



与运动同行
与健康同在

小学三年级 体育与健康

曳步舞自编套路《少年》单元作业设计



与运动同行 与健康同在

曳步舞自编套路《少年》单元作业设计

一、单元信息

基本信息	学科	年级	学期	教材版本	单元名称
	体育	三年级	第一学期	人教版	民族民间体育活动 曳步舞《少年》
单元组织方式	重组单元				
课时信息	序号	课时名称		对应教材内容	
	1	奔跑步、体适能		第八章	
	2	点地、体适能		第八章	
	3	滑步、体适能		第八章	
	4	卡步、体适能		第八章	
	5	组合练习（一）、体适能		第八章	
	6	内交叉+卡步、体适能		第八章	
	7	交叉点地+蝴蝶步、体适能		第八章	
	8	完整套路、体适能		第八章	

二、教材分析

曳步舞也称鬼步舞，是一项趣味性、普及性、健身性和娱乐性极高的大众舞蹈运动项目。具有基本步伐简单易学，音乐动感活力，表演感染力强的特点，现已从社会活动慢慢地延伸到学校体育教学、课间活动及体育比赛中。我市教育局

与运动同行 与健康同在

体育教研室已经成功举办了两期中小学体育教师研修曳步舞培训，受到广大一线教师一致好评，并逐步推广。

曳步舞因有快节奏、强爆发以及对腿部力量和速度的要求，所以能大大提高学生的灵活性、协调性及肌肉弹性，发展多种身体素质。并且其不受场地、环境等条件限制，居家、户外均可，锻炼可实施性强。

三、单元内容

本单元教学内容为水平二，三年级民族民间校本创编曳步舞——《少年》。结合学生实际，精选曳步舞中奔跑步、点地、滑步、卡步、交叉步、蝴蝶步等动作展开教学，根据音乐《少年》特点进行动作组合创编并完整学习。教学内容安排由易到难，分解递进，充分考虑个体化差异，因材施教。教学时进行学科融合，选用符合小学生时代特点的不同元素音乐进行练习；例如：民谣——《布谷鸟》、黄梅戏——《对花》、英文歌曲——《铃儿响叮当》、儿童歌曲——《采蘑菇的小姑娘》、励志歌曲——《少年》等，激发学生参与热情，提升音乐鉴赏能力，陶冶情操。教学力求展现体育教学组织的创新，利用多媒体教学手段优化课内教学资源，促进学科之间的融合。

四、单元学习目标

通过学习曳步舞，了解民间体育运动曳步舞的特点，掌握奔跑步、滑步、点地、卡步、交叉步、蝴蝶步等基本动作和自编舞蹈《少年》成套动作；学生通过课堂的学练过程，能够掌握动作技能练习及提高方法，下肢力量、身体的灵敏性、上下肢协调能力及心肺功能得到提高与增强；结合不同风格音乐练习，音乐韵律感得到提升，鉴赏美的能力得以培养；通过模仿练习、互助练习和自主创编动作等多种形式练习，学生运动参与兴趣得到激发，表现出团结互助以及大胆创新的精神，能够乐在其中，逐步养成自主锻炼行为习惯。

五、单元课时学习目标

课时	课时目标
第 1 课时	<ol style="list-style-type: none">1. 通过本节课奔跑步的教学，学生能够说出奔跑步动作名称及术语，掌握奔跑步提膝、落地、摆臂和滑步的动作方法，并能够跟随音乐自主练习奔跑步；2. 学生可以掌握奔跑步的训练方法，发展其下肢力量，提高上下肢协调能力、心血管系统机能，以及对音乐节奏的感知；3. 学生在学练过程中，能够学会观察，勇于表现，学会互动与协作，培养团结互助的精神。

