

人民教育出版社

# 体育与健康

(水平三)

六年级

《体操类运动》大单元教学设计

单位：驻马店市第二十三小学

作者：黑秋美



# 目 录

一、教学解剖.....	1
二、指导思想.....	1
三、单元教材内容分析.....	2
四、学情分析.....	3
五、单元教学目标.....	4
六、单元教学思路.....	5
七、单元课时分配.....	6
八、单元课时教学计划.....	7
九、单元教学评价标准.....	13
十、单元教学反思.....	15



# 《体操类运动》大单元教学设计

## 一、教学解剖

《课程标准(2022 年版)》提出:体操类运动是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的成套动作,充分展现身体控制能力,塑造健美形体,并具有一定艺术表现力的体育活动。体操类运动不仅对增强学生的身体控制能力,提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念等有着不可替代的作用,而且还能有效增强学生的肌肉力量、肌肉耐力和灵敏性等,在培养学生的独立自强、勇敢坚毅、不怕挫折、自尊自信、乐观开朗等优良品质方面具有独特的育人价值。

《课程标准(2022 年版)》把体操类运动分为技巧与器械体操和艺术性体操两类,其中,技巧与器械体操有助于培养学生的自立、勇敢、坚忍等意志品质,艺术性体操有助于培养学生的节奏感、美感、想象力和表现力等。

## 二、指导思想

以《课程标准(2022 年版)》为依据,坚持以“立德树人”为根本任务、以“健康第一”为指导思想和“以学生发展为中心”的理念。为贯彻落实习近平总书记在全国大会上提出的:“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的“四位一体”目标,深化体育教学改革,强化“教会、勤练、常赛”,帮助学生掌握 1 至 2 项运动



技能，探索“大单元教学”模式，充分构建“学、练、赛、评”于一体的教学体系。让学生在学练过程中，学会学习、学会合作、学会创新，并在学练中注重对学生进行过程评价，为每位学生提供自我表现和自我展示的机会，让每位学生都能体验到运动的快乐与成功的喜悦，培养学生勇于克服困难和团结协作的良好品质，为终身体育打下坚实的基础。

### 三、单元教材内容分析

本单元教材选择依据《课标(2022年版)》内容要求，依据教学内容结构化的基本思路，在学生已有经验的基础上，确定复习水平二阶段已经学过的滚翻、前滚翻、横叉、纵叉、仰卧推起成桥等基本动作；学习适合水平三（六年级）学生能力水平的前滚翻直腿坐、肩肘倒立、后滚翻成蹲立、跪跳起、挺身跳等基本动作；学习并掌握规则，根据基本规则选择4-6个基本动作串联形成成套组合动作，依据规则参加班级技巧展示与比赛等为学习内容。这些学习内容可以较好地提高学生的身体自我控制能力、有效发展学生灵敏、柔韧、协调、力量等身体素质。由于学习技巧要通过不断练习才可以达到基本的学业质量标准，同时在学习过程中，需要学生间进行保护与帮助，这些因素可以帮助学生在学习过程中，潜移默化地形成安全意识、责任意识、规则意识与审美意识，并能较好地培养学生创新、沟通、合作、评价能力，以及文明礼貌、追求卓越、挑战自我、克服困难和战胜困难的优秀

品德。体能教材是依据《课标(2022 年版)》体能发展的内容要求，将 11 项体能敏感发展期的部分内容系统地安排在各个课时中，在满足每节课 10 分钟左右体能练习的基础上，确保学生体能系统全面的发展，从而为学生身体健康发展打下基础。

#### 四、学情分析

六年级学生随着技能知识的学习和身体能力的逐步增强，学生对体操技巧动作的掌握不再满足于表面的学习，而是追求动作内在的关系把握，表现出教学内容的技术因素有所增加，尽管这些技术要求还是很简单的，但反映出该阶段的学生学习的一种倾向。再通过让学生自行创编，充分调动学生积极性，自主学练。

1. 生理特点：本课的授课对象是小学六年级学生，六年级的学生年龄都在 12-13 岁左右，正处于发育和成长阶段，模仿能力强，好表现。同时他们处在身体柔韧、灵敏素质的敏感期，运动感觉也处于发展阶段。

