

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

水平一

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

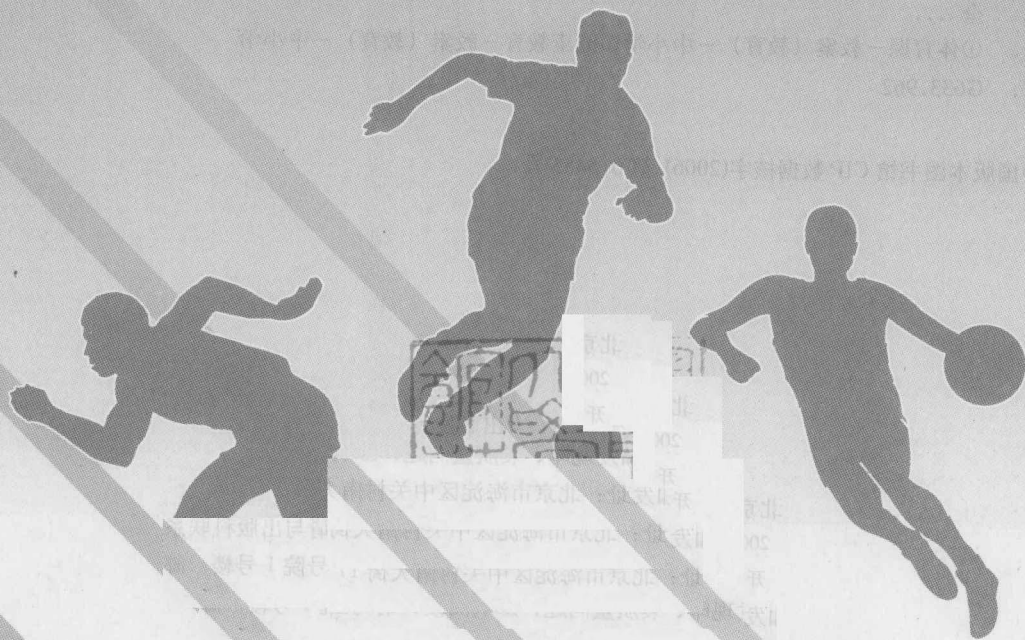
实施体育与健康课程标准

系列丛

全国中小学体育与健康课 优秀单元教学计划选编

水平一

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. 水平一/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 (实施体育与健康课程标准系列丛书)

ISBN 7-107-19434-8

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 015455 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: 14

字数: 288 千字 印数: 0 001 ~3 000 册

定价: 20.00 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	侣英超	宋超美	杨贵仁	杨 涛
季克异	陈珂琦	孟文砚	胡 滨	耿培新
黄超文	赖天德	樊 伟	滕子敬	



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,教学内容的选择,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，老师是用“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须的。

