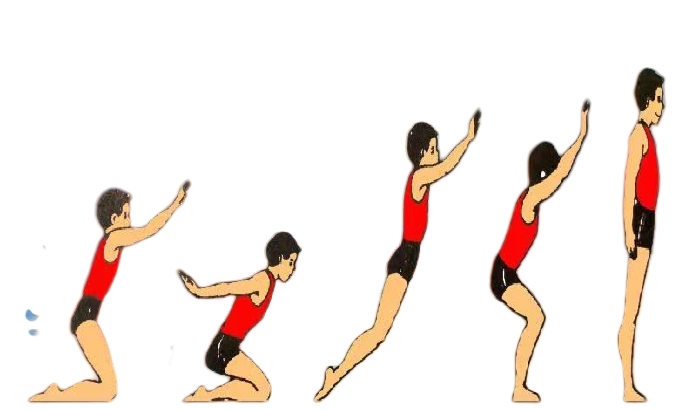
**水平二（三年级）体操技巧大单元教学设计**

**三年级《跪跳起》  
 --创意报纸大变身**

****

**任教教师： 钟瑞龙**

**指导老师：**

**2025 年 12月**

**水平二（三年级）体操技巧大单元教学设计**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单元**  **设计思路** | | 大单元整体设计是在“立德树人”的根本任务指引下，基于学科课程本质，根据体育项目内容特点，以单元整体设计为基础，通过垃圾收集、分类、回收的设计，以单元的知识、技能为载体，通过“学、练、赛、评”的过程，培养学生的运动能力、健康行为、体育品德。根据“教会、勤练、常赛”的课程理念，课程育人的指导思想，在凸显体育与健康课程中体操项目内容教育价值的基础上，基于体操内容特性，通过基于教学情境的“学、练、赛、评”，切实提高学生关键能力、必备品格，在促进学生综合素养和全面发展的基础上，对体操内容进行梳理，并针对水平四内容特点，b明确初中单元整体的设计理念，为进一步完善学生自主、合作、探究的教学方式奠定基础。 | | | | | | | | | |
| **单元**  **学习**  **目标** | | **1.运动能力：**了解体操运动的起源和我国体操运动的发展、体操比赛规则和判罚，掌握多种滚翻、倒立、前后滚翻、跪跳起和平衡动作的动作方法和应用方法，并能参与比赛，发 展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力、协调性、柔韧性、核心力量等体能，知道基本的比赛规则，学会简单的体操裁判方法并能在比赛中运用。  **2.健康行为：**通过课外经常参与体操运动初步养成体育锻炼习惯；学练和比赛中基本能做到控制情绪，提升审美、自信及对不同外界环境的适应能力。  **3.体育品德：**遵守规则，在学练赛中表现积极，在动作组合学练中提升合作能力和交流意识，培养顽强的意志品质，在课后作业中积极创造良好的家庭运动氛围 | | | | | | | | | |
| **单元**  **教学分析** | | 技巧是竞技体操的项目之一。教材中的技巧与竞技体操项目不同，它是以技巧运动中最简单、最基础的滚动与滚翻、平衡等动作组成。技巧教材中的动作有着很好的锻炼价值，不仅能有效地增强体质，提高内脏器官的功能，发展力量、速度、柔韧、协调、灵敏等身体素质，改善前庭分析器官的机能，提高人体的平衡能力、控制能力，而且能够培养学生勇敢、果断、克服困难的精神。通过技巧教学，还可以培养学生观察、分析、交流和相互保护帮助的能力，对提高团结协作、人际交往的能力都有十分重要的意义。  技巧运动中的滚动、滚翻等动作练习是人类日常生活中必不可少的自我保护性的实用技能，通过练习提高身体的灵敏性，能尽量避免偶发的意外伤害事故的损伤，同时技巧动作不仅是体操运动中的基础动作，而且也是其他体育项目的练习辅助手段。  三年级技巧教材是在复习、巩固水平一滚动、滚翻类技术及其组合动作的基础上，提高完成动作的质量，学习前滚翻、后滚翻、跪跳起、肩肘倒立等组合动作。 | | | | | | | | | |
| **学情**  **分析** | | 本学期所教的是三年级，班人数均在40人左右，男女生人数差不多各半，绝大多数学生身体健康，无运动技能障碍。学生都喜欢运动，但身体协调性差等，学习动作不协调。学生身体素质中的硬性指标，如速度、力量、耐力、柔韧等素质较差;灵敏、协调等软性指标明显不足。个体发育不均衡，下肢力量尚可，肩部肌肉群力量较差，在此类教材教学是要多加注意腰背、腰腹力量有待于大幅度提高，这是练习成败的关键。 | | | | | | | | | |
| **任务**  **分析** | | 学生能够协调连贯的做出体操相关动作技术，并懂得比赛规则，其中设计了三个子任务：  1.学生集体练习，积极思考，自觉实践，教师点拨，熟记动作方法。  2.通过规则讲解，让学生体会比赛的规则。  3.小组合作学练，主动探究，培养分析问题和解决问题的能力。 | | | | | | | | | |
| **课次** | 学习内容 | | | | 学习策略 | | | 学习表现与评价 | | | 重难点 |
| 运动  技能 | | | 体能 |
| **1** | 各种队列队形练习 | | | 体能游戏“木头人”追拍 | **学：**理论知识讲解、动作分解示范、强调动作细节，及时纠正并讲解错误之处，让学生初步掌握动作规范。  **练：**个人单项练习、小组协作练习、班级整体练习  **赛：**成果检验与展示、评委根据评分标准进行打分，现场公布成绩，颁奖与总结**。** | | | **运动能力：**学生能掌握稍息、立正、看齐、原地转法、行进与立定等队列基本动作，动作规范、协调且有力。  **健康行为：**学生学会合理安排运动强度与休息时间，形成良好的运动习惯。理解正确身体姿态在日常生活和运动中的重要性。  **体育品德：**积极参与团队协作，相互鼓励，增强团队凝聚力与集体荣誉感，尊重他人、理解团队合作的价值。 | | | **重点：**保持队伍整齐、听从口令指挥。  **难点：**注意力集中、动作协调一致。 |
| **2** | 发展滚翻能力的练习 | | | 体能游戏:横叉与纵叉接力 | **学：**  1.教师讲解技巧运动的特点等知识，以及技巧运动的主要术语并演示部分动作。  2.问题引导:如果生活中不小心摔倒，如何自我保护?引导学生进行思考、想象。  **练：**  1.引导学生尝试不同方向的滚动。  2.教师引领下，学生进行多个滚动动作练习，并尝试。  3.双人和多人的合作滚动练习。  **赛**：  1.看谁知道的技巧运动术语多。  2.组内进行双人或多人合作滚动展示。  3.分组进行“滚筒洗衣机”接力比赛。  4.各组优秀者集中展示。 | | | **运动能力：**能够说出知道技巧运动的基本知识，能说出技巧运动的5~6个简单术语，知道发展柔韧性的2种方法并能运用。  **健康行为：**学练中，发展协调、柔韧等身体素质，以及下肢肌肉力量、柔韧性得到发展，动作结构正确、姿态有美感，遵守规则。  **体育品德：**与同伴团结互助、游戏中遵守规则，  尊重对手，能够正确对待输赢。 | | | **重点：**滚动圆滑。  **难点：**方向正确。 |