与运动同行 与健康同在

第 2课时	<ol style="list-style-type: none">1. 通过本节课教学，学生知道点地动作的重点，掌握点地及组合动作，学会衔接方法，并能够跟随音乐自主练习；2. 学生可以掌握奔跑步和点地动作串联的训练方法，发展下肢力量，上、下肢协调性，心肺功能，增强音乐节奏感；3. 学生在学练过程中，能够学会观察和比较，自我改进提高，培养自学意识，养成自主锻炼习惯。
第 3课时	<ol style="list-style-type: none">1. 学生能够说出滑步动作名称及术语，掌握滑步时脚的移动方法，并能够跟随音乐自主练习；2. 发展下肢力量，促进心肺功能，发展上下肢协调性和灵活性，提升韵律节奏感；3. 通过模仿、观察、比较提升优化动作，体验团队互助及运动的乐趣，培养自主学习能力。
第 4课时	<ol style="list-style-type: none">1、通过学习，知道前卡、后卡重心移动特点，学会动作练习方法，积极主动跟练。2、通过小组合作学练与游戏，学生的合作能力与创新能力得到培养。3、结合不同风格音乐练习，学生能感知不同音乐节奏特点，练习兴趣得到激发，同时感受到运动乐趣。
第 5课时	<ol style="list-style-type: none">1. 学会奔跑、点地、滑步、卡步的基本步伐组合动作，重复练习记忆动作，形成特定动作技能；2. 通过自由组合团队，自选难度提升练习，学生互学与互评能力及创编能力得到提升；3. 学生间能大胆展示自身动作，克服紧张的心理障碍，增强自信心。
第 6课时	<ol style="list-style-type: none">1、通过学习，知道曳步舞基本步内交叉的动作要领，体会曳步舞不同步伐风格特点；2、通过基本步伐练习与素质活动，学生力量、灵敏、协调等身体素质得到发展；3、通过趣味活动和小组学练，学生能大胆自我展示，体会运动锻炼的快乐，学练积极性得到激发。
第 7课时	<ol style="list-style-type: none">1、通过学习，学生能掌握蝴蝶步基本动作要领，找准动作的发力点完成动作；2、通过主体学练和素质小游戏，学生力量、协调、柔韧、速度等身体素质得到发展；3、通过不同形式的小组活动，学生学会协作，同时体会到游戏带来的乐趣，表现出坚持不懈的意志品质。
第 8课时	<ol style="list-style-type: none">1. 学生能在示范带领下跟音乐完成整套动作，发展多种身体素质。2. 小组间能互帮互助共同学习提高，大胆创新交流，团队协作意识得到增强。3. 学生能根据自身能力选择难度克服心理障碍完成考核，获得自信，形成自主锻炼意识。

六、单元作业整体设计思路

本单元作业依据 8 课时的教学内容进行设计，经过课堂学习后，学生已经掌握了曳步舞基本动作要领，为了让技术动作更加熟练，表现力更强，节奏感更好，每一次作业充分考虑学习内容的重、难点，由易到难，分别设计了基础性（练一练）、提升性（提一提）、拓展性（闯一闯）三个层级的主题作业内容，配以一定强度的趣味亲子体适能练习内容组成。

每次作业分别配以不同音乐风格的练习乐曲，激发学生运动兴趣同时提升学生音乐审美能力，充分体现学科间的融合，发展学生综合素养。作业中通过模仿、自主创编和亲子互动等方式进行练习与挑战，不同能力的学生可以选择不同难度的作业，每个学生都可以完成一定目标作业，从而提高自信心，激发求知欲望，逐步掌握一项运动技能，在享受运动乐趣的同时增进亲子情感交流。

七、单元作业目标

1、在现有学习基础上，通过不同层级的作业布置，学生参与热情得到激发，并能利用各种平台大胆交流展示，积极参加锻炼，养成运动行为习惯。

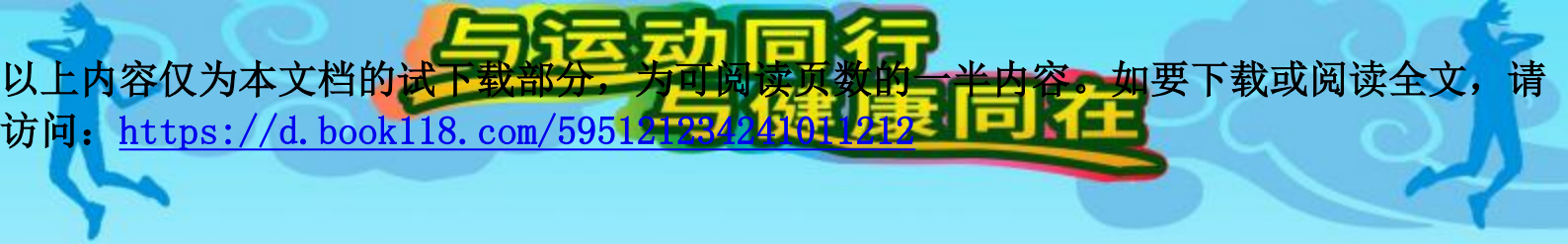
2、分层分能力作业布置，学生自主选择难度，自我提升，掌握曳步舞套路动作同时力量、协调性、韵律节奏感等多种身体素质得到增强，表现出进取精神。

3、结合不同曲风音乐元素，学生自我体验练习并自行创想创编，体会学科间融合，发展学生创新探究能力。

4、通过丰富易操作趣味亲子体适能，亲子间情感得以提升，同时学会与同伴协作，培养团队意识。

八、单元课时作业目标

课时	课时作业目标
第 1 课时	1、通过不同层次的作业内容练习，学生可以巩固并提高奔跑步的基础技术动作，掌握不同形式及方向变化的奔跑步技术动作； 2、学生通过作业练习，下肢力量、协调性、灵敏性、心肺功能得到发展，肢体空间感受得到提升； 3、通过尝试自主创新提升练习，求知欲望得到激发，享受运动乐趣的同时亲子间情感得到增强。
第 2 课时	1、通过本次作业的练习，学生能熟练掌握点地的技术动作，动作富有弹性，上、下肢协调得到增强； 2、运用不同练习曲，学生乐感能力得以提升，学练兴趣更加浓厚； 3、尝试不同难度动作进行练习，学生挑战意识得以激发，参与积极性增强。



以上内容仅为本文档的试下载部分，方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/595121234241011212>