2. 心理特点：六年级的学生对游戏、竞赛特别感兴趣，有较强的学习和表现欲望。但是此阶段的学生注意力不太稳定，自我约束能力较差。因此，在教学中教师应力求通过设计新颖、有趣的练习和游戏方式，调动学生学习积极性和主动性，激发他们学练的兴趣。

3. 技术技能基础：在水平三阶段学习的基础上，他们对



技巧运动有着浓厚的兴趣。技巧组合动作的学练应注重动作技术之间的关联性，加强单个动作之间衔接的流畅性和节奏感，增强对连贯动作的体验成功感，同时六年级的学生现已具备了一定的自学、自练以及模仿和接受能力，并能在教师的引导下，从学练中发现问题、解决问题。

## 五、单元教学目标

单元目标	目标维度	目标内容
运动能力	运动认知	能说出前滚翻直腿坐、肩肘倒立、后滚翻成蹲立、跪跳起、挺身跳等基本动作要点。
	运动技能	独立完成基本动作和成套的组合动作,做到衔接流畅优美，完成比赛。
	体能状况	上、下肢协调与柔韧性的进一步发展。
健康行为	锻炼习惯	积极主动参与学练，并敢于展示动作。
	情绪调控	在动作练习中遇到瓶颈时能够保持镇定和耐心；虚心请教，相互激励。
	适应能力	在练习中主动交流与表达，互动积极；能较好地做到互帮互助。
体育品德	体育精神	在自主合作练习中不断挑战与完善自我,使体操技巧组合动作逐步晋级。

体育道德	在学练中表现出较强的责任心，与同伴和谐互助。
体育品格	责任感增强；能够客观公正的评价自己和他人。

## 六、单元教学思路

本单元根据教材内容的特点、运动技能形成规律，一开始主要采取的教法是讲解法、示范法、多媒体法，帮助学生建立完整的动作概念；随后采用分解法、纠错法，帮助学生逐步改进动作技术，把握动作要领。在课堂教学中以问题为导向，语言创设自主学练情境，激发学生的自主合作探究的思维，引导学生思考，让学生在解决问题的过程中发展运动技能。

1. 注重学、练、赛、评有机结合，本课以创建结构化的学习情境，通过视频情景导入教学内容，逐步将单一技术融入到组合练习中，再到课堂比赛。使学生理解如何运用所学技术，强化应用和配合意识，真正做到学以致用。通过学、练、赛、评的有机结合，帮助学生建立系统化的学科思维，培养学生体操意识和运动能力，提升核心素养。

2. 细化教学目标，营造主动探究氛围本课将教学目标和重难点进行了细化分解，并通过问题驱动的方式，将分解的小目标落实到每一个具体的学练环节当中。学练中围绕重难点抛出问题，并设计练习情境，引导学生在特定的学习情境中通过自主、合作的学习方式，积极思考、主动探究、交流体验，突破教学重难点，帮助学生有目的地学练，达成学习



目标。

3. 落实核心素养，发挥学科育人功能本课将教学内容作为落实核心素养的主要载体，不仅关注技能本身的功能和价值，更注重发挥学科育人作用，赋予课程特殊使命。在学练中培养学生探究意识，提高学生应变能力和衔接意识，渗透体操规则、礼仪，培养学生团队意识和勇于拼搏等体育品德，真正做到了以体育智、以体育心，落实核心素养。

## 七、单元课时分配

内容分配	内容要点	建议课时	
		小计	占比
基础知识	专项知识:体操的起源,体操基础项目、体操比赛基本规则与礼仪文化。	1	6%
基本技能	1. 燕式平衡及保护与帮助 2. 复习:前滚翻 3. 肩肘倒立及保护与帮助 4. 肩肘倒立—前滚成蹲立 5. 挺身跳及保护与帮助	9	50%
体能	1. 一般体能:力量、速度、耐力、柔韧、灵敏 2. 专项体能:协调性灵敏练习、平衡性练习。	2	12%
运动项目完整体验	1. 体操组合:燕式平衡——前滚翻成蹲立——后倒成肩肘倒立——前倒成蹲立—挺身跳及体能练习。 2. 自由创编体操组合动作 3. 技巧动作的成套动作小组创编方法:图形创编/动作组合创编等。	3	16%
展示与比赛	技巧比武大赛:个人赛和团体赛、技巧保护与帮助方法展示赛。2. 二年级“小小体操员”pk赛:班级内推选优秀代	3	16%