| **3** | 前滚翻 | | | 体能练习:坐位体前屈 | **学：**  1.找出一种最佳的滚动方式，并回答为什么，引出球形滚动。  2.体会从胯下望天空(目标)的动作，写出哪里用力、哪里先着垫子、身体空间感觉是怎样的。  3.引导低头、向前滚动，教师引导保护者与帮助方法。  4.教师示范、视频演示，引导学生自主练习前滚翻。  **练：**  **1.**练习胯下看目标然后滚动练习，强化头触垫子的位置。  2.3-4人一组，一人练习，一人保护帮助，两人观察记录，依次轮换，总结动作短句或口诀。  3.反复前滚翻练习。  **赛：**  1.前滚翻展示赛。  2.组内比一比谁的前滚翻动作最连贯。 | | | **运动能力：**知道前滚翻的动作方法，能做出前滚翻的动作，注重“开始示意——前滚翻——结束示意”的完整礼仪。  **健康行为：** 能积极参加学练赛活动，发展灵敏、协调等身体素质，以及下肢肌肉力量、位移速度等得到发展。  **体育品德：**与同伴团结互助、游戏中遵守规则，  尊重对手，能够正确对待输赢，接纳评价。 | | | **重点：**团身紧，低头含胸，蹬地有力。  **难点：** 滚动圆滑，方向正。 |
| **4** | 连续前滚翻+前滚翻直腿坐 | | | 体能练习:“你进我退”游戏 | **学：**  1.教师示范或视频演示，引导学生自主练习纵叉、横叉。  2.学习前滚翻，教师语言引导学生完成前滚翻成直角坐练习。  **练：**  **1.**提出“前滚翻成直角坐一纵叉(或横叉)”动作，有引导学生自主连接。  2.教师评价，引导学生反复练习。  **赛：**  1.组合动作展示与评分。  2.引导学生在关注动作难度的同时，关注动作完成质量。 | | | **运动能力：**能说出所学动作的名称，能够完成纵叉、横叉、前滚翻成直角坐等单个动作和组合动作，能在展示或比赛中较为熟练地运用所学的2-3个动作。  **健康行为：**能做到上下肢协调、发力正确，并能在游戏中较熟练、灵活的运用该技术，积极参加肌肉力量、柔韧性等体能练习。  **体育品德：**与同伴团结互助、游戏中遵守规则，  尊重对手，能够正确对待输赢，接纳评价。 | | | **重点：**动作连贯、直腿坐时保持腿部伸直。  **难点：** 连续滚翻后的身体控制与平衡。 |
| **5** | 后滚翻 | | | 体能游戏:“青蛙过河”游戏 | **学：**  教师讲解后滚翻动作要领、保护与帮助方法及重要性，并进行示范。  **练：**  **1.**尝试练习体会后倒滚动至推手的动作  2.斜坡后滚翻分层教学练习，体验后滚翻完整动作。  **赛：**  1.比谁团得紧  2.后滚翻展示 | | | **运动能力：**知道后滚翻的动作要领和方法，能说出后滚翻的动作名称。能做出后滚翻、跪立的单个动作和组合动作，注重“开始示意一斜坡后滚翻一结束成跪立”的完整动作礼仪。 **健康行为：**在学练中，发展爆发力、协调等身体素质，以及下肢肌肉力量、时空感等得到发展。  **体育品德：**与同伴团结互助、游戏中遵守规则，尊重对手，能够正确对待输赢，敢于展示自  己，接纳评价。 | | | **重点：**撑垫位置准确、推手及时。  **难点：**团身向后滚动、臀部上抬。 |
| **6** | 仰卧推起成桥 | | | 体能练习：仰卧两头起 | **学：**  1.教师讲解仰卧推起成桥的动作并演示动作。  2.通过躺垫与撤垫，体验成桥基本动作。  **练：**  1.自主进行跪姿后躺顶髋练习或躺姿顶髋练习。  2.在保护与帮助下进行慢顶练习成桥。  **赛：**  1.互助仰卧推起成桥展示。  2.“多孔桥”展示。 | | | **运动能力：**学生进一步了解仰卧推起成桥的基本知识，并能够说出仰卧推起成桥的动作要领及锻炼价值，乐于参与基本运动技能的学练。  **健康行为**：学生能做到发力正确，动作连贯，30%的学生能做到上下肢协调，发展爆发力、协调等身体素质、下肢肌肉力量、时空感等得到发展。  **体育品德：**通过学练感悟坚韧不拔、奋勇拼搏的意志品质，勇于参与展示比赛，增强自信心，培养团队合作精神和竞争意识。 | | | **重点：**手脚同时发力，髋关节充分伸展。  **难点：**腰腹发力推起。 |
| **7** | 技巧组合练习 | | | 体能练习:俯卧背起，不同姿态的俯卧撑 | **学：**  1.教师创设游戏情境，提出遵守规则、动作规范的要求。  2.探讨尝试组合技巧间的动作衔接。  3.教师讲解技巧组合的动作方法并演示动作。  **练：**  **1.**以纵叉、横叉、仰卧推起成桥为基础创编进行游戏。  2.横叉前行比赛  3.引导学生把之前所学动作衔接起来。  **赛：**  技巧组合比赛，小组间评优 | | | **运动能力：**学生更进一步了解体操类的基本知识，并能够说出体操动作要领及锻炼价值，乐于参与基本运动技能的学练。  **健康行为：**能在合作纠正过程中发现同伴动作存在的主要问题，有一定的责任意识、安全意识，发展爆发力、协调等身体素质、下肢肌肉力量、时空感等得到发展。  **体育品德：**在练习和游戏过程中，能与同伴分享心得体会，勇于克服困难，有良好的守纪意识。 | | | **重点：**身体的控制力。  **难点：**动作协调连贯。 |
| **8** | 跪跳起：摆臂制动、压垫提膝 | | | 体能游戏:“我是一名优秀的火炬手” | **学：**  1.教师示范跪立摆臂跳动作，引导学生认识动作顺序。  2.自主体验“摆臂、抬上体、压腿、提腰”的动作顺序。  **练：**  1.集体跪跳挑战。  2.保护与帮助下向下跪跳起。  3.“跳起比高”游戏。  **赛：**  1.优秀火炬接力赛。  2.跪跳起比快。 | | | **运动能力：**通过本节课的学习，初步掌握跪跳起的动作，能够说出跪跳起的动作要领，完成摆臂制动、压垫提膝的动作技术。  **健康行为：**通过本课学习，养成良好的环保意识，与家人积极分享垃圾分类知识，经常参加课外活动同时能不断要求自己独立完成各项事务。  **体育品德：**激发学生自主学习、合作与探究的热情，培养学生积极、勇敢、顽强、勇于挑战的意志品质，提高学生环保意识。 | | | **重点：**摆臂制动、压垫提膝；  **难点：**摆臂制动与压垫协调配合 |
