

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

水平四

初中一年级

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

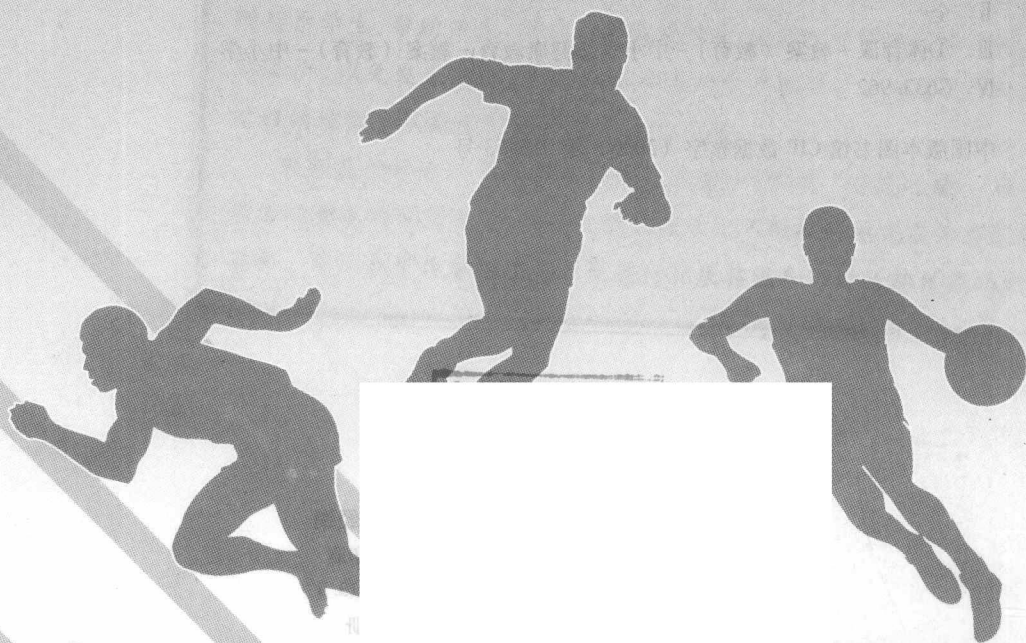
系列A

全国中小学体育与健康课 优秀单元教学计划选编

水平四

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

初中一年级



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·水平四·初中一年级/
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 7-107-19441-0

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 015453 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×1092毫米 1/16 印张: 13.5

字数: 280千字 印数: 0 001~3 000册

定价: 19.00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

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不断深入,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

二〇〇六年二月

“少年拳(第二套)”单元教学计划

教 翔

山西省实验中学

单元教学设计

一、教学指导思想

武术作为中华民族传统体育的形式和健身方法,对强身健体,防身祛病,发展速度、力量、灵敏、协调、耐力等素质,培养勇敢顽强、坚忍不拔的意志品质具有积极的促进作用。少年拳(第二套)是新课标中规定的必修内容。本着“健康第一”的指导思想,在初中一年级教授少年拳(第二套)动作,旨在提高学生的兴趣,继承和发扬我国民族传统体育运动,帮助学生掌握武术的基本知识、基本动作和基本技能,培养尚武崇德,讲礼守信等道德情操,促进学生在合作中学习,以及观察、模仿和创新能力的发展。

二、教与学过程设计思路

1. 确定教学目标。

根据新课标要求,在确定教学目标时,紧紧围绕三维目标要求进行设计。初中学生处于青春期开始阶段,他们的人生观、价值观正在逐渐形成,在体育课中加强对学生的德育教育,有利于在教学中培养学生合作学习、共同提高的能力和勇敢顽强的精神。

2. 把握教材重、难点。

武术教学时,由于每次课学习的动作不同,所以教学重、难点也就不同。把握好每节课的重、难点,可以提高教学效果,达成事半功倍的成效。

3. 设计教学情景。

在对第一节课的教案进行设计时,第一节课主要教材可采用故事导入的方式,激发学生的兴趣,充分调动学生学习的积极性;辅助教材可搭配具有一定情境的内容,使学生在愉快的气氛中学习和锻炼。如辅助教材搭配发展学生身体素质的实心球练习。设计的情景是学生参加学校组织的军事演习,为保证完成学校交给的任务,进行身体素质训练等,既能使学生在愉快的气氛中进行锻炼,又不会因为练习枯燥而产生厌烦情绪,做到寓教于乐。

三、组织教法的思考

1. 前几节课考虑到学生接触武术内容比较少,不论是身体素质,还是基本动作都不能完全达到教学要求,所以教师在教法选择上,采用分解教学法为主,采用动作挂图和电视录像等辅助手段,带领学生进行学习;从第四节课开始,要求学生根据挂图和电视录像自学动作,目的在于培养学生的自学、自练能力,在合作中学习,在合作中提高,体会集体的智慧和集体的力量。

