

# 中小学作业设计

作品目录：

- 1、单元作业设计思路
- 2、单元信息
- 3、单元分析
- 4、单元学习与作业目标
- 5、课时作业
- 6、单元质量检测作业

## 一、单元作业设计思路

本单元共三个教学内容，四个课时（最后一课时为考核课），七次身体练习类作业，外加一次考核评价。整个单元作业由身体练习、理论和综合实践三部分构成。身体练习时间设置为七天，旨在巩固学生的技术要领和发展学生的身体素质，每天练习时间约 20 到 30 分钟。理论和综合实践类作业分为必做和选做。通过查找资料、观看视频、欣赏经典体育影片等形式，使学生能更好地掌握本单元的知识点，激发他们对体育学习的热情，为培养终身锻炼的习惯打下良好的基础。

## 二、单元信息

基本信息	学科	年级	学期	教材版本	单元名称
	体育	六年级	第一学期	人教版	跑
单元组织方式	自然单元 ✓ 重组单元				
课时信息	序号	课时名称		对应教材内容	
	1	快速跑		第四章：基本身体活动	
	2	耐久跑		第四章：基本身体活动	
	3	合作跑		第四章：基本身体活动	
	4	理论与综合实践测评+单元质量检测		第四章：基本身体活动	

### 三、单元分析

#### (一) 课标要求

本章内容在《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）中属于“水平三运动技能——跑”项目。教学中，教师要帮助学生形成以下重要概念和能力。

通过小学四年的学习和锻炼，学生对跑的动作技术已经比较熟悉了。但如何跑得又快又轻松、自然，需要对跑的技术不断改进和提高。小学五、六年级跑的教学，还是以快速跑、耐久跑、合作跑的练习为主要内容，在三、四年级教学的基础上，进一步改进和提高跑的动作技术，发展学生奔跑能力，提高速度、力量、耐力等体能，提高心肺功能，并通过多种跑的练习培养学生积极向上、敢于挑战自我、克服困难的精神，以及互相合作、团结互助的团队意识和行为。

#### (二) 教材分析

跑是人类最基本的活动能力之一，也是日常生活中必不可少的运动技能。它是锻炼学生身体，培养正确的身体姿势，促进身体健康为目标。以快速跑、耐久跑、合作跑作为基本内容。六年级跑的教学，是在原有基础上，进一步改进和提高跑的技术，发展奔跑能力，并通过多种练习培养学生积极向上、敢于挑战自我、克服困难的精神，以及团结互助的团队意识和行为。

#### (三) 学情分析

本次作业设计教学对象是水平三的学生，他们正处在身体机能发育阶段，发育还不完善，心里还不成熟，跑的姿势、方法还没掌握。在课后作业设计中考评中，采用学生生活中熟悉的练习手段来进行作业设计，让学生在熟悉中体验到体育运动的乐趣，使儿童在游戏中掌握跑的正确姿势、方法，形成良好的身体形态，提高跑的能力，促使学生身心得到健康的发展，从而提高了学生的综合素质。

### 四、单元学习与作业目标

#### (一) 单元学习目标

- 1、进一步掌握各种跑的动作方法，跑的轻松、自然，跑姿正确，能够在各类奔跑游戏中，发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，提高运动能力；
- 2、能结合自身实际选择适合自己巩固提高跑的锻炼方法，并积极主动参与各种跑的练习、比赛、游戏和考核等活动，体验跑的激情与乐趣，养成终身锻炼的习惯；
- 3、在课后作业练习、游戏、比赛中，表现出自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合、敢于承担责任的品质。

## (二) 课时学习目标

课时	课时目标
第一课时	学习和掌握快速跑技术动作要领，按时完成课后作业
第二课时	学习和掌握耐久跑技术动作要领，按时完成课后作业
第三课时	学习和掌握合作跑技术动作要领，按时完成课后作业
第四课时	按照要求进行单元检查，进行评价与反馈，养成终身锻炼的意识

## (三) 单元作业目标

- 1、通过作业了解跑对发展身体素质和增进健康的作用，知道一些跑的安全知识和术语；
- 2、通过作业让学生掌握发展速度、耐力素质的方法，并能提升自身素质；
- 3、通过作业让学生体会到运动的乐趣，能够主动参与运动，培养终身锻炼的习惯。

## (四) 课时作业目标

课时	作业目标	作业类型	作业功能
第一课时	掌握步频和步幅练习，增加快速跑能力，提高学生对快速跑的运动兴趣	技能类 体能类	课后复习
第二课时	掌握身体素质练习的方法，增强耐力素质能力，提高学生对耐久跑的运动兴趣	技能类 体能类	课后复习
第三课时	掌握连接跑练习方法，增加团队合作能力，提高学生对合作跑的运动兴趣	技能类 体能类	课后复习
第四课时	评价与反馈，养成终身锻炼的意识	理论和综合 实践类	总结评价



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/268042137107006071>