| **9** | 跪跳起：完整练习 | | | 体能游戏：“穿越丛林” | **学：**  1.教师讲解示范跪跳起的完整动作。  2.布置课堂任务。  **练：**  1.复习跪行、提膝辅助练习。  2.合作、独立完成肩肘倒立。  **赛：**  1.小组评比练习动作。  2.跪跳起效度比拼赛。 | | | **运动能力：**能够做到动作协调连贯，能在学练中较熟练、灵活的进行跪跳起。  **健康行为：**在练习与游戏中发展学生的协调性、灵敏性，提高身体控制能力，通过比赛强化学生对动作的理解与认识。  **体育品德：**与同伴团结互助、游戏中遵守规则，并且在学练中 根据不同评价的反馈进行调整，培养学生自信、善思、敢言的良好品质质，增强遵守纪律和提高安全意识。 | | | **重点：**摆臂与蹬地协调发力、腾空后迅速收腿站立。  **难点：**动作连贯性、避免臀部后坐 |
| **10** | 肩肘倒立：挺髋、夹肘 | | | 体能游戏：“飞夺泸定桥” | **学：**  1.通过示范、挂图、视频对肩肘倒立的动作结合教师讲解示范，有初步的动作表象。  2.教师强调安全，提示保护与帮助的方法。  **练：**  1.肩肘倒立分解练习。  2.肩肘倒立完整动作互助练习。  3.肩肘倒立脚触标志物合作练。  4.肩肘倒立自主练习。  **赛：**  1.肩肘倒立擂台赛。  2.肩肘倒立组合创编赛。 | | | **运动能力：**通过学练，使学生了解肩肘倒立的基本知识，并能够说出肩肘倒立的动作要领及锻炼价值，乐于参与学练。  **健康行为：**在学练中，发展学生的协调性、 核心力量等素质，以及平衡性、力量得到发展。  **体育品德：**在练习和比赛中，正确评价自己和同伴，安全意识强，不断挑战自我。 | | | **重点：**髋部伸直、肘部内夹支撑腰部。  **难点：**双手撑腰夹肘。 |
| **11** | 肩肘  倒立：撑腰、保持平衡 | | | 体能练习：平板支撑 | **学：**  1.通过示范、挂图、视频对肩肘倒立的动作辅助动作讲解。  2.教师强调安全，提示保护与帮助的方法。  **练：**  1.保护与帮助下的撑腰练习。  3.不同方式的保持平衡练习。  **赛：**  跪跳起大比拼。 | | | **运动能力：**能够在保护与帮助下做到动作协调连贯，能在学练中较熟练、灵活的进行肩肘倒立。  **健康行为：** 在学练中，发展学生的协调性、 核心力量等素质，以及平衡性、力量得到发展。  **体育品德：**主动与同伴沟通交流;不断挑战自我，对体操运动有着浓厚的兴趣，体验体操类运动带来的乐趣。 | | | **重点：**双手托腰、保持身体垂直稳定。  **难点：**后倒收腹举腿。 |
| **12** | 肩肘  倒立：完整练习 | | | 体能游戏：“登云梯” | **学：**  1.教师讲解示范肩肘倒立完整动作  2.布置课堂任务  **练：**  1.压垫挺髋辅助练习  2.撑腰夹肘辅助练习  3.独自完成肩肘倒立  **赛：**  1.小组评比练习动作 | | | **运动能力：**能够独立做到动作协调连贯，能在学练中较熟练、灵活的进行肩肘倒立。  **健康行为：**在学练中，发展学生的协调性、 核心力量等素质，以及平衡性、力量、速度得到发展。  **体育品德：**学练中遵守规则，尊重对手，能够正确对待输赢，让学生能够与同伴互帮互学互助，并且在学练中根据不同评价的反馈进行调整，培养学生自信、善  思、敢言的良好品质。 | | | **重点：**保持身体垂直稳定。  **难点：**伸腿展髋挺腹。 |
| **13** | 燕式平衡 | | | 体能练习：多变的俯卧撑 | **学：**  1.教师利用视频、挂图讲解燕式平衡动作方法。  2.游戏：燕式平衡你说我做。  3.互助平衡探究练。  **练：**  1.扶持后举腿互助练  2.单腿多情境找平衡  **赛：**  1.燕式平衡多样展示赛。  **2.**“双飞燕”合作多轮展示赛。 | | | **运动能力：**通过学练引导学生了解燕式平衡的基础知识，加深对技术的理解，提升学生的合作能力。  **健康行为：** 通过合作练习提高学生身体控制能力，发展学生腰腹力量、平衡能力，提高学生的欣赏能力。  **体育品德：**在练习和游戏中，能够团结协作、勇于挑战，通过展示提高学生的合作能力、沟通能力。 | | | **重点：**支撑腿伸直、身体前倾与后抬腿成水平。  **难点：**保持平衡不晃动。 |
| **14** | 规定动作小组积分赛 | | | 体能练习:支撑开合跳、支撑并脚前后跳、平板支撑 | **学：**  1.教师讲解规定技巧运动比赛规则。  2.教师强调安全注意事项。  **练：**  1.复习所学单个技巧动作，1人做单个动作，1人评分。  2.，任选一套规定组合动作，组内互相评分。3.每组推荐1人进行组间交流。  **赛：**  1.规定技巧组合个人比赛。  2.规定动作小组积分赛。 | | | **运动能力：**知道技巧运动的场地和器材规格，并对技巧运动的比赛规则有一定了解，能根据完成动作质量进行评分。  **健康行为：**积极参与小组积分赛，在比赛中积极进取，勇于承担责任。学练中，发展学生的协调性、爆发力等素质，以及速度、反应能力得到发展。  **体育品德：**与同伴团结互助、游戏中遵守规则，  尊重对手，能够正确对待输赢，敢于挑战与  展示自己，接纳评价。 | | | **重点：**团队协作、动作规范性和流畅性。  **难点：**小组成员动作节奏统一、心理素质稳定。 |