2. 在课的导入部分,采用故事或悬念导入的方式,利用学生的好奇心,调动学生学习兴趣,激发学生的热情,使学生在愉快中学习,在欢乐中提高。

3. 辅助教材情景设计参加学校组织的军事演习,任务是担任后勤运输,为圆满完成任务,必须进行训练,内容围绕实心球进行设计,有搬运、投掷、跨越、围绕跑等,以此来调动学生参加锻炼的积极性。

4. 在教学方法的选择上,除传统的讲解、示范法外,还采用观摩自学法、设疑探究法等,调动学生自主探究的热情,培养分析问题、解决问题的能力,开发学生的想象力和创造力。

本设计试图走进学生,了解学生,通过游戏达到与学生沟通,增进相互了解的目的。教师要学会欣赏每一个孩子,倾听他们的声音,了解他们的需求,做他们的真心朋友。

单元教学计划

2

教材	少年拳（第二套）	教学目标	知识与技能：通过学习少年拳（第二套）动作，掌握武术基本动作、技能，提高身体的灵敏、协调和力量等素质； 过程与方法：运用多媒体电化教学工具及挂图等，通过教师的讲解示范，调动学生学习积极性，培养学生的自学能力； 情感、态度与价值观：通过学习，继承和发扬民族传统体育，提高民族自豪感和自信心，培养勇敢、顽强的优良品质，并对学生进行武德教育，为终身体育奠定基础。		
课次	教学内容	课时目标	教与学主要策略		课后作业
1	手型、步型、腿法练习。	了解并掌握武术的三种基本手型及马步、弓步、虚步和弹踢动作，使多数学生能掌握基本动作的组合练习，调动学生学习兴趣，帮助学生建立学好武术的信念。	1. 学生自由发挥，模仿武打影视中的1~2个动作； 2. 教师介绍手型、步型、腿法及弹踢动作要领； 3. 手型变换练习、单个步法练习、弹踢冲拳； 4. 手型、步法小组合练习。		1. 复习已学知识动作； 2. 自创自编包括已学动作的组合。

课次	教学内容	课时目标	教与学主要策略	课后作业
2	学习抡臂砸拳、望月平衡。	掌握少年拳(第二套)前两动动作。使多数学生能正确做出动作并能进行自我评价,提高学习积极性,培养自信心,发展学生身体协调性。	1. 复习手型、步法组合练习; 2. 学生演示自创自编的小组合; 3. 教师讲解示范抡臂砸拳、望月平衡动作; 4. 学生随教师一起进行上、下肢分解动作练习; 5. 学生看录像自己练习; 6. 教师指挥学生集体练习。	1. 复习抡臂砸拳、望月平衡动作; 2. 继续创编武术动作组合。
3	学习跃步冲拳、弹踢冲拳、马步横打动作。	通过分解动作练习,让学生学会学习武术的方法,同时发展学生的身体协调性。在自我评价的基础上,学会进行小组评价。	1. 集体复习已学过的动作; 2. 教师讲解示范动作; 3. 腿步动作分解练习; 4. 跃起练习腿部动作; 5. 手臂动作练习; 6. 完整动作练习; 7. 小组练习; 8. 展示创编武术动作组合。	1. 复习学习过的动作,记住动作名称; 2. 预习少年拳(第二套)动作。
4	学习并步搂手、弓步推掌、搂手勾踢、缠腕冲拳动作。	教会学生观看挂图线路的方法,学生通过观看电视录像、挂图,分组进行练习,学会自主学习,并能在合作中分析和解决问题。	1. 小组复习学过的动作; 2. 小组观看录像、挂图,自学并步搂手、弓步推掌动作; 3. 分解练习搂手勾踢动作; 4. 分解练习缠腕冲拳动作; 5. 连贯动作练习; 6. 小组演练所学动作; 7. 教师检查学生练习情况; 8. 集体演练所学动作。	1. 复习已学动作,熟记动作线路及名称; 2. 预习最后三个动作及收式动作。
5	学习转身劈掌、砸拳侧踹、撩拳收抱、收式动作。	学生通过挂图、电视录像,两人一组自学武术动作,提高合作能力,自己学会所学动作并能主动帮助同学练习。	1. 学生两人一组自练,相互纠正; 2. 小组互练,互学互评; 3. 教师巡回检查指导; 4. 教师领做全套动作; 5. 集体练习全套动作; 6. 小组表演,同学互评; 7. 集体演练成套动作。	1. 复习成套动作,熟记动作线路及名称; 2. 两人一组相互观摩,相互评价。
6	复习成套动作,提高动作质量。	通过复习成套动作,体会动作要领,掌握并理解动作的攻、防作用,发展学生平衡、协调、灵敏等素质。	1. 教师口令指挥集体练习; 2. 小组互练,互学互评; 3. 教师巡回检查指导; 4. 小组比赛表演; 5. 各小组推荐一人表演,同学互评; 6. 个人表演,小组评价; 7. 教师领做成套动作; 8. 集体演练成套动作。	1. 两人一组相互观摩,相互评价; 2. 继续通过观看录像与挂图,提高动作质量。

