



《水平三：技巧》单元作业设计

中小学体育与健康作业设计

# 动感培育 学会合作

水平三 技巧



## 目录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、单元信息.....       | 2  |
| 二、单元分析.....       | 3  |
| (一)课标要求: .....    | 3  |
| (二)教材分析: .....    | 4  |
| (三)学情分析.....      | 5  |
| 三、单元学习与作业目标.....  | 5  |
| (一)单元学习目标: .....  | 5  |
| (二)课时学习目标: .....  | 5  |
| (三)单元目标与作业目标..... | 9  |
| (四)课时作业目标.....    | 9  |
| 四、单元作业设计思路.....   | 12 |
| 五、课时作业.....       | 13 |
| 六、单元质量检测作业.....   | 33 |

## 小学体育与健康《水平三：技巧》

## 单元作业设计

## 一、单元信息

|        |  |        |      |        |      |
|--------|--|--------|------|--------|------|
| 基本信息   | 学科   | 年级     | 学期   | 教材     | 单元名称 |
|        | 体育与健康  | 五年级    | 第一学期 | 人教版    | 技巧   |
| 单元组织格式 | 自然单元 <input checked="" type="checkbox"/> 重组单元 <input type="checkbox"/> |        |      |        |      |
| 课时信息   | 序号   | 课时名称   |      | 对应教材内容 |      |
|        | 1  | 滚翻组合动作 |      | 第五章第四节 |      |
|        | 2  | 滚翻组合动作 |      | 第五章第四节 |      |
|        | 3  | 滚翻组合动作 |      | 第五章第四节 |      |
|        | 4  | 滚翻组合动作 |      | 第五章第四节 |      |
|        | 5  | 脚蹬墙手倒立 |      | 第五章第四节 |      |
|        | 6  | 脚蹬墙手倒立 |      | 第五章第四节 |      |
|        | 7  | 侧手翻    |      | 第五章第四节 |      |
|        | 8  | 侧手翻    |      | 第五章第四节 |      |
|        | 9  | 侧手翻    |      | 第五章第四节 |      |

## 二、单元分析

## (一) 课标要求：

本单元内容在《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准》)中属于“运动技能——技巧”(水平三)项目,是技巧类运动项目的简单技术动作组合。其教

学目标为：

- ◆ 积极参与体育学习和锻炼，感受技巧运动的乐趣与成功；
- ◆ 基本掌握由滚翻、倒立、转体等动作组合成联合动作，具有自主学习、合作学习和探究学习的能力；
- ◆ 在技巧组合动作练习中发展灵敏、柔韧等素质及身体协调能力；
- ◆ 通过技巧组合动作的学习能够积极主动参与，表现出较强的自信心和创新能力，具有较强的安全意识。



## （二）教材分析：

### 1. 技巧单元教材内容价值

技巧对促进少年儿童生理、心理的健康发展具有重要意义。水平三技巧学习，是在水平一、二学习的基础上，增加了组合练习。通过技巧学练可以增强肌肉力量以及关节、韧带的柔韧性；发展身体的协调性和灵敏性，提高平衡能力。通过学习组合动作，培养学生良好的运动技能和勇于克服困难的精神，提高学生的互相帮助的合作意识，激发创新对提高身体基本活动能力，促进学生的身心发展。

### 2. 技巧单元教材内容设计思路

根据小水平三学生身心发展特点，按照“以生为本”的原则，遵循技能发展规律，对技巧内容的学习再巩固再学习。从教与学的层面提出了新的要求。首先，强调了动作的连贯性和节奏感及美感；其次，教学内容的针对性更强，通过初步学习滚翻组合动作和倒立等动作，不断激发学生的学习兴趣；第三，教学内容设计更利于合作学习方式的运用，双人组合、多人组合等，有助于培养学生相互协助的意识和能力；最后，教学内容与生活相结合，创设不同教学情境，把所学技巧内容灵活运用于现实生活和体育锻炼中，体现终身体育的实用价值。

### 3. 技巧单元教材搭配建议

技巧的滚翻组合动作学习，学生可以根据掌握动作技能的情况，创编多种组合的垫上组合动作，以发展学生身体灵敏性、协调性和空间感及平衡能力，提高技能学习到技能运用的转变。

### (三) 学情分析

五年级的学生，身体发育处于增长高峰阶段，学生处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段。他们爱玩、爱动，注意力不够集中，配合意识较缺乏，但他们思维活跃，对新事物接受速度快，模仿能力强。因此，采取趣味性强、形式多样的教学方式吸引学生，提高他们的练习兴趣，共同完成本单元教学任务。

### 三、单元学习与作业目标

#### (一) 单元学习目标：

1. 学生能够说出所学动作的名称，掌握技巧练习中保护与帮助的方法，知道在安全场地进行技巧动作的练习。
2. 90%以上的学生通过学练，自己能够独立完成滚翻、倒立、转体等组合动作，其余学生能够基本完成简单的组合动作。
3. 发展协调、灵敏、柔韧等身体素质，培养学生克服困难的意志品质，提高竞争意识，增强自信心，敢于在同伴面前展示自己。

#### (二) 课时学习目标：

| 课次 | 教学内容                           | 教学目标   | 重难点   |
|----|--------------------------------|--|---|
| 1  | 滚翻组合动作 1—前滚翻交叉转体 180°          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解前滚翻两腿交叉转体 180度的动作方法，知道交叉腿的时机，掌握转体方向的动作要领。</li> <li>2. 90%的学生掌握前滚翻两腿交叉转体 180度的动作技能，并学会保护与帮助的方法。发展学生柔韧、灵敏和协调素质，提高控制力、时空感和平衡能力。</li> <li>3. 发扬学生互帮互助，团结协作的精神，提高团队意识，体验合作学习带来的乐趣。</li> </ol> | <p>重点：前滚翻时两腿交叉及时和转体正确。</p> <p>难点：动作稳定，衔接协调自然。</p>             |
| 2  | 滚翻动作组合 2—前滚翻两腿交叉转体 180° 接后滚翻起立 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习前、后滚翻的动作方法，掌握前后滚翻为主的滚翻组合动作。</li> <li>2. 90%的学生初步掌握滚翻组合的衔接方法，发展身体协调和灵敏素质。</li> <li>3. 学习中掌握自我保护方法，练习中同学相互鼓励和帮助表现出敢于拼搏的优良品质。</li> </ol>  | <p>重点：前滚翻两腿交叉成蹲立，向后腿扭开转体 180°。</p> <p>难点：交叉腿的时机和转换方向腿的确认。</p> |

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/926113130155010133>

