

实施体育与健康课程标准

系列丛书

全国中小学体育与健康课 优秀单元教学计划选编

水平三

全国中小学体育教学指导委员会 组编
教育部体育卫生与艺术教育司 审定



人民教育出版社

实施体育与健康课程标准

系列丛书

全国中小学体育与健康课 优秀单元教学计划选编

水平三

全国中小学体育教学指导委员会 组编
教育部体育卫生与艺术教育司 审定



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国中小学体育与健康课优秀单元教学计划选编. 水平三/全国中小学体育教学指导委员会 组编.

—北京: 人民教育出版社, 2006

ISBN 7-107-19401-1

I. 全…

II. 全…

III. ①体育课-教案(教育)-中小学②健康教育-教案(教育)-中小学

IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008631 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 20

字数: 375 千字 印数: 0 001~3 000 册

定价: 27.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

全国中小学体育与健康课优秀单元教学计划选编



编委会

编委会主任：杨贵仁

编委会副主任：季克异 耿培新

编委会秘书长：卢 逊 陈珂琦

编委会委员：(以姓氏笔划为序)

马 凌	仓 江	卢 逊	江 玲	李晋裕
李志刚	佘英超	宋超美	杨贵仁	杨 涛
季克异	陈珂琦	孟文砚	耿培新	黄超文
赖天德	樊 伟	滕子敬		

插图绘制：郑文娟 陈出新



前言

在体育课程和教学改革不断深入的背景下,根据教育部体育卫生与艺术教育司的要求,全国中小学体育教学指导委员会(以下简称“教指委”)举办了全国中小学体育与健康课优秀教案征集评选活动。在各省(自治区、直辖市)报送的基础上,“教指委”在全国范围聘请专家组成评审委员会进行评审,最终共有65份优秀教案被评为一等奖,并将获得一等奖的优秀教案按照水平一至水平四,分六册汇编为《全国中小学体育与健康课优秀单元教学计划选编》,由人民教育出版社出版。

这是第一套以单元教学计划与课时计划相结合,并较系统地展示一项教学内容的教学进程的优秀教案集,涵盖了整个义务教育阶段。入选的每份优秀教案风格各异,大体上包括了单元教学计划,授课教师的设计思路,每节课的教案文本,当地专家或教研员的点评等内容。这些内容有助于我们了解一份单元教学计划和各个课时计划的全貌,便于较全面、深入地研究和借鉴其中有益的经验。

在评审和编辑过程中,我们感觉到这套教案集比较集中地体现了全国广大中小学体育教师积极投身于体育教学改革的热情,记载着他们在改革与发展道路上艰辛跋涉的历程,凝结了他们的辛劳和智慧,反映出当前体育教师在教学思想、教学理念、教学内容与教学方法等方面的探索情况,从一个侧面反映出国家启动基础教育课程改革近五年以来体育教学改革的成果,对提高体育教学质量具有重要意义。综观这套教案集,我们认为它具有以下一些特点。

首先,广大中小学体育教师在制订教学计划过程中,无论是从教学目

标的制订,教学内容选择,还是从教学过程与教学方法,教学评价等各个方面,都十分重视通过体育促进学生全面健康的发展,这说明素质教育和“健康第一”的指导思想正在逐步深入人心。

第二,单元教学计划和教案较好地体现了体育教学以体育基础知识、基本技术为载体,促进学生体能、知识与技能、情感、态度、价值观等多方面的发展。

第三,较好地体现了教师主导作用与学生主体发展在教与学过程中的和谐互动关系,展示了教学方式改革和教学实践的新鲜经验。

第四,较好地体现了一个单元教学计划的连续性以及各节课教案之间的衔接,反映出广大体育教师认真了解学生、钻研教材,对认识和理解教学内容的教育作用有了新的提高。

第五,教师注重在教学设计中融入多种评价方式,积极发挥教学评价对学生的激励和发展功能。

第六,注重场地器材的合理运用,开发教学资源意识有所增强。

第七,教案的形式和格式多种多样,富有新意。

以上特点表明了体育教师在继承我国中小学体育教学优良传统的基础上,对单元教学计划和教案赋予了与时俱进的时代特征,将对体育课堂的教学设计、教学组织、教学方法和教学手段的选用等方面起到开阔教学视野,启迪思维,提供理论与实践支持和可资借鉴的作用,也为广大农村和边远地区的中小学体育教师理解、掌握课程标准精神,因地制宜,积极开展体育教学提供了参考性的教学资源。