4

第一次课

课的设计与说明

一、指导思想

贯彻新课程基本理念,坚持“健康第一”的指导思想,以学生的发展为中心,继承和发扬中华民族传统体育文化。从培养学生的兴趣入手,发展学生观察、模仿和创新实践能力,使学生在主动参与和互助实践的活动中体验成功的乐趣。

二、教与学过程的设计思路

1. 确定教学目标,紧紧围绕新课程倡导的三维目标进行设计。在知识与技能设计上,使学生了解并基本掌握所学的三种手型、步型、腿法等动作;在过程与方法设计上,通过教师的讲解示范,发展学生的观察能力和动作的协调性;在情感、态度、价值观设计上,强调民族自豪感与继承民族传统体育文化的重任,要求通过学习,为终身体育奠定基础。

2. 制定教学策略,在导入热身阶段,运用电影片断导入新课,吸引学生注意力,激发学习热情;参与实践阶段,通过学生自编武术或模仿电影、电视中的武术动作,激发学生兴趣,调动学生积极性,提高教学效果。调节评价阶段,让学生分组进行演示所学动作,通过小组互评等方式,使学生看到自己的进步与存在的不足之处,并明确课后练习重点。

3. 在教学内容导入时通过观看电影《少林寺》片段,将学生带入令人眼花缭乱的武打世界,激起学生想动起来、练起来的情绪。教师不失时机地解释挂图中武术常用的手法、步型、腿法和弹踢动作并示范这些动作,通过学生练习,教给学生创编动作小组合的技巧;在引入素质练习内容时,设置参加军事演习的情景,通过军训,要求学生完成军事任务,激发学生浓厚的角色体验和学习兴趣,激励学生认真锻炼,保证完成任务的信心。

三、组织方法的思考

1. 紧紧抓住学生想练,但又不知从何练起的心理,引导学生通过观察、模仿开始学习基本功,充分发挥学生的聪明才智,鼓励学生主动、创造性地学习。

2. 教学中采用集体学习、小组和个人练习相结合的方式,通过教师的导学、导练,使学生学会自我练习、自我评价、自我提高。

3. 通过素质练习,提高学生快速奔跑中搬运重物的能力,调动学生的思维能力,使其想方设法完成教师设置的教学情景中规定的教学任务。

4. 在课结束时,通过意念放松的形式,让学生在轻松、悠扬的音乐声中闭目回忆本课的学习内容,使身心得到彻底的放松,达到生理上的恢复和心理上的满足。

四、本课特色

1. 本课在教学过程中强调挖掘学生的潜力和对学生创造力的培养,在整个学习过程中注意发挥学生的主动性和自主性,通过观察、模仿、练习等教学手段,使学生体验到运动的乐趣,体验到自学、自练成功后的快乐。

2. 辅助教材素质练习的设计,不是单一的素质练习,而是一个完整单元的内容,虽然是第一次练习,但考虑到学生对素质练习的兴趣不高,所以设计成一个教学情景,以此来调动学生的锻炼积极性,提高教学效果。

第一次课

教 案

授课教师:教 翔

学生人数:48人

教材内容	1. 少年拳。 2. 素质练习。	器材	实心球 24 个。
教学目标	知识与技能	了解并基本掌握所学的三种手型、步型、腿法等动作。	
	过程与方法	通过教师的讲解示范,发展学生的观察能力和动作的协调性。	
	情感、态度 价值观	强调民族自豪感与继承民族传统体育文化的重任,要求通过学习,为终身体育奠定基础。	
目标制定依据	学情分析	初一学生初次接触武术,许多武术常识还不了解。在练习中要注意对学生进行武德教育,学习武术是为了强身健体,继承民族传统体育文化。	
	教材分析	本节课学习常用的武术基本手型:拳、掌、勾,基本步型:马步、弓步、虚步、仆步、歇步等,常用腿法弹踢等,体会动作要点。	
教学重点	重点	动作力度、刚劲有力。	
	依据	练好坚实的基本功,奠定学习武术的基础。	
教学难点	难点	手眼相随,刚柔并济。	
	依据	动作协调性与身体的柔韧性是动作幅度与力度的基础。	
教学方法	观察法、模仿法、联系法、实验探究法。		
运动量预计		125~130 次 / 分	练习密度预计 35%~40%