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 小学一年级单元教学计划

1

跳跃与游戏单元教学计划

——广西柳州市雀儿山路二小 张丽华

3

技巧练习与游戏单元教学计划

——山西太原大学外语师范学院第三附属小学 李彦生

27

游戏单元教学计划

——重庆市渝中区第一实验小学 胡 筠

49

跳绳单元教学计划

——天津经济开发区第一小学 李国麟

55

跳跃单元教学计划

——贵州省贵阳市南明实验小学 张伶俐

70

立定跳远单元教学计划

——吉林省长春市东北师范大学附属小学 祝秀艳

85

跳跃单元教学计划

- 北京市海淀区中关村第三小学 张俊杰 102

第二部分 小学二年级单元教学计划 123

哑铃健身操单元教学计划

- 广西南宁市青秀区南湖小学 杨 阳 125

技巧单元教学计划

- 重庆市江津县菜市街小学 刘 勇 134

跳跃单元教学计划

- 天津市河北区新开小学 于秀燕 149

快速跑单元教学计划

- 贵州省贵阳市黔灵小学 李丽莎 163

快速跑单元教学计划

- 吉林省长春市东北师范大学附属小学 王国坤 邓春红 174

软式排球单元教学计划

- 北京市东城区府学胡同小学 方正涛 192

第一部分 小学

1

年 级

单元教学计划

跳跃与游戏

技巧练习与游戏

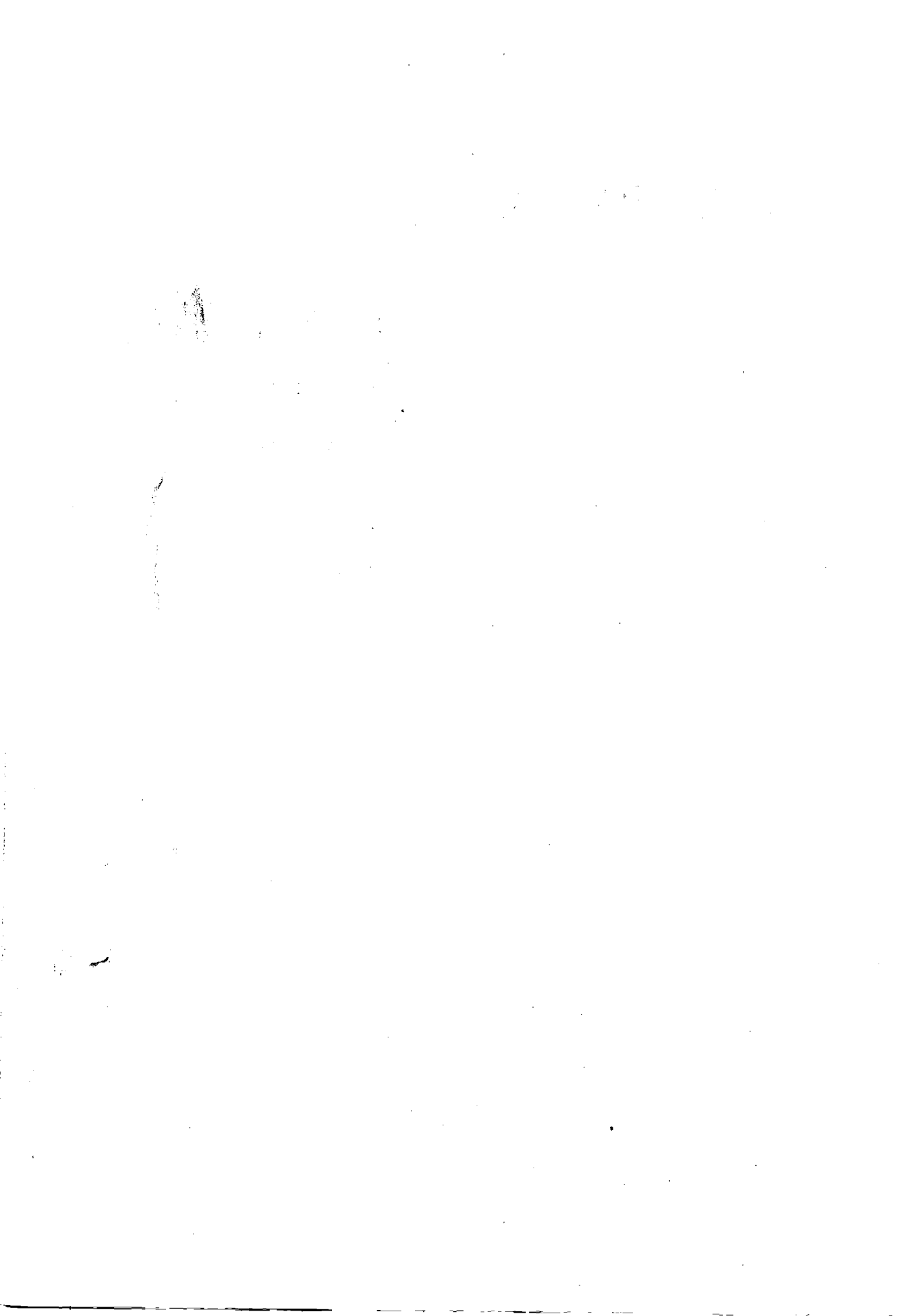
游戏

跳绳

跳跃

立定跳远





跳跃与游戏单元教学计划

张丽华

广西柳州市雀儿山路二小

单元教学计划

一、指导思想

学校教育应以学生发展为本,树立“健康第一”的指导思想。教师应根据一年级学生的特点和兴趣,设计多种活动形式进行课堂教学,为学生宽松、愉快学习体育知识、技能、参与锻炼创设良好条件,促使其良好的行为品质与思维能力的发展。

二、教材分析

跳跃是人的基本活动能力之一。低年级跳跃教材内容是一些简单的单、双脚跳跃练习和基本的跳跃方法。跳跃技术学练,对培养学生跳跃的正确姿势,发展学生跳跃的能力,促进学生身体机能的发展,提高学生灵敏、速度、力量和协调素质和能力,具有重要意义。通过本单元设计一系列分层教学,也助于培养学生果断、团结合作和勇于克服困难等良好意志品质。

三、设计思路

以“健康第一”为指导思想,激发学生学习兴趣,充分发挥学生的主体作用与教师的主导作用,以培养学生的实践能力为主要目标。在教学时,合理设计本单元教学流程:“模仿各种动物跳”——“跳单、双圈”——“立定跳远”——“跑几步一脚蹬地越过一定高度物体、双脚落在垫上”——“立定跳远测试”。教学中为学生创设较大的想象空间,使学生在上课的过程中体验到积极思考并获得成功的乐趣。本单元将情境教学法和创想游戏相结合,遵循运动技术、技能学习的规律,让学生逐渐掌握单脚起跳、双脚落地的动作要领,以此来激发学生的学习兴趣及培养学生思维与实践相结合的好习惯。通过不断的观察、分析、实践来掌握合理的动作技术并在学习过程中加强了学生与学生之间以及学生与教师之间的交流。促进学生身、心、社的全面发展。