二

单元教学计划,是按照某一水平阶段的教学计划,把一项教学内容的教学目标、教学重点与难点、教与学的方法和手段、教学步骤、教学组织形式、教学评价、教学资源开发等因素,按照课次相互衔接、科学系统地进行编排而成的,反映教师对某一项教学内容的整体教学构思和设计,是对水平阶段教学计划的具体化。课时计划是实施教学的依据。它是根据单元教学计划的进程和要求,结合学生学习的实际情况制订的一节课的具体实施方案,反映教师对一节课教学过程的全部构思和设想。

随着体育课程和教学改革的不深入,在编写单元教学计划和课时计划的过程中还有一些值得进一步探讨的问题,厘清这些问题,有助于使教学计划更好地指导课堂教学实践,起到促进体育教学质量提高的作用。

首先,要处理好教学目标与教学内容的关系。制订课时计划,是先制订教学目标还是先选择教学内容;有的同志认为是先制订教学目标,再根据教学目标选择教学内容;有的同志认为是先选择教学内容,再根据内容本身的功能来确定课时计划的教学目标。这里就有对教学目标与教学内容关系的认识问题,即如何理解教学目标对教学内容统领的关系问题。在课程设计的层面(理想的课程),目标统领内容体现在根据课程的总目标,确定课程五个方面的具体目标,再根据五个方面的具体目标,确定各水平阶段的内容标准。在课程规划的层面(规划的课程),要根据课程的总目标、五个方面的具体目标和内容标准来制订水平教学计划,以便从总体上把握课程目标的全面达成。在教学实施的层面,在一节课的具体教案中,教学目标和教学内容要根据具体的教学实践和学生的具体发展情况制订,一节课的目标与内容是具体的、相辅相成的。照搬课程的总目标、五个方面的目标或是不切实际的用想象的的教学目标来统领教学内容,在认识上往往是不切实际的主观设想,在实践上往往很难落实。教学实施的过程,由具体的教学目标统领具体的教学内容,具体的教学内容又是达成具体教学目标的载体。新课程要求的目标统领内容是要求教师在把握课程总目标、五个方面的目标的前提下,深刻理解教学内容的教育价值,把每一节体育课要教给学生的体育知识、技能和促进学生某些方面的发展紧密结合起来,逐步达成体育课程的总目标。因此,不能把理想的、规划的课程目标与具体的课堂教学目标混为一谈,否则,容易导致课堂教学目标的空洞和缺乏针对性,而且一个单元、一节课的具体教学目标与教学也不可能一下子就能达成课程的总目标。

在课堂教学目标与教学内容关系的问题上,应该认识到学生在一节体育课上学习的是一个具体的教学内容,通过对学习内容的掌握和理解,在教师的引导下,达成一节课、一个单元、一个学期、一个学年、一个水平阶段直至达成课程的总目标。体育教学只有使学生在每一节体育课上都扎扎实实地学到一定的体育知识、技能,学生才能实实在在的、逐步的得到发展。因此,在教学实施层面,制订课时计划根据内容制订教学目标是

可行的,不能机械地理解为每一种计划,特别是课时计划都必须先制订目标,再选择内容。同时,课时计划是根据单元教学计划制定的,单元教学计划不仅制定了本单元教学应达成的目标,而且也设计了这一个单元每节课的具体内容,按照单元教学计划中某一课次的具体内容来设计课时计划的目标,是符合教学实际的,也实事求是地贯彻了目标统领内容的精神。

第二,一节课的课时计划应该制订几个教学目标?这需要客观、具体的分析,需要科学求实的态度。上好每一节课,使之发挥出更多的教育功能,达成预定的教学目标,这是提高体育教学质量的必经之路,需要体育教师和学生共同努力实现。因此,制订一节课的教学目标要抓住以身体练习为主要手段,以体育知识、技能和方法为主要学习内容的体育学科本质特征,结合单元教学目标,该项教学内容所具有的教育价值,学生的实际水平以及教学环境等因素实事求是地制订。应该根据教学实际情况,制订具体的、恰当的、在本节课能够实现的教学目标。把课程标准五个方面的目标、该水平阶段的目标、本次课的目标都写在一节课的教案中,是一种不切实际的做法,是应该避免的。只有按照课程标准的基本精神,经过科学分析制订的切实可行的教学目标,才能指导活生生的体育教学实践活动。