主要教学过程				
教学环节	教学内容	教师教法	学生学、练法	设计意图及预期目标
导入热身阶段 10'	1. 课堂常规。 2. 欣赏影片“少林寺”片段，导入新课。 3. 学生表演。	1. 教师用语言导入教学。 2. 演示影片，使学生产生跃跃欲试的感觉。 3. 教师点评，学生模仿动作。	1. 在教师带领下做多种形式的练习，活动身体各关节韧带。 2. 认真观摩动作细节。 3. 模仿影片中的动作，自编动作演练。	通过精彩画面欣赏，吸引学生，激发学生对武术的兴趣。
参与实践阶段 30'	一、武术常用动作学习（三种手型拳、掌、勾及弓步、马步、虚步、仆步、歇步、弹踢等动作） 二、素质练习“物质保障”（实心球搬运接力比赛） 比赛规则：各队排头每人抱二个实心球，听到信号后马上绕过障碍物跑向对面，将实心球交给本方另一队员，依次进行，最先跑完的一方为胜。	一、武术：基本动作练习 1. 教师讲解示范教学内容与动作要点。 2. 手型变换练习。 3. 弓步推掌、冲拳练习。 4. 马步推掌、弓步冲拳练习。 5. 弹踢冲拳练习。 6. 手型、步型组合练习。 二、素质练习 1. 教师讲解教学情景设置：在军事演习中，我们班担任后勤运输保障，为圆满完成任务，我们进行搬运重物训练。 2. 教师担任裁判。	1. 认真听讲，仔细观摩。 2. 随教师动作进行练习。 3. 学生创编基本动作小组合。 4. 演练创编小组合动作。 5. 同学评价创编武术动作组合。 学生分成人数相等的四组，进行迎面搬运接力比赛。 相互鼓励、呐喊、加油，激励同学奋勇向前。	了解并掌握武术常用手型、步型、腿法。 通过素质练习，提高学生有一定负荷情况下快速奔跑的能力。
评价放松阶段 5'	1. 在钢琴曲“致爱丽丝”的音乐声中进行意念放松。 2. 总结优缺点。 3. 送器材，解散。	1. 教师总结今天学习内容。 2. 请学生讲学习感受，体会武术基本动作要领。 3. 课后作业：创编左右方向都能做的武术基本动作组合。 4. 下课。“同学们再见！”	1. 围成圆圈，在音乐声中闭目放松，回忆今天学习内容及其重、难点。 2. 谈创编基本动作组合的感受。 3. 自报演示武术动作。 4. “老师再见！”	彻底放松身心，调节情绪。

课后反思

通过本课教学,比较满意之处是,学生的学习积极性很高,特别是一些学生不满足教师教授的基本动作小组合,自己创编了一些质量较高的小组合进行练习,对带动其他同学创编有很大的促进作用。如有一个学生创编的动作组合是“预备——马步推掌——接手弓步冲拳——弹踢冲拳”,将刚学过的基本动作组合在一起,而且比较合理。这也说明学生在课堂上确实是在积极思维,敢于探索一些新知识。如果能做到左右方向、左右手都能进行练习,学习效果会更好。所以布置的课后作业就是创编动作小组合,要求动作设计合理,不同方向及左右手都能进行练习,在下节课上进行表演。

专家点评

本

教学设计紧紧围绕新课标的要求“以学生的发展为本”进行,颇具新意,突出表现在以下几点:

1. 教学目标的设置方式新颖、全面,以三维目标进行设计,符合新课标理念,让人能看得见,摸得着,具有很强的可操作性。
2. 教与学策略的制定方面,抓住了学生好奇心强的特点,紧扣教学内容设计教学手段,不论是导入,还是实践,以及评价阶段,学生始终在教师的引导下进行练习,教学过程热烈、活泼、流畅。
3. 搭配教材的选择上,采用素质练习,它不是单一的素质练习,而是设计一个教学情景,让学生在这种氛围中进行锻炼,既活跃了课堂教学气氛,又不会使学生产生厌烦情绪,从而保证教学目标的实现。
4. 教学手段丰富多样,如观察、模仿、自主创新、演示评价等,在一定程度上体现了新的教学观念。

改进与提高之处:

1. 有些教学方法还有待改进、提高,如基本动作组合最好写出来,便于理解。
2. 每一节课要有一个重点,不能面面俱到,如果重点太多,往往会使重点不突出,什么也想说,结果等于是什么也没有说。

点评者:刘桂云

山西省教育厅教研室