观赏与评价	表参加个人技巧 pk 赛。 3. 运用现代信息手段、观赏并从技术与编排上分析评价动作特点。		
-------	--------------------------------------------------	--	--

## 八、单元课时教学计划

课次	学习主题	基本部分			课型
		“学”习活动	“练”习活动	比“赛”活动	
1	1. 体操的起源与基础项目 2. 国际体操比赛基本规则与礼仪文化	1. 了解体操的起源和发展, 观看体操比赛视频 2. 学习国际体操比赛的基本规则与礼仪文化 3. 了解我国体操运动的发展现状, 国外体操运动的发展概况国际性赛事。	1. 分组讨论体操的基本原理与基础项目。 2. 通过观看视频, 小组讨论学习国际体操比赛基本规则与礼仪文化。 3. 体能练习 4. 课后分组行动(1)制作电子问卷调查, 了解现状(2)制作宣传海报, 在全校范围内推广体操项目运动。	1. 小组挑战赛 2. 体操项目知识竞答赛。	室内
2	燕式平衡的学练以及保护与帮助	1. 学习燕式平衡技术 2. 学习燕式平衡的应用	1. 垫上准备活动与专项准备活动 2. 课前导入-“金鸡独立” 3. 教师讲解示范动作及保护	1. “金鸡独立”(单脚站立时间长决胜负)	室外

			帮助方法(1)弹力带辅助练习 (2)俯身抗阻练习(3)单腿支撑,另一腿抗阻画圆练习 4. 保护帮助下完成动作 5.体能练习(1)垫上体前屈 (2)弓步拉伸	2.燕式平衡 个人挑战赛 (动作规范 与时间长短 决胜负)	
3	燕式平衡的学练	1.利用海绵垫改进燕式平衡技术与组合动作 2.燕式平衡创编	1.垫上准备活动与专项准备活动。 2.改进燕式平衡(1)垫子与地面折成三角,轻扶垫子做燕式平衡练习(2)两人一组,后举腿踢垫子练习 3.团队合作的燕式平衡创编(不同图形) 4.燕式平衡展示 5.体能练习(1)支撑小腿后侧拉伸(2)背部拉伸	1.燕式平衡小组展示赛 (燕式平衡有20秒) 2.燕式平衡图形赛(小组创编燕式平衡2个图形造型)	室外
4	燕式平衡的巩固与提高	1 学习燕式平衡创编原理 2.学习燕式平衡单人创	1.复习燕式平衡: 2.集体燕式平衡练习,保持3秒及以上 3.教师引入燕式平衡创编方法(利用燕式平衡稳定性)	1.团队燕式平衡展示赛 2.团队造型赛(图形新颖,团队全	室外

		编和团队创编的方法。	4. 小组创编燕式平衡动作(1) 单人组合动作创编(2) 团队创编 5、体能练习(1) 单腿跳(2) 连续并脚跳	员保持 3 秒及以上)	
5	复习前滚翻	1. 复习前滚翻动作的方法，身体依次着垫、滚动圆滑 2. 复习前滚翻动作保护与帮助方法。	1. 垫上滚动； (1) 团身后滚动(2) 蹲立后滚动 (3) 蹲立后滚动再前滚动还原 2、体能练习(1) 两头起(2) 仰卧举腿(3) 平板俯撑	1. 小组 " 丛林冒险 " 竞赛 2. 不倒翁比赛	室外
6	肩肘倒立的学练以及保护与帮助	1. 观看中国队队女子自由体操比赛； 2. 学习肩肘倒立动作及保护与帮助方法。	1. 专项准备活动。(1) 原地团身滚动 2. 游戏引入-雪球接力赛 3. 初步学习肩肘倒立技术。 (1) 练习站姿下撑背夹肘动作 (2) 双人合作练习向后翻臀 (3) 在保护帮助下体会完整技术动作，注意展髋与夹肘撑背	1. 肩肘倒立动作大比拼 2. 肩肘倒立时间大比拼	室外



