边远乡村小学综合体能课程教学大纲与案例

一、课程简介

儿童青少年的体质健康关乎国家的未来和民族的希望，从《健康中国行动（2019-2030 年）》的推进到《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（2020）的颁发，都将儿童的健康问题推向了新的高度，新时代的教育需求已经从“有学上”转向“上好学”，五育并举，全面发展是深化教育改革的导向，但我国幅员辽阔，不同地区经济、教育水平差异性较大，特别是一些老、少、边、远地区，教育资源仍存在很大缺口。

为了提升乡村小学生的体质健康水平，加快《义务教育体育与健康课程标准》理念落地，解决一线教师，尤其是边远地区兼职体育教师不会教、不敢教、不知道教什么、教到什么程度的实际问题，围绕国家体质健康测试项目，基于学生的身心特点和素质发育敏感期，结合学段差异，以体能和技能为内容支撑编写此课程。

遵循“体能为主，技能融合，纵向贯通，横向辐射，丰富有趣，身心适合”的设计思路，课程内容涵盖短跑、跳绳、跳跃、投掷、柔韧、力量、耐力七个专题，以基础、综合、进阶的理念培养学生的体育核心素养。

二、课程目标：

本课程旨在提升学生的体质健康水平，并掌握基本的运动技能。通过本课程的学习，学生将掌握基本的动作技能，勤加练习，增强体质，体验运动的乐趣，养成锻炼习惯，发展良好的运动精神和体育品

格。

运动能力——促进动作发展，学习和掌握基本运动技能，建立较为规范的动作模式，为运动项目学习打下坚实基础。

健康行为——选择合适的运动环境和锻炼方式，因地制宜，安全有效地开展运动，养成勤于锻炼的习惯。

体育品德——培养意志坚定、团结协作、超越自我的运动精神，养成公平竞争、遵守规则的良好品格。

三、 授课对象

云南、贵州、四川、内蒙等地，义务教育阶段小学生。

四、 内容与学时

课程内容	水平段	水平一		水平二		水平三	
	专题	内容	课时	内容	课时	内容	课时
体质提升专题	短跑	30 米	1	50 米	2	短跑比赛、接力赛	1
	跳跃	立定跳远	1	跨步跳、跳障碍。	2	助跑跳远	2
	投掷	掷远与掷准，上手与下手投掷	1	正向投掷，侧向投掷，上步投掷沙包。	2	双手正面与背面抛实心球。	2
	耐力	走跑交替，跑姿与呼吸。	1	定时跑和定量跑游戏。	2	50*8 折返跑，障碍跑	2
	跳绳	并脚跳短绳，依次跳，车轮跳。	2	变化动作与节奏跳编花与双摇跳。	2	花样跳绳：一级动作。	2
	柔韧	横叉纵叉，踢摆腿，站位体前屈。	1	静态拉伸，软骨虫。	1	AIS 技能教学，技巧组合。	2
	力量	斜面悬垂和支撑，小驴踢，壁虎上墙。	1	悬垂提膝，走云梯，仰卧起坐。	2	对墙倒立，低阶引体向上。	2
体质健康测试	测试教学	2 课时讲解示范各项目测试要点					
	体能指标	1 分钟跳绳/50 米跑/坐位体前屈		增加 1 分钟仰卧起坐		增加 50 米*8 折返跑	

五、 教法建议

课程是针对云南、贵州、四川、内蒙等教学条件较为简陋，师资力量较为薄弱的乡村学校而设计的，因此，课程拍摄的教学场地与器材尽量简单化，示范学生运动能力差异化，且不做课，不磨课，力争贴近边远地区真实的教学样态，由此展示的教学过程、方法与手段，是一线教师最直接有力的抓手。

本课程内容涉及基本技能，教师可提前练习示范动作，也可结合视频，讲解要点组织学生学习。纵向贯穿的技能需要分级进阶，高学段学生若没有进行过系统练习，应先从低水平段做起，确保安全。对于身体素质薄弱的学生，有些技能短时间难以掌握，不要勉强，增加横向辐射的练习。整体上，任课教师在操作课程时应有关联性和一体化的概念，还要把握以下教法要点：