| **15** | 单杠：跳上成支撑 | | | 体能练习:推小车+快速跑+蛙跳 | **学：**  1.教师简要讲解单杠的价值与特点。  2.教师持体操棒模仿杠上示范动作，讲解动作要点。  **练：**  1.学生模仿练习。  2.保护与帮助下进行跳上成支撑练习。  **赛：**  1.跳上成支撑比多。  2.跳上移动支撑接力赛。 | | | **运动能力：**能说出单杠支撑的动作要领及方法，能积极利用所学的跳上成支撑动作进行展示，能与同伴探讨动作和保护帮助的方法。  **健康行为：**能在自主完成动作，动作连贯, 方向与路线较准确，肢体协调用力，动作较规范，能运用所学动作技术完成比赛与游戏。  **体育品德：**在练习和游戏中，尊重裁判，尊重对手、公平竞赛，能够和同伴相互鼓励。 | | | **重点：** 支撑时腹部收紧、避免臀部下垂。  **难点：**蹬地摆腿协调、双臂伸直支撑。 |
| **16** | 单杠：跳上成支撑——前翻下 | | | 体能练习:屈臂悬垂比时长 | **学：**1.教师示范单杠：跳上成支撑——前翻下。  2.教师出示的动作挂图与要领。  **练：**  1.小组自主合作完成“上体前倒屈髋成杠上挂”动作。  2.复习前滚翻动作。  2.在保护与帮助下完成练习“跳上成支撑一前翻下”动作。  **赛：**“跳上成支撑——前翻下”团队积分赛。 | | | **运动能力：**能说出单杠跳上成支撑一前翻下的动作要领，能在保护下完成组合动作。  **健康行为：**能在练习中积极与同伴沟通，积极与同学合作参与比赛游戏，帮助同学；练习中知道安全的重要性。  **体育品德：**通过练习学生养成互帮互助，积极进取的精神。 | | | **重点：**前翻时低头含胸、控制缓慢下落。  **难点：**翻杠时克服恐惧、避免松手过早。 |
| **17** | 体操组合创编 | | | 体能游戏：“红军不怕远征难” | **学：**  1.教师讲解示范体操组合创编动作。  2.引导学生自主创编组合动作。  **练：**  1.小组合作练习。  2.分组展示组合动作。  **赛：**  创编组合评选赛。 | | | **运动能力：**通过体操组合创编的学练，清楚体操类运动的规则，能在学练和比赛过程中熟练运用所学技术动作。  **健康行为：**在学练和游戏中，发展学生的协调性、下肢肌肉爆发力等素质，以及速度、反应能力得到发展。  **体育品德：**在小组学练中，培养学生互相帮助，克服困难友好礼让的精神，游戏中积极果断，敢于表现自己。 | | | **重点：**动作衔接合理。  **难点：**创编的流畅性与安全性。 |
| **18** | 体操组合动作考核 | | |  | **学：**  1.教师讲解体操组合动作考核的组织方法与要求。  2.安全教育  **练：**  1.在教师指导下完成分组、分工及赛事准备。  2.分三组轮换比赛。  **赛：**  体操组合动作考核赛。 | | | **运动能力：**通过体操组合动作的学练进行考核，积极参与并完成比赛，正确运用所学技术动作，奋力拼搏，正常发挥自己的水平。  **健康行为：**在练习和游戏中，积极担任不同的角色，正确对待比赛结果。  **体育品德：**正确处理个人和同伴在考核中的关系，举止文明，建立自信。 | | | **重点：**动作衔接合理。  **难点：**动作稳定性。 |
| **大单元学习评价** | 评价内容 | | 运动能力 | | | | | | 健康行为 | 体育品德 | |
| 运动认知 | | | 运动技能 | 体能 | |
| 评价标准 | | **优秀：**能熟练说出学练中的运动、游戏名称及运动术语，了解二种以上动作练习方法，了解其锻炼价值。  **良好：**能在教师提示下说出学练中的运动、游戏名称及运动术语，了解二种动作练习方法。  **及格：**能在教师提示下说出学练中的运动、游戏名称及运动术语，了解一种动作练习方法。  **不及格：**不了解学练中的运动、游戏名称及运动术语。不了解一种动作练习方法。 | | | **优秀：**能自主完成动作，动作连贯且自然流畅,方向与路线准确，肢体协调用力。动作规范，能运用所学动作技术完成比赛与游戏。  **良好：**能在教师提示下完成动作，动作连贯,方向与路线较准确，肢体协调用力。动作较规范，能运用所学动作技术完成比赛与游戏。  **及格：**能在教师提示与同伴帮助下完成动作，动作连贯,方向与路线正确。能粗略运用所学动作技术完成比赛与游戏。  **不及格：**不能在教师提示与同伴帮助下完成动作，动作不连 贯,方向与路线不正确。不能运  用所学动作技术完成比赛与游戏，完成情况差。 | **优秀：**动作正 确、熟练、协调， 反应快、动作速 度控制好，能够 完整完成体能练习。  **良好：**动作较好、质量较好、身体协调较好， 动作反应较好、 动作速度控制较好、能够较好完成体能练习。  **及格：**动作基本 正确、身体协调一般，反应速度一般、动作速度控制一般，能够基本完成体能习。  **不及格：**动作不 够正确 ， 反应 慢、迅速慢，肢体用力不协调，体能练习完成情况差。 | | **优秀：**积极参加校内外体育锻炼。积极与同 学 合作参与比赛 游戏，帮助同 学；练习中知道 安全的重要性，并掌握安全避 险的方法。  **良好：**较好参加校内外体育锻炼，能与同学合作参与比赛，互相帮助;练习中了解安全的重要性，并掌握安全避险的方法。  **及格：**在教师的引导下，尝试与同学合作参与比赛、游戏;在教师与同伴的提示下知道安全的重要性，并掌握安全避险的方法。  **不及格：**不积极参加校内外体 育锻炼，不知道安全的重要性与安全避险的方法。 | **优秀：**在学练赛中， 能与表现出不怕困 难、遵守规则、正确对待胜负、团队合作 和公平竞争，挑战自我，敢于展示动作。  **良好：**在学练赛 中，能与表现出不怕困难、较好遵守规则、较好正确对待胜负、团队合作和公平竞争，在同伴与教师鼓励下敢于  展示动作。  **及格：**在学练赛中，能与表现出 一些怕困难、一般能遵守规则、一般正确对待胜 负、团队合作和公平竞争。  **不及格：**在学练赛中，表现出怕困难, 不遵守规则、不能正确对 待胜负、团队合 作和公平竞争。 | |