			<p>的时机配合</p> <p>4. 体能练习 (1) 举腿卷腹 (2) 踩单车</p>		
7	肩肘倒立的学练	<p>1. 利用气球辅助教具进一步学习肩肘倒立技术</p> <p>2. 学习肩肘倒立评价标准与方法</p>	<p>1. 专项准备活动。</p> <p>平躺后倒脚触地面、垫上压腿</p> <p>2. 进一步学习肩肘倒立技术。</p> <p>(1) 直角坐，后倒夹肘练习</p> <p>(2) 两人一组直角坐后倒脚触地面练习</p> <p>(3) 两人一组直角坐后倒举腿触头上气球练习</p> <p>4. 体能练习</p>	<p>1. “体操健将”小组比赛（肩肘倒立的夹肘，伸腿展髋技术评价）</p> <p>2. 小组展示赛（全员举腿展髋 3 秒以上）</p>	室外
8	肩肘倒立的巩固与提高	<p>1. 学习肩肘倒立平衡性练习</p> <p>2. 学习肩肘倒立稳定性练习</p>	<p>1. 专项准备活动。</p> <p>2. 复习提高肩肘倒立技术。</p> <p>(1) 双人合作完成肩肘倒立</p> <p>(2) 自主完成肩肘倒立</p> <p>3. 小组全员肩肘倒立</p> <p>4. 体能练习 (1) 弓步下压 (2) 侧压腿 (3) 平板支撑</p>	<p>1. 夹球后倒“接力赛”</p> <p>2. 小组创编肩肘倒立挑战赛（创编包括肩肘倒立动作的技巧组合）</p>	室外

9	肩肘倒立 一前滚成 蹲立	1. 学习肩肘 倒立创编动 作原理; 2. 学习肩肘 倒立一前滚 成蹲立动作 方法与保护	1. 专项准备活动。 2. 游戏引入-“传递情报” (1) 双人合作完成伸腿展髋练 习 (2) 双人合作完成肩肘倒立一 前滚成蹲立 3. 小组完成肩肘倒立一前滚 成蹲立 4. 体能练习 (1) 团身跳 (2) 立 卧撑跳	1. “体操健 将”大赛(肩 肘倒立动作 大比拼)  2. 肩肘倒立 时间大比拼	室 外
1 0	挺身跳	1. 学 习 挺 身跳创编动 作原理 2. 学习挺身 跳动作方法 与保护措施	1. 专项准备活动 2. 教师讲解示范动作及保护 帮助方法(1)踏跳板辅助练习 (2)单脚上板双脚下板练习 (3)助跑"单跳双落"上板下板 练习 3. 保护帮助下完成动作 4. 体能练习(1)双脚跳(2)十 字跳	1. 踏跳空中 优美姿势大 比拼 2. 空中 挺身幅度大 比拼	室 外
1 1	体操组合 燕式平	1. 复习燕式 平衡、前滚	1. 垫上准备活动与专项准备 活动。	1 “体操健 将”动作连	室 外

	衡、 前滚翻成 蹲立 -后倒成 肩肘倒立 — 前倒成蹲 立—挺身 跳及体能 练习	翻动作 2. 复习肩肘 倒立—前滚 成蹲立动作	2. 复习燕式平衡练习与前滚 翻动作 3. 复习肩肘倒立技术 (1) 双人合作完成肩肘倒立 (2) 双人合作肩肘倒立—前 滚成蹲立 4. 在保护与帮助下完成完整 组合动作 5. 体能练习 (1) 十字跳 (2) 分腿跳 (3) 立卧 撑	贯大比拼 2. 肩肘倒立 时间大比拼	
1 2	自主创编 组合动作	1. 学 习 成 套动作创编 的原则和要 求: 2. 学习图形 创编	1. 组合动作 (1) 燕式平衡+前滚翻 (2) 肩肘倒立—前滚成蹲立 (3) 挺身跳 2. 图形创编 3. 体能练习 (1) 抗阻提踵 (2) 分腿跳 (3) 立卧撑	1. 分小组展 示 2. 小组动作 创编赛 (创 编 3 个及以 上技术的动 作 技 巧 组 合)	室 外