第三,对教学目标的表述,是用教学目标、学习目标还是课的目标?不能简单地理解为教学目标是教师为学生制订的,学习目标是学生通过学习要达到的。教师制订课时计划中的教学目标,其对象和进行教育的最终结果还是看学生通过学习达成教学目标的情况。所以,课时计划中的教学目标包含的不仅仅是教和学两个方面,他还是教师对教育、教学规律的把握和育人的追求。学习目标是教师在教学过程中,设法把教学内容内化为学生学习的需求,并在教师的教和学生学的过程中共同追求的方向。因此,从教师制订单元计划和课时计划的角度来看,用教学目标应该是更贴切的。

第四,处理好教学目标与教学内容和教学方法之间的关系。前面说到教学目标与教学内容是一种相互制约、相辅相成的关系,教学目标与教学内容和教学方法之间存在着同样的关系。教学目标的制订应该符合教学实际进程,实实在在,明确、具体,可操作,不要定的很高,超出了学生的实际发展水平,也不能把一个单元中几节课的教学目标变换几个表述方

式,脱离了学生的实际发展水平。教学内容和教学方法与教学目标应该紧密相连,不能相互脱节,否则,预设的教案就不能很好地指导教学实践活动。一个教学单元,在第几节课教什么内容,各课次教与学的重点、难点是什么,用什么样的教与学的方法和教学组织形式等才能达到教学目标,需要科学地设计,更需要在教学实践中检验。

第五,教案应该明确教学的重点和难点,并有相应的教法与学法措施。教学目标与教学内容确定之后,每一节课的教学重点、难点应该十分明确,采用的教法、学法应该具体,有很强的针对性和实效性。教学的组织形式必须为教学内容和达成的教学目标服务。

第六,如何处理好教学情境和运动文化传承的关系。中小学体育教学适当采用情境进行教学,有利于调动学生学习的主动性和积极性,而且便于向学生进行思想道德和优良品质教育。比如,“猴子摘桃”的情境,很适合低年级小学生,他们模仿着猴子的动作蹿蹦跳跃,乐在其中。但是,教师是用“猴子摘桃”的情境教“立定跳远”,如果在适当的时候教给小学生“立定跳远”这个名词,不仅使他们身心愉快地得到锻炼,而且能够使他们学习一些体育运动文化知识、技能,这也是体育教学的重要任务之一。因此,用情境命名一节课的名称,其情、其境只是一种手段,把情境和教学内容的健身、文化、育人等教育作用结合起来就会更好。

第七,课时计划的呈现方式应该尽量做到明确、简洁、实用。明确就是思路清晰,层次清楚,一目了然;简洁就是重点突出,简单明白;实用就是在教学实践中有很强的可操作性。比如,语言朴实无华就比浮华空洞好;比如,课时计划的格式是为教学实践服务,不一定一节课换用一种格式;比如,课时计划中要教的是一个运动项目,就不一定用“科研课题”来命名;比如,使用的教学器材,以能够满足教与学需要为根本,不一定画蛇添足地增加多余的器材;比如,队形的变换主要是为了学生积极学习和有效锻炼,不一定变化过多。课时计划毕竟是教师对教学的一种设计,好的设计十分重要,好的设计更应该付诸实践,通过教学实践的检验,不断提高体育教学的质量才是编写教案的初衷。

第八,科学设计体育课练习密度和运动负荷是保证体育课程性质的基本要求。体育课以身体练习为主要手段,以体育知识、技能和方法为主要学习内容,以增进学生健康为主要目的。进行身体练习,掌握体育知识、

技能和方法,都需要合理的练习密度和运动负荷,超过了这个“度”有损学生健康,低于这个“度”不利于促进学生健康发展。所以,科学设计练习密度和运动负荷是保证达成一节体育课教学目标的重要指标,很多课时计划都设计了这两项指标,这是很好的。但是,在教学实践中如何落实这两项指标呢?关键是要认真地预设好每一项内容的练习时间和重复的次数,如果练习时间和重复的次数得不到保证,练习密度和运动负荷就有可能落空。课时计划强调练习时间和练习次数的预设,既是体育课程性质决定的,也是保障学生学有所得和健康成长所必需的。

三

制订教学计划是教师的一门“功课”。做好制订教学计划这门“功课”,往往是“功夫在课外”。我们建议老师们还要把更多的功夫花在课堂教学和课外的教学研究与学习中,只有更多地了解学生,更深入地探索体育教学的科学规律,才能把制订教学计划这门“功课”做得更好。此外,我们也建议老师们把教案写得更简明一些,更实用一些,以便更好地指导体育教学实践活动。大家在阅读和研究教案的时候,应该吸取其中的精华,结合本地区、学校和学生的实际,进一步发展、创新。