**水平二(三年级)《跪跳起》课的教学设计  
 --创意报纸大变身**

**一、指导思想**

本课以“健康第一”为指导思想，以立德树人根本任务为依托，以发展核心素养为引领，落实“学、练、赛”一体化教学。结合“双减”政策，针对小学三年级学生生理、心理特点，从学生发展需求出发，构建学生在课堂教学中的主体地位。引导激励学生在学练中开动脑筋、仔细观察、认真模仿、相互帮助，创设符合小学三年级学生身心、年龄特点的情境体育课堂氛围。课中强调学生认真听讲、积极练习、注意安全，贯穿学练赛一体化来激发学生运动兴趣，传授技能，促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。   
 **二、教材分析**

《跪跳起》是三年级技巧教材中的一项重要内容，跪跳起练习动作新颖、别致，具有一定的趣味性，能够激发学生的学习积极性。本单元分为18课时，本节课为第8课时新授课，通过练习，能够发展学生的身体柔韧、灵敏等素质，提高身体的协调与平衡能力。培养学生勇敢、顽强和互相帮助的优良品质，促进学生身心和谐发展。副教材接力赛重点发展学生的下肢力量和灵敏性。

**三、学情分析**

本次课的教学对象为水平二（三年级）的学生，这个年龄段的学生活泼、好动、模仿能力强，喜欢体育运动与游戏，他们对新的技术充满好奇心，容易兴奋。但注意力还在不断发展完善中，自我约束性差，也容易忘记技术动作，缺乏持久性与连续性。在技能教学环节遵循由易到难，循序渐进的原则，力求设计新颖（创意报纸大变身）、有趣的练习方式和手段，调动学生学习的积极性，诱导学生进入扮演不同角色，激发学习兴趣。另外在学练中注重学生的个体差异，尊重学生的主体地位。