## 九、单元教学评价标准

评价内容	<p>1. 运动能力的发展：能在体操动作展示中运用所学的体操基本技术动作和简单组合动作，如燕式平衡、前滚翻、肩肘倒立、挺身跳。知道体操运动专项体能简单学练方法，并乐于参与体能游戏，在体操游戏中滚翻、支撑、跳跃、身体协调发力、能熟练的运用身体。并参与形式多样的体操比赛。</p> <p>2. 健康行为的形成：能够体验体操运动项目游戏的乐趣，能与同伴一起参与学练，适应新的合作环境，与同伴帮助与保护，发扬团队精神。知道体操的基本规则和要求：能指出体操中违反规则的行为，并尝试进行判罚。知道体操比赛的观看方式和途径，每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次体操比赛</p> <p>3. 体育品德的养成：能按照体操运动的规则和要求参与游戏和比赛，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下能坚持完成学练任务，养成相互信任和协同配合的集体主义精神，表现出克服困难勇敢坚毅的意志品质。</p>
评价标准	<p>本大单元的评价标准，根据以下评价项目和具体内容，按照掌握程度的不同，每一项分为优秀、良好、一般和较差：</p> <p>一、个人技术动作（50 分）</p> <p>1、肩肘倒立（15 分）</p> <p>A、动作流畅，姿态优美，一次到位。伸髋无髋角，身体与地面垂直，动作稳定（15 分）；</p> <p>B、动作流畅，姿态良好，举腿微屈。伸髋及时，髋关节小于 <math>10^{\circ}</math>，</p>

身体与地面基本垂直，动作稳定（10- 14 分）；

C、动作较为流畅，姿态一般，举腿屈腿。伸髋较为及时，髋关节小于  $15^{\circ}$ ，动作基本稳定（5-9 分）。

## 2、前滚翻（15 分）

动作流畅，姿态优美，一次到位，动作稳定（15 分）；

动作流畅，姿态良好，动作基本稳定（10- 14 分）；

动作较为流畅，姿态一般，动作基本稳定（5-9 分）。

## 3、挺身跳（15 分）

完成质量好，动作流畅，姿态优美，落地轻盈（15 分）

完成质量较好，动作轻松，姿态良好，落地较轻盈，（10- 14 分）；

能独立完成动作，姿态一般（5-9 分）。

## 4、全勤（5 分）

全勤 5 分；请假 2 次以内 4 分；请假 3-4 次 3 分；请假 5-6 次 2 分；请假 7 次及以上 0 分。

## 组合创编（50 分）

班内锦标赛（按照评分规则进行评分）：第一名 10 分，第二名 8 分，第三名 6 分，第四名 4 分，第五名 2 分，第六名 1 分；

技巧大比武成绩（按照评分规则进行评分）：第一名 10 分，第二名 8 分，第三名 6 分，第四名 4 分，第五名 2 分，第六名 1 分；

体能比赛成绩：第一名 10 分，第二名 8 分，第三名 6 分，第四

	<p>名 4 分，第五名 2 分，第六名 1 分；</p> <p>平时成绩（20 分）</p> <p>小组组织有序，全员积极参与，练习认真。20 分</p> <p>小组组织有序，组员参与比较积极，练习比较认真。15- 18 分</p> <p>小组组织比较有序，参与度一般，练习不是很认真。5- 10 分</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 十、单元教学反思

为了能充分地调动学生全身心投入到体育课中来，运用游戏、以赛代练等来激发学生的学习兴趣，帮助学生理解动作。老师通过设计辅助性练习等为技巧动作的学习做铺垫，当学生掌握到一定程度时，再做技术性指导，层层深入，由易到难，逐步导入，所有活动开展都围绕攻克重难点和完成预设教学目标开展，让学生在愉悦的学习氛围中体验运动的乐趣，较好地解决了教学的重难点，完成预设的教学目标，在教学过程和目标的和谐统一方面做得比较好。学生通过积极思考和合作学习，可以掌握垫上技巧动作的动作要领，在此基础上可以进行简单的组合动作，养成学生不怕困难，勇敢顽强的意志品质，学生的运动能力、健康行为和体育品德三方面的核心素养都有所学习和探索。

本单元课程实施过程中评价方式还是有些单一，也存在身体素质练习较少的情况，可以适当多融入一些身体素质和体能练习，并且在之后的教学中大胆思考和融入更多新颖的教学手段和评价方式。



及时总结能够帮助我发现自身存在的不足，在今后的教学中慢慢改进，希望能多多得到各位老师的提点与帮助。