教案的改革和发展,只有集中广大中小学体育教师和教研人员的智慧,从实践中来,再到实践中去,在边实践、边探索、边改革的过程中,才能不断地完善和提高。

全国中小学体育教学指导委员会
二〇〇六年一月



目录

前言

1

第一部分 小学五年级单元教学计划

1

“软式排球”单元教学计划

——云南省昆明市西山区工人新村小学 孙玉波

3

“篮球嘉年华”单元教学计划

——浙江省嘉兴市海宁市联合路小学 张国良

37

“武术”单元教学计划

——河南省郑州市金水区文化路第一小学 陈海阁 杨炎

67

“跳跃”单元教学计划

——湖北省武汉市汉阳区钟家村小学 李沁

80

“武术操”单元教学计划

——甘肃省兰州市石油化工机器总厂子弟小学 孟郁玲

101

“投掷”单元教学计划

——辽宁省沈阳市大东区白塔小学 王文岩

116

“耐久跑”单元教学计划

——黑龙江省七台河市第三小学 陈跃峰

136

第二部分 小学六年级单元教学计划 147

“跳绳”单元教学计划

——浙江省温州市城南小学 朱莉 149

“小篮球”单元教学计划

——辽宁省大连市沙河口区玉华小学 宁传涛 182

“篮球运、传球”单元教学计划

——黑龙江省哈尔滨市南岗区解放小学 谷雨 207

“分腿腾越山羊”单元教学计划

——山东省潍坊市高密县姚哥庄小学 王瑞霞 222

“助跑投掷垒球”单元教学计划

——四川省绵阳市石塘小学 张伟 256

“滚铁环系列活动”单元教学计划

——湖北省潜江市园林一小 杨玉莲 278

“韵律体操与舞蹈”单元教学计划

——河南省开封市开封县街小学 郭云 297

第一部分 小学

5

年 级

单元教学计划

软式排球

篮球嘉年华

武术

跳跃

武术操

投掷

耐久跑



“软式排球”单元教学计划

孙玉波

云南省昆明市西山区工人新村小学

单元教学计划

本单元以“健康第一”为指导思想，以发展学生能力，激发学生兴趣，培养学生体育爱好、创新精神及合作意识为目标，根据《课程标准》水平三“初步掌握球类运动中的多种动作技能”的要求，将软式排球这一项目引入课堂教学。引导学生在合作探究学习的过程中，逐渐掌握软式排球运动的各种基础技术及锻炼方法，为终生体育打下基础。

一、教材分析

软式排球是一项新兴的体育运动项目，以其轻、柔、软及易学、易掌握的特点深受广大中小学生的青睐。因其球体柔软、手感好、击球时无疼痛感，被球击中也无大碍，安全性高，消除了小学生初学排球时的心理障碍；同时相对于排球来说，软式排球好控制、学得快，竞赛和游戏形式多种多样，趣味性较高，是深受小学生喜欢的体育项目之一。

二、学生情况分析

小学五年级学生，好表现而且思维活跃，动作反应速度和灵活性较好，直观接受能力较强，但四肢力量相对较弱一些，自控能力不足，注意力及兴趣难以长时间集中在一点上。因而，本单元的教学内容、教学进度、教学方法等，都是针对本年龄段学生身心特点，根据软式排球学习的规律进行编排和设计。

三、技术分析

软式排球虽然易学，但一些排球的入门练习法，在软式排球教学中效果并不好，而且传、垫、接、发球等技术的要求与排球相比都有所不同。

1. 垫球：是本单元的教学重点，软式排球在长距离飞行后会突然下沉，判断落

点时距离适当向前；接球时与排球不同，垫球双臂非但不能缓冲、反要往前“送”，而且来球力量越大，手臂上抬力量也应相应加大，以增加反弹力。

2. 传球：软式排球的传球对初学者来讲难度不大，双手形成半球形，手指、手腕适度紧张，用伸肘动作及指、腕力量轻“点”（不需要指、腕缓冲），即可将球传出。由于教学对象是小学五年级学生的课堂教学，所以本单元对传球技术的学习要求也就很低。