**四、教学目标**

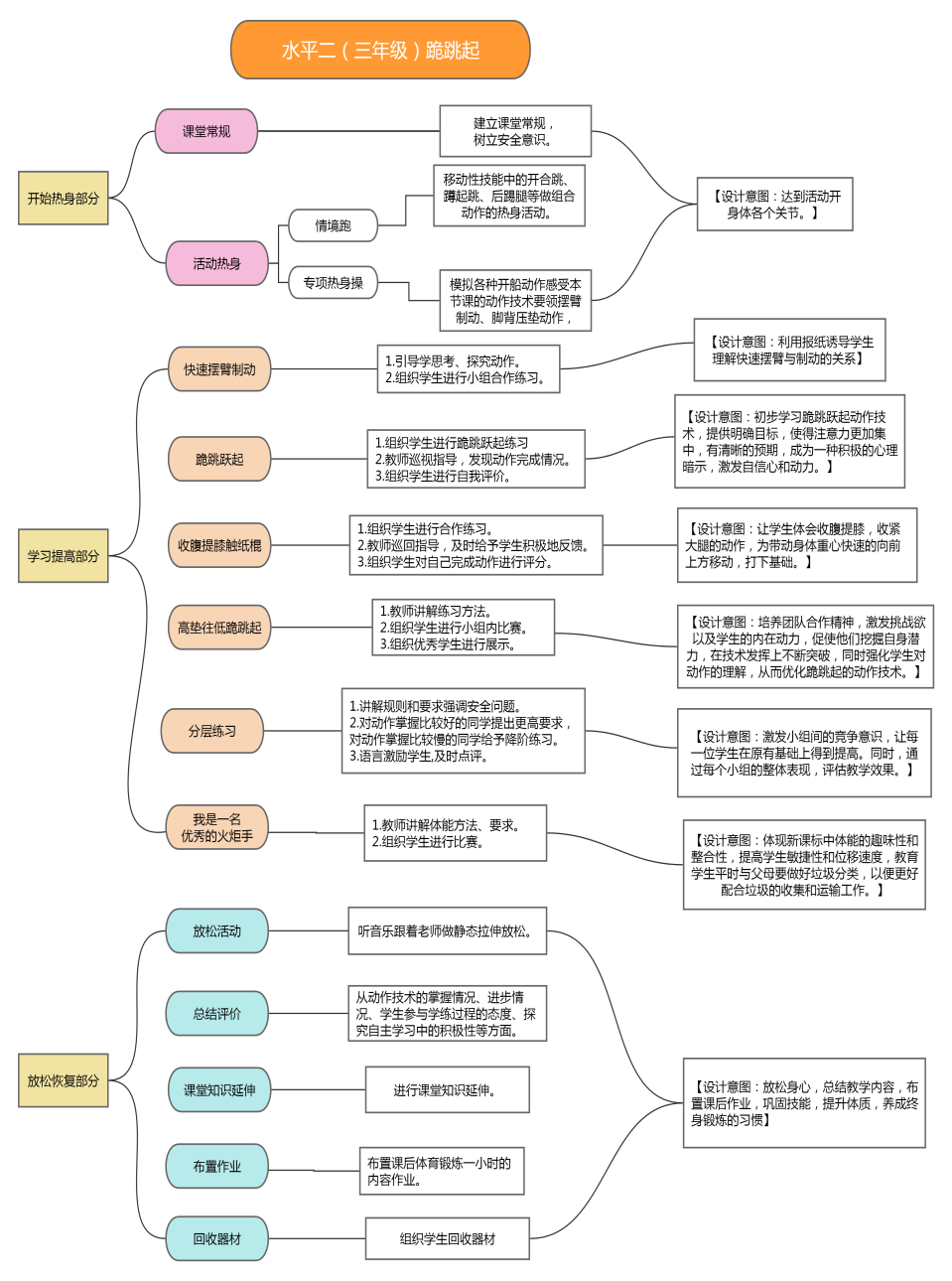
**1.运动技能：**通过本节课的学习，初步掌握跪跳起的动作，能够说出跪跳起的动作要领，完成摆臂制动、压垫提膝的动作技术。

**2.健康行为：**通过本课学习，养成良好的环保意识，与家人积极分享垃圾分类知识，经常参加课外活动同时能不断要求自己独立完成各项事务。

**3.体育品德：**激发学生自主学习、合作与探究的热情，培养学生积极、勇敢、顽强、勇于挑战的意志品质，提高学生环保意识。  
 **五、任务分析**

本节课学生通过教师的讲解和示范，有了初步的认知跪跳起技术动作。教学过程中，通过教师对教学重难点的一次次强调、融入练习中，让学生在由易到难、层层深入的练习内容中，掌握技术动作，完成教学目标。课中采用报纸辅助教材设计了不同难度的练习，让每一个孩子都能在课中找到挑战的难点，从而不断的突破。  
 **六、环境分析**

本节课是借班教学课，孩子们对教师的口令和队伍的调动，相对会比较陌生，同时人手一垫对场地的安排队伍的组织也存在考验，因此在课前我给学生进行设点，通过点的确定，学生在练习过程中就速度就快了很多，练习中，双人变化组合对器材变换也增加点难度，我让学生分成一个小组练习的形式，会很好的调动了队伍。  
 **七、教学过程**

****

**八、教学策略**

（一）教学手段：利用海绵垫与报纸进行辅助教学，体能与游戏相融合并贯穿整节

课堂。  
（二）教学方法：

1.教法：

⑴讲解法、示范法：在讲解主教材和游戏规则时采用，目的是让学生建立正确的技术动作表象。  
 ⑵诱导练习法、循序渐进练习法：在练习和游戏时采用，使学生由浅入深地掌握动作技能。  
 ⑶观察法、比赛法、纠正法、鼓励法、评价法：在游戏和自组练习时采用，激发学生思维能力，促进学生思考，加强对动作的领悟，使学生更好的掌握技能。  
 ⑷领操法：在热身划船、体能发展和放松活动时采用，激发学生热情、活跃和调整课堂学习气氛、放松身心的作用。  
 2.学法：

⑴ 模仿练习、自主探究、自主体验和比赛，使学生专注并带着问题进行练习，以更好的寻求答案。   
 ⑵ 通过小组之间的配合，促进团队合作，增进同伴之间的交流，又根据学习程度正确评价自己与他人的动作。  
 **九、教学效果预计**

1.预计85%的学生学会跪跳起的动作，使学生掌握摆臂、压垫、收腹、提膝的方法；发展学生的腰腹、下肢力量以及身体的协调性和灵敏性。

2.预计本课学生的运动强度为中等，最高心率150次／左右，平均心率130次／左右，练习密度为50%左右。

**十、教学中可能出现的问题及解决预防方法。**

|  |  |
| --- | --- |
| **可能出现的问题** | **解决预防方法** |
| 学生可能在跪跳起练习中腰扭伤或练习时与其他同学发生碰撞。 | 课前对学生进行安全教育，练习前强调充分热身、强调体操技巧教学中保护帮助的地位，保证学生在进行保护帮助时认真对待。 |
| 学生可能会摆臂制动不够有力，影响跪跳起动作的整体性 | 强调摆臂制动的动作，利用报纸诱导学生快速制动击打报纸发出声音。 |
| 上下肢动作不协调，收腹提膝不够积极。 | 通过报纸置于腹前，诱导学生提膝触及报纸，改善下肢的协调性 |
| 小腿分叉较为严重 | 利用大腿夹住报纸练习，有效改善该情况 |

