

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

初中二年级

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

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

初中二年级



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·初中二年级/
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 7-107-19818-1

I. 全…

II. 全…

III. ①体育课—教案(教育)—初中②健康教育—教案(教育)—初中

IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080566 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: 12

字数: 245 千字 印数: 0 001~3 000 册

定价: 17.00 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

“足球”单元教学计划

陈道兴

海南省琼海市嘉积中学

单元教学计划

授课年级：初二 人数：男、女各 20 名

学生概况：初中二年级学生正处于身心发育最旺盛的时期，也是身体形态和生理机能发育的高峰时期，好动是他们的天性，天真活泼，喜欢自我表现是他们的特点。他们着迷足球运动，对足球运动产生极大兴趣。通过课内外足球运动的自主、合作学习与竞赛，既展示学生的球艺，发展个性，又拓展特长。同时，也是促进学生健康成长的最有效、最积极的手段。

教学主题		足球教我强身心、求生存		总计		6次课	
教 学 目 标	1. 激发学生对足球运动的学习兴趣，人人参与其中；领会足球基本技术与足球比赛的简单规则，拓展足球运动价值。						
	2. 增强学生力量、速度、耐力与柔韧、灵敏、协调等身体素质，发展足球运动实践能力。						
	3. 让学生在 学习中树立良好的心理素质和 社会适应能力，具有良好的体育道德，守纪安全，合作交往，竞争、团结、创新；学会学习、学会生活、学会生存。						
学习内容		1. 足球基本技术。2. 游戏。					
运 动 技 能	1. 阐述所学足球基本技术与比赛违例、犯规的简单裁判规则。			体 能	1. 柔韧性、灵活性、协调性练习。		
	2. 展示简单组合战术。				2. 力量、速度、耐力练习。		
课 次	达成目标		教学内容		教学策略		重、难点
	1 体验足球、感知足球、展示自我、交往创新。		享受足球、游戏。		设疑、提示，自玩自乐、开心出汗。		球感、控制力。
2	学习足球踢球技术，发展素质，增强体质，追求乐趣。		欣赏足球、游戏。		自主选择，伙伴为伍，师生同玩，以达共识。		支撑、摆动、击球部位。

续表

课次	达成目标	教学内容	教学策略	重、难点
3	增知促技,合作探究、陶冶情操,彰显个性。	快乐足球、游戏。	教师点拨启发,学生自主学习,自我发展。	触球部位、时机。
4	心随足球飞,挑战自我、超越自我。	风采足球、游戏。	先练后导,互动解难,玩出水平,追求成功。	跑、推、拨合理衔接。
5	人生精彩,足球情怀,友谊、竞争、团结、创新。	激情足球、游戏。	练中引导,启发思维,自主探究,创新拓展。	击球方法、时机。
6	我爱足球,飞翔在足球世界的天地。	展示足球(考核)。	放开,学生自定目标,自我展示,自我评价。	学生评价、反馈、提高运动能力。
评价方法	自评、互评、师评三结合。要求懂评、会评、评出个性、评出特色、评出团结、评出进步。		评价内容	自主选择一、二项得心应手的技术,展示自我风采。评价既体现终结性,又要关注过程性,学习目的明确。
备注	评价标准为优秀、良好、及格、还需努力四个等级。			

课次	达成目标	教学内容	教学策略	重、难点
1	了解足球运动的发展历史,认识足球运动的特点,激发学生对足球运动的兴趣。	足球运动的发展历史,足球运动的特点。	教师讲解,学生自主学习。	足球运动的特点。
2	掌握足球运动的基本技术,提高足球运动的能力。	足球运动的基本技术,足球运动的能力。	教师示范,学生模仿练习。	足球运动的能力。
3	了解足球运动的比赛规则,提高足球运动的水平。	足球运动的比赛规则,足球运动的水平。	教师讲解,学生自主学习。	足球运动的水平。
4	掌握足球运动的战术,提高足球运动的水平。	足球运动的战术,足球运动的水平。	教师示范,学生模仿练习。	足球运动的水平。
5	了解足球运动的比赛规则,提高足球运动的水平。	足球运动的比赛规则,足球运动的水平。	教师讲解,学生自主学习。	足球运动的水平。
6	掌握足球运动的战术,提高足球运动的水平。	足球运动的战术,足球运动的水平。	教师示范,学生模仿练习。	足球运动的水平。
7	了解足球运动的比赛规则,提高足球运动的水平。	足球运动的比赛规则,足球运动的水平。	教师讲解,学生自主学习。	足球运动的水平。
8	掌握足球运动的战术,提高足球运动的水平。	足球运动的战术,足球运动的水平。	教师示范,学生模仿练习。	足球运动的水平。
9	了解足球运动的比赛规则,提高足球运动的水平。	足球运动的比赛规则,足球运动的水平。	教师讲解,学生自主学习。	足球运动的水平。
10	掌握足球运动的战术,提高足球运动的水平。	足球运动的战术,足球运动的水平。	教师示范,学生模仿练习。	足球运动的水平。

初二()班 时间;

3

第一次课——享受足球

课的设计与说明

一、指导思想

全新的体育与健康新课程教学理念,注重学生体育兴趣、情感、意识的培养;注重学生是课堂学习主人的地位。在全面发展的同时,更尊重学生个性的发展。本次课以“一切为了学生”和“健康第一”为宗旨,以目标引领教学内容。设置音乐情境,采用自选自玩自乐的教学方式,激发学生学习的兴趣,面向全体学生,人人热忱参与运动。学生学习意识、能力和方法不断提高,学法水平不断升华,从而达到享受足球、愉悦身心、强身健体、陶冶情操的学习目标。