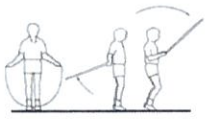
水平一，以游戏和比赛的方式，围绕课程内容多样化组织，运动参与是重要的，创设情景，激发运动兴趣和内驱力。

水平二，加强小组合作和团队方式，基于教学视频，可衍生设计许多运动组合，如学生喜欢的运动站或闯关模式。

水平三，增加技术运用和比赛对抗，课程思政、运动文化、竞赛规则等在练与赛中自然融入，注重素质发展的全面性。

六、 教学案例

水平二 跳绳 第 1 课时教学设计

<table>
<tr><td>课程名称</td><td>编花跳</td><td>授课年级</td><td>三年级</td></tr>
<tr><td>课程时长</td><td>20 分钟</td><td>授课教师</td><td>张金荣</td></tr>
<tr><td>场地器材</td><td colspan="3">平坦场地一块， 跳绳人手一根。</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="3">1. 认知目标：了解跳绳的健身价值，领会上下肢协调配合的动作模式。
2. 技能目标：掌握正确的跳绳动作，发展学生协调性。
3. 情感目标：激发运动兴趣，培养合作意识。</td></tr>
<tr><td>教学重、难点</td><td colspan="3">重点：手腕放松摇绳，双脚前脚掌着地。
难点：上下肢协调配合，连续跳绳。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">教学环节</td><td rowspan="2">课的内容</td><td rowspan="2">组织教法与要求</td><td colspan="2">练习量</td></tr>
<tr><td>时间</td><td>次数</td></tr>
<tr><td rowspan="3">教学过程</td><td>语言导入和课堂常规</td><td>宣布本课内容、任务及要求</td><td>0.5′</td><td>1</td></tr>
<tr><td>一、热身活动：
1. 以地上跳绳为标志物的绕绳跑、跨绳跑、S 形跑动。
2. 原地前后、左右、前后交叉步（剪刀）跳跃地面跳绳的节奏练习
3. 两种量绳方法。</td><td>组织教法：
1. 教师口令下或亲身带领学生进行。
2. 教师讲解动作方法、要求，组织学生摆放跳绳并分组练习。
3. 讲解示范量绳方法，手臂角度法与肩部高度法。
要求：绳柄甩成圆形轨迹。</td><td>3.5′</td><td>8</td></tr>
<tr><td>二、学练活动：
【动作方法】
两手握绳的两端，由后向前摇绳，当绳即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过，连续进行。
1. 提拉绳快跳</td><td>队形：前后距离 2 米，左右间隔 2 米的散开队形

【组织教法】：</td><td></td><td></td></tr>
</table>

	2. 向前摇绳-双脚踩绳过程体验。 3. 单侧摇绳，跳绳动作体验。 4. 完整跳绳练习（两人一组）。 【易犯错误】 1. 手臂张开过大，直臂摇绳。 2. 小腿后抬或全脚掌着地，落地重。 3. 跳不过绳子或一个一个跳。	1. 教师讲解动作方法，学生练习。 2. 教师组织学生练习，巡视指导并及时评价。 3. 教师讲解摇绳动作并组织学生练习。 4. 鼓励学生尝试完整练习并评价。 要求：勇敢尝试、主动改进动作。 【纠正方法】： 1. 大臂夹轻物跳绳或弹力带束大臂跳绳。 2. 单侧手摇绳，直腿跳。 3. 模拟练习，单侧摇绳，弹力带束大臂跳绳练习。	6′ 3′	20 1
	三、教学比赛： 折返跑跳绳赛。 学生从起点出发，跑到折返点完成一定数量的跳绳后返回接力，速度快者为胜。	教师组织比赛，裁判结果，赛后评价。	5′	10
	四、结束放松 1. 放松练习 利用手中跳绳器材拉伸，以肩带、腿部主要是小腿肌肉拉伸为主。 2. 课堂小结	1. 教师带领学生进行拉伸练习。 2. 对本课教学内容进行总结，鼓励学生坚持锻炼。	2′	10

七、教学片段




对后仰 特别好啊