**十一、场地器材的布置与回收**

1.场地器材布置。

2.回收:安排值日小组回收。

**十二、学习评价表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评价维度** | 评价等级 | 评价指标 | 自我  评价 | 小组  评价 | 教师  评价 |
| **运动能力** | 优秀5朵1742467663851_副本 | 能独立完成跪跳起，摆臂迅速、压脚背有力，收腹提膝连贯完成，腾起高度充足。 |  |  |  |
| 良好3朵1742467663851_副本 | 在保护与帮下完成跪跳起，基本做到摆臂与压垫配合，无任何失误或多余动作。 |  |  |  |
| 合格1朵1742467663851_副本 | 动作连贯性一般，落地时有轻微晃动或不够稳定，但能完成整套动作。 |  |  |  |
| **健康行为** | 优秀5朵1742467663851_副本 | 主动检查场地安全，积极保护同伴，动作失误后及时调整心态，主动带领同学做拉伸放松。 |  |  |  |
| 良好3朵1742467663851_副本 | 在提醒下检查场地安全，能保护同伴，失误后经引导调整心态，参与拉伸放松。 |  |  |  |
| 合格1朵1742467663851_副本 | 需多次提醒才关注场地安全，保护同伴意识较弱，失误后较难调整心态，勉强参与拉伸。 |  |  |  |
| **体育品德** | 优秀5朵1742467663851_副本 | 主动协助同学完成练习，严格遵守课堂规则，积极参与讨论与互助练习。 |  |  |  |
| 良好3朵1742467663851_副本 | 能听从教师指令，偶尔需提醒后遵守规则，参与练习态度较端正。 |  |  |  |
| 合格1朵1742467663851_副本 | 经教师多次提醒后才遵守指令，参与练习主动性一般，但无扰乱课堂行为。 |  |  |  |