二、课的构建

本次课根据学生不同层次、不同需求、不同特点、不同能力,采取分层递进的教学流程,放射性地引发自选自玩自乐教学环节,在学生细细品味足球文化的同时,不断激发学习兴趣,使学生的爱好升华为情趣并追求到志趣,从而使足球运动在无限的激情之中延伸。

三、教材编排

1. 足球。
2. 游戏。

四、教学程序

常规→热身→尝试练习→创新拓展→陶心→评价。

五、课的特色

音乐情境教学,以学生发展为中心,突出学生主体地位,自选自玩自乐,分层递进,自主尝试、自主挑战、自主发展。



专家点评

1. 全新的教学理念,凸现了新课标提倡的学生主体性,注重学生兴趣、情感、意识的发展。

2. 在教学流程上关注学生的学习方式,对不同层次的学生,采取不同的教学手段,激发学生人人参与学习。情景教学中,学生分层递进,合作追求,共同分享运动成功的快感。

3. 和谐的教学环境,清新明丽,丝丝入扣,学生陶醉,技术升华。

点评者:庞耀琴

海南省教育研究培训院

第一次课

教 案

教学主题:“享受足球”。

教学目标:在参与中感受足球运动的魅力。在学练中感悟足球运动技术的快感。在合作中追求足球颠球技术的激情。

在活动中品味足球技术、技能、分享足球运动的乐趣,形成安全、友谊、道德、团结、交往的风尚。

学习内容:

1. 足球:颠球。
2. 游戏:“喜送粮”。

课型:新授课。

场地器材:小足球场一个、人手一个足球、音响一套。

教学流程 教学意图 达成目标

10'	半月形站立,音乐背景,师生一起徒手活动热身。人手一球自主玩耍。教师设疑:同学们玩得够爽够力,很好!请同学们想想颠球怎样才能玩得有创意?	创设音乐情景“世界杯主题曲”,感召学生对足球文化的品味,激发欲望,引发兴趣。	激发兴趣、运动参与。
20'	足球技术:颠球 技术展示 层次滚动 技术梳理 自主尝试 骨干演练 自主挑战 自主拓展 重点:球感。难点:控制力。	优化教学手段,师生同玩共乐,自主定位,由易到难,自主创新练习。 面向全体、尊重人格、自主尝试、分层流动,创造成功,品尝乐趣。 懂评、会评、师生共识、发现、分析、发展、发扬。	乐学、会学、善学、热情、主动、掌握技术、自主拓展、创新。
10'	音乐情境游戏“喜送粮”,伙伴为伍,人数均等若干组,源于生活:①盘球赛。②虾行比快。音乐背景:动起来,跳起来,身心放松,圆圈靠拢,师生评价。	对技术项目进行改造,让学生体验成功感,感悟技术意识,领略足球文化的价值,发展身体素质,增强身体机能。	运用技术、团结协作、品味成功。
预计平均心率 135 ± 5 次/分 预计练习密度 $38 \pm 5\%$		课后评价 你喜欢这一类教学组织形式吗? 很喜欢 () 较喜欢 () 不喜欢 () 你感觉本课次的运动强度和运动量怎样? 较大 () 适合 () 较小 () 描述自己课后的身体感觉。 很疲劳 () 较疲劳 () 精力充沛 ()	课后札记

第二次课——欣赏足球

课的设计与说明

一、指导思想

本次课以新课程标准为依据,以活动和游戏内容为切入点,激发对学生足球运动的兴趣,以增进学生主动学习、大胆尝试和不断探索的精神为目的。突出教学主题,突出主体性,集娱乐与健身于一体。利用个人挑战赛,小组结伴赛,着力培养学生创新思维,充分挖掘潜能,达到教与学的统一,不仅使学生学会技术动作,而且使学生掌握学习方法,真正体现现代教学不仅为学生“授之以鱼”,更应该为学生“授之以渔”的改革思路。

二、课的构建

把课堂的学习主动权交给学生,充分发挥学生的主动性、积极性和和谐宽松的课堂氛围,启发学生以“动”为主,“寓教于动”。让学生在“动”中学,学中欣赏,简化规则,拓展迁移,举一反三,机智闯关,获取知识,愉悦身心。

三、教材编排

1. 足球。
2. 游戏。

四、教学程序

常规——自娱自乐——闯关导入——踢出成功——悦身——评价。

五、课的特色

师生同一舞台,学生是课堂快乐的主人。课堂教学师生互动互补,构建出一道亮丽的体育文化风景线。

1. 课堂教学师生交融,“寓教于动”,充分重视学生主体技术学习过程中的心理效应,不同层次的体验学习贯穿始终。

2. 教学内容的展示由浅到深,有序整合,学习重、难点化解突破层次分明,给人耳目一新的感觉。

3. 学生是课堂学习的主人,学习环节充满探究和思考,有利于学生掌握技术、技能,同时培养道德行为。

点评者: 庞耀琴

海南省教育研究培训院

第二次课

教 案

教学主题:“欣赏足球”。

教学目标:创设情境,引发兴趣。自主、合作探究,体验成功。德育渗透:树立勇敢、机智、友谊等良好的体育道德行为。情操陶冶:团结协作的集体主义精神;安全意识,健康第一,终身受益的指导理念。

学习内容:

1. 足球:踢球。

2. 游戏:“粮满仓”。

课型:新授课。

场地器材:小足球场一个,足球每人一个,音响一套。