在课的评价方面本单元采用了学生互评与教师评价、小组评价相结合的方法，以树立学生对自己学习的信心和营造有利于学生积极学习的氛围。整个教学过程注重技术学习的兴趣、科学和安全性，使学生通过思考实践、观察与创新、个人学习与合作学习活动，在教学中既达到育体，又达到育知、育德的目标。

四、单元教学特色

- 1. 本单元教学都是以富有童趣的动物小故事创设教学情境，并让学生扮演其中角色，为学生个性发展创设空间，激发学生学习兴趣，调动学习积极性，让学生在“趣中练、学中练、玩中练”，学会并掌握简单的单、双脚跳跃练习和基本的跳跃方法，发展学生跳跃能力，为学生想象、观察、实践、合作、创新能力发展奠定良好的基础。
- 2. 通过学生自评、互评、师生互评的方式，培养学生学习的自信心和敢于展示自我的勇气及学习态度。

教材名称		跳跃运动	选用教材	呼啦圈、体操垫
单元教学目标	1. 激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育学习中去。 2. 初步学习单、双脚跳的动作方法，并能了解和体验跳得远的方法。 3. 培养学生基本的跳跃能力，发展学生下肢力量以及身体协调、灵敏等素质。 4. 让每一个学生都能体验成功的快乐，能知道自己的进步并与同伴一起参加体育活动和游戏。 5. 在体育学习中表现出良好的与同伴合作行为，培养学生团结友爱、互评互助、勇敢、克服困难等良好品质。			
课次	学习主题 (课的内容)	教学目标	教学实施策略与步骤	
1	《猴子学样》 ——模仿各种动物跳	激发学生学习兴趣，使学生积极参与到体育活动中，为后几节课的教学做好铺垫。	1. 教师创设情境，引导学生学习，讲解要求，提示各种小动物跳跃的方法， 2. 学生分组体验探究，主动参与到学习中。	
2	《小马过河》 ——跳单、双圈	激发学生学习兴趣，在教师的引导下学生会单跳双落的方法，发展学生下肢跳跃能力，培养学生敢于表现自己、善于思考与创新等良好的学习习惯。	1. 教师创设情境，发挥学生想象力，提示跳单、双圈的方法，学生模仿练习， 2. 在教师引导下，学生积极思考解决问题，体验“过河”的方法，提高学生跳跃能力， 3. 学生展示动作，可尝试新的跳法。	
3	《小猫学本领》 ——立定跳远	利用情境与游戏相结合教学法，提高学生学习兴趣，学生会立定跳远的方法，发展学生的腿	1. 诱导练习， 2. 学生尝试跳远的方法， 3. 不同学生演示，教师引导本课所	

续表

课次	学习主题 (课的内容)	教学目标	教学实施策略与步骤
		部力量和弹跳力,学会自我评价,充分发挥学生个性,发展学生思维、创造能力,在活动中能表现出关爱他人、协调合作行为。	- 学的立定跳远; - 教师示范,学生模仿; - 学生练习,教师指导,互相评价; - 学生创新,增加跳远远度,提高练习; - 采用游戏竞赛法进行练习。
4	《勇敢者之路》 ——跑几步—— 脚蹬地越过一定高度物体、 双脚落在垫上	调动学生乐于学习的积极性,学会踏跳落地动作,进一步认识与掌握助跑起跳轻巧落地的动作方法,发展学生的灵巧性和动作的协调性,培养积极锻炼身体、与他人团结合作练习的良好体育行为。	- 复习各种跳跃玩法; - 尝试组合练习; - 学生示范,教师引导本课所学内容; - 教师示范,学生模仿; - 学生练习,教师指导,评价; - 采用游戏竞赛进行巩固练习; - 小结所学知识,谈谈收获。
5	身体素质测试——立定跳远	通过测试,让学生了解自己的跳跃水平,通过参与自己喜爱的游戏,促进学生个性发展,培养学生终身体育意识。	- 教师讲解测试与游戏的要求; - 分四组轮换测试、游戏; - 一组测试,另3组自主选择游戏——如单脚跳捉人、斗鸡等。

专家点评

本

单元教学对象是小学一年级的学生,教师能根据一年级学生的身体、心理特点,依据体育与健康课程教学理念,以激发学生学习兴趣为主线,以培养学生实践能力为目标,创设了一年级跳跃单元教学。

本单元设计为五课时:每一个单元以主题引入,第1课时的主题为“猴子学样”,第2课时主题为“小马过河”,第3课时主题为“小猫学本领”,第4课时主题为“勇敢者之路”,第5课时为“立定跳远”测试;从以上5课时的学习内容安排中,我们看到了一条清晰的主线就是“跳跃”练习,跳跃练习对发展学生下肢力量和身体的协调性、灵敏性有较好的作用。并且,通过本单元的学习和锻炼,能激发学生的兴趣,培养他们对体育学习的情感,增进师生之间的友谊。

点评人:陈先德

单位:广西柳州市教科所