**十三、课后作业布置**

1.技能练习：在家练习跪跳起动作5次×3组，注意摆臂与提膝配合。录制练习视频，自我检查动作规范性。 体能作业：

2.体能作业：高抬腿30秒×3组，增强下肢爆发力。 环保实践：

3.环保实践：与家人分享垃圾分类知识，尝试用废旧报纸创编一个运动游戏。

**水平二(三年级)《跪跳起》课的教案**执教教师：钟瑞龙 　班级：三年级　 人数：40 人　 课次：第 8课次

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 1.跪跳起  2.我是一名优秀火炬手 | **重点**：摆臂制动、压垫提膝  **难点**：摆臂制动与压垫协调配合 | | | | |
| 教学  目标 | **1.运动技能：**通过本节课的学习，初步掌握跪跳起的动作，能够说出跪跳起的动作要领，完成摆臂制动、压垫提膝的动作技术。  **2健康行为：**通过本课学习，养成良好的环保意识，与家人积极分享垃圾分类知识，经常参加课外活动同时能不断要求自己独立完成各项事务。  **3.体育品德：**激发学生自主学习、合作与探究的热情，培养学生积极、勇敢、顽强、勇于挑战的意志品质，提高学生环保意识。 | | | | | |
| 课的结构 | 教学内容 | 教学活动方式与组织措施 | | 次数 | 时间 | 强度 |
| 开始热身部分 8’  开始热身部分 | **一、课堂常规**  1.体育委员集合整队，报告  人数；  2.师生问好，检查学生服装；  3.引入：报纸如何与运动结合？  4.宣布课的内容；  5.安排见习生；  6.安全教育。  **二、活动热身**  运用报纸，结合舞龙舞狮的情境，将移动性技能中的开合跳、蹲起跳、后踢腿等做组合动作的热身活动。  **三、热身操**  1.单桨船  2.双浆船  3.拉力船  4.脚踏船  5.马达船  【**设计意图：**模拟各种开船动作感受本节课的动作技术要领摆臂制动、脚背压垫动作，并达到活动开身体各个关节。】 | **组织队形：**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹（图1）  **教法:** 1.向学生问好；  2.见习生出列、检查服装；  3.报纸的不同用处。  **学法:** 1.体委整队，检查人数，汇报老师；  2.向老师问好，了解本次课前内容。  **要求**：快、静、齐，精神好。  **热身队形：**  **15a1454840f529b16d68ff3c7564f3a**  （图2）  **教法:** 1.教师语言引导，指挥慢跑路线与动作，过程需要舞龙舞狮的融入和手上动作；  2.安全间距，正确的跑步姿势、呼吸方式。  **学法：** 1.完成要求，保证脚背压垫动作到位；  2.慢跑节奏正确，抬头挺胸,呼吸调整。  **要求：**队列整齐，精神饱满，语言运用合理。  **热身操队形：**  **e8ce0e47a58909f68c7327f942f5a13**  （图3）  **教法：**教师播放音乐领做，语言提示。  **学法：**学生集体跟着老师做热身划船。  **要求：**跟上动作，节奏准确，动作舒展大方。 | | 1  1  1 | 2分钟  3分钟  3分钟 | 小  中  中 |
| 学习提高部分 5’  学习提高部分13’  学习提高部分9’ | **四、主教材——跪跳起**  **练习一：快速摆臂制动**  **练习方法：**两人一组利用报纸，一人把报纸展开，另外同学练习摆臂制动。  【**设计意图：**利用报纸诱导学生理解快速摆臂与制动的关系】  **练习二：跪跳跃起**  **练习方法：**两人一组将报纸卷成一个木棍，当练习同学跃起时将纸棍从练习同学小腿底下扫过则成功一次。  【**设计意图：**初步学习跪跳跃起动作技术，提供明确目标，使得注意力更加集中，有清晰的预期，成为一种积极的心理暗示，激发自信心和动力。】  **练习三：收腹提膝夹纸棍**  **练习方法：**两人一组，一人原地收腹提膝跳跃，另外一同学将纸棍置于练习同学腹前，提示大腿收紧。  【**设计意图：**让学生体会收腹提膝，收紧大腿的动作，为带动身体重心快速的向前上方移动，打下基础。】  **练习四：高垫往低跪跳起**  **练习方法：**两人一组在保护与帮助下，从高垫向低处做跪跳起动作。  【**设计意图：**培养团队合作精神，激发挑战欲以及学生的内在动力，促使他们挖掘自身潜力，在技术发挥上不断突破，同时强化学生对动作的理解，从而优化跪跳起的动作技术。】  **完整跪跳起分层练习**  **练习方法：**1.在保护与帮助下，从高向低做跪跳起。2.独立在平垫上做跪跳起。  【**设计意图：**激发小组间的竞争意识，让每一位学生在原有基础上得到提高。同时，通过每个小组的整体表现，评估教学效果。】    **体能游戏：**我是一名优秀的火炬手  **游戏方法：**小组肩膀搭着肩膀开小火车，每人轮流举起用报纸折成的火炬在前方当火炬手，绕着体操垫进行“8”字形跑动，在过程中做原地小步跑、单脚跳、鸭子步等动作。  【**设计意图：**体现新课标中体能的趣味性和整合性，提高学生敏捷性和位移速度，教育学生平时与父母要做好垃圾分类，以便更好配合垃圾的收集和运输工作。】 | **讲解示范队形同上**  **教法：** 1.组织学生观察挂图上的跪跳起技术动作。   1. 教师讲解示范跪跳起动作。 3.总结跪跳起动作口诀。   **学法：** 1.学生认真观察,积极思考。  2.学生明确规则要求。  3.积极练习，注意力集中。  **要求:**积极认真,全体学生参与。  **练习一组织队形同上**  **教法：** 1.引导学生思考、探究动作，教师提炼总结。  2.组织学生进行小组合作练习。  3.教师巡视指导，及时发现学生动作完成情况。  **学法：** 1.积极思考问题，同伴更加交流。  2.尝试练习并在教师的指导下练习。  3.按照要求进行动作评价。  **要求：**认真学练，诚信评价。  **练习二组织队形同上**  **教法： 1.**组织学生进行跪跳跃起练习  2.教师巡视指导，发现学生动作完成情况。  3.组织学生进行自我评价。  **学法：** 1.学生积极思考，踊跃发言。  2.大胆尝试并在教师和同伴的指导下练习，与老师或同伴探讨并实践，及时解决。  3.按照要求进行评价。  **要求：**积极探究，主动实践，认真学练。  **练习三组织队形同上**  **教法**： 1.组织学生进行合作练习。  2.教师巡回指导，及时给予学生积极地  反馈。  3.组织学生对自己完成动作进行评分。  **学法：** 1.明确练习动作要求。  2.尝试挑战大腿收紧练习。  3.根据动作评价标准进行评分。  **要求：**认真学练、小组合作积极探讨与评价。  **练习四组织队形同上**  **教法：** 1.教师讲解练习方法。  2.组织学生进行小组内比赛。  3.组织优秀学生进行展示。  **学法：** 1.学生认真观察动作、比赛方法和规则。  2.在老师的口令下开始练习与组内比赛。  **要求：**勇于挑战，正确对待输赢。  **完整练习组织队形同上**  **教法**：1.讲解规则和要求强调安全问题。  2.对动作掌握比较好的同学提出更高要求，对动作掌握比较慢的同学给予降阶练习。  3.语言激励学生,及时点评。  **学法：**1.认真听讲，明确规则要求。  2.积极练习，集中练习精神。  3.团结合作，富有竞争意识。  **要求：**认真学练、积极探讨与评价。  **ad13b8bc7d9de3f205ae7cf2bc7d056体能游戏队形：**    （图4）  **教法：**  1.教师讲解体能游戏方法和要求。  2.组织学生进行比赛，对比赛结果进行评分。  **学法：**  1.认真听讲，学会方法，积极参与挑战。  2.小组合作进行比赛，发挥团结协作的  精神。  **要求：** 1.等待的学生原地跳鼓掌加油。  2**.**遵守规则、关注安全。 | | 1  10-15次  5次  5  -  8  次  5  -  10  次  5  -  10次  1次 | 2分钟  3分钟  4分钟  5分钟  4分钟  4分钟  5分钟 | 低  中  中  中  中  中  高 |
| 放松恢复部分 5’ | **1.放松活动：**听音乐跟着老师做静态拉伸放松。  **2.总结评价：**从动作技术的掌握情况、进步情况、学生参与学练过程的态度、探究自主学习中的积极性等方面。  **3.课堂知识延伸。**  **4.布置作业。**  **5.回收器材。** | **放松活动队形：**  a6767cfae7de5675f5654720cd54ca2  （图5）  **教法：**1.播放音乐，进行专项静态拉伸。  2.对本节课进行总结与评价，布置作业。  3.回收器材。  **学法：**1.学生边模仿教师边做动作。  2.与老师一起总结，听取作业的布置。  3.与老师一起回收器材。  **要求：**拉伸到位，放松身心。 | | 1 | 5分钟 | 低 |
| 场地  器材 | 体操垫41张、报纸41张、音响1个、口哨1个、展板与挂图1个 | 安全  保障  措施 | 1.课前检查场地器材是否规范并合理布局。  2.课前安全教育，强调课堂纪律。  3.课堂学练中，不断强调安全注意事项与安全间距，保护自己与帮助同伴的方法。 | | | |
| 预计  运动  负荷 | 群体运动密度：75%左右  个体运动密度：55%左右  运动强度：中高  平均心率：145 次/分钟左右  最高心率：170 次/分钟左右 | 运动  心率  曲线 |  | | | |
| 课后  作业  布置 | 1.技能练习：在家练习跪跳起动作5次×3组，注意摆臂与提膝配合。录制练习视频，自我检查动作规范性。  2.体能作业：高抬腿30秒×3组，增强下肢爆发力。  3.环保实践：与家人分享垃圾分类知识，尝试用废旧报纸创编一个运动游戏。 | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | |
| 指导教师点评 |  | | | | | |