑时所做身体各部位动作的简单术语;在日常学习和生活及小组、班级各类比赛等练习中,保持正确的短距离跑类身体姿势;体验在短距离跑类运动中身体变化时注意力、记忆力、情绪、意志的不同表现,体验个人在参加短距离跑类集体游戏时的感受,完成在集体性短距离跑类中与他人合作的任务。

水平三学段主要是通过各种方式短距离跑的练习,了解加速跑、蹲踞式起跑的动作方法和步频与步幅对跑速的影响,乐于重复短距离跑类练习,体验快速跑练习的艰辛与乐趣,初步做到快速跑中步幅稍大、步频稍快、注意后蹬的正确姿势,进一步巩固提高快速跑的正确姿势,改进和发展动作速率,发展快速跑的运动能力,提高练习兴趣和自觉锻炼的意识,具有强烈竞争意识和顽强拼搏精神,完成小学段短跑类的学习目标。

第四节 耐久跑类模块元教学设计解析

一、教材简析

耐久跑是一种运动强度大,但距离较长的有氧持续运动。是人

体获得和保持健康的基本途径,也是发展健康性体能最简便的方法、最有效途径之一。它能有效地发展学生的肌肉力量和耐力,提高心肺功能,促进脊柱、胸廓和骨盆的正常发育;同时,它对培养走和跑的正确姿势,提高走和跑的耐久能力具有重大作用。对培养学生良好的意志品质和克服困难、顽强拼搏、坚定不移、积极进取的精神具有重要意义。

二、教学策略

耐久跑的练习主要是通过跑走交替和自然地形跑来发展有氧代谢能力,在教学过程中同学们都感到比较单调和枯燥乏味,又特别累,有的同学不愿练习。因此,在教学之初的练习中要有一定的间歇,同时要避免跑得太快、强度太大,这样安排既有利于促进学生心血管和呼吸系统机能的提高,又有利于促进身体的正常发育。同时,应根据学生的生理、心理特征,经常采用一些趣味性、娱乐化教学手段,帮助学生掌握正确的技术动作,放松身体和心理,保持上体正直、重心平稳、步幅稍小、速度均匀、摆臂放松,呼吸轻快自然,树立坚强等意志品质。

水平一学段学生各器官系统发育还不完善,经受不了强负荷的刺激。因此,在开始练习阶段,走和跑的距离不宜太长,跑的段落也不宜过多,速度也不宜过快。在学生具备一定能力基础上,才可逐渐增加走的距离和跑的距离,但始终要坚持以中等速度去跑规定范围内的距离。当然,在鼓励学生克服困难坚持到底的同时,也要区别对待,允许学生根据自己的体力自主安排跑速和距离,逐步达到规定的目标。此阶段的重点是400米—600米走与跑的交替练习,主要让学生体会脚着地时要柔和,跑时速度要均匀等感觉。防止跑时忽快忽慢,特别是一开始就猛跑,较早地消耗过多体力而无法跑完全程的现象。