3. 下手发球：因球体较软，挥臂速度要稍快一些，触球时，手腕应保持适度紧张，以增加击球力量；根据学生的年龄特点，安排正、侧面下手发球（二选一），让学生选择学习。

四、教学内容安排分析

根据学生的年龄特点，本单元（五个课时的教学）将技术水平要求降得比较低。但是“低水平的技术”也是技术，降低了难度的“对低水平的要求”也是要求，有要求就应该按要求做到，否则，体育课堂教学活动的开展将无以立足，所以，应该根据学生年龄特征及运动技能发展规律，确定一个最低技术难度和要求的“底限”。本单元的“传、垫球的正确手型”就是一个底限要求，没有了它，就不可能完成软式排球的启蒙教学，更谈不上今后该项目的继续学习和提高了。

因考虑到软式排球是属于选择性学习项目，学生接触软式排球的机率可能不同，但为保证教学质量和效果，因此本单元是以学生排球技术基础为零作为起点展开教学的。

1. 从最基础的传、垫球技术手型开始，转入动作方法、用力方向的学习，掌握双手正、侧面垫球、上手传球；正、侧面下手发球中的一种；以及一些游戏和竞赛方法。并用“诱导式教学法”引领学生以“合作探究”的方式，在合作探究和相互促进提高的过程中学习。

2. 传、垫球的“正确手型”是本单元的唯一一个要求每人都必须掌握的学习内容。

3. 每节课结束前都布置一个思考型的“课外作业”，并根据学生完成的情况，从第二节课开始，将他们“课外作业”中自编的“排球模仿操”、“排球游戏”，选择编入每节课的热身活动和游戏教学内容中，以达到更好的激发其学习兴趣的目的。

4. 在身心放松活动中，分别安排了五个不同内容的“意念放松”，为本人在平时教学中常用的几种方法，这种放松状态下的意境想象，能使身体和心理进入一种松弛安详的状态，从而调节生理机能和心理进入更佳放松状态。

单元教学目标	一、认知目标：进行软式排球的启蒙教学，让学生了解、认识什么是软式排球，知道软式排球的基础技术的锻炼方法、游戏方法以及简单比赛的组织方法和基本规则。 二、技能目标：让学生初步掌握软式排球基础技术的各种练习方法，学会一些软式排球的游戏方法及简单比赛的组织方法和基本规则；使学生的身体素质、动作反应速度、灵活性和基本的运动能力得到提高。 三、情感目标：让学生了解锻炼身体的好处、体验到参加体育锻炼和参与软式排球运动的乐趣、培养对体育的兴趣和积极、主动学习和团结互助的精神、激发参与体育活动的热情，为终生体育打下基础。			
课次	教学内容	教学目标	教学重难点	教法及措施
第1课	传、垫球手型和动作方法。	初步掌握垫球、传球的基本手型，了解传、垫球技术的动作方法，体验参加软式排球运动的乐趣。	教学重点：传、垫球时的正确手型。 教学难点：准确的击球部位。	1. 诱导式教学：使用“气排球”做“球不落地”的要球游戏导入新课，自抛传、垫球让学生了解基本手型和动作方法。 2. 合作探究：分组练习向前自抛传、垫球；尝试垫击抛来球、调整自垫后再将球向前垫出练习等，让学生在合作探究中理解传、垫球时的手型和基础技术。
第2课	双手正面垫球。	初步掌握正面垫球的动作方法，通过游戏发展学生在移动中控制球的能力，体验软式排球运动的乐趣。	教学重点：准确的击球部位和用力。 教学难点：控制球的方向。	1. 复习：自抛传、垫球比赛，三人一组练习，自垫调整后再将球垫出的对球垫练习，巩固基本手型和加深对动作方法的理解。 2. 合作探究：两人一组垫固定球，不垫出手，将球从持球人手中垫出去；两人一组抛垫练习，逐步增加垫球距离，使学生在探究学习中逐步体会正面传、垫球的动作技术。
第3课	侧面移动垫球，下手发球（二选一）。	学习排球正面、侧面下手发球技术中的一种，体验参与软式排球运动的乐趣。	教学重点：侧面垫球移动后仍作正面垫球。 教学难点：下手发球的抛球稳、击球准。	1. 诱导式教学：通过单手抛球、击发固定球、对墙发球等练习，逐步领会下手发球动作。 2. 合作探究：应用图解和动作要领的图板，让学生做左、右侧向移动垫球，击发固定球，两人、多人一组隔网对发等，让学生在相互合作的学习中，领会和逐步掌握动作要领。