

2019 版 沪科版 高中体育与健康 必修 全一册《第五章 田径类运动》大单元整体教学设计[2020 课标]

学校：dxyc2360

指导教师：张元方

- 一、内容分析与整合
- 二、《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版 2020 年修订）》分解
- 三、学情分析
- 四、大主题或大概念设计
- 五、大单元目标叙写
- 六、大单元教学重点
- 七、大单元教学难点
- 八、大单元整体教学思路
- 九、学业评价
- 十、大单元实施思路及教学结构图
- 十一、大情境、大任务创设
- 十二、单元学历案
- 十三、学科实践与跨学科学习设计
- 十四、大单元作业设计
- 十五、“教-学-评”一致性课时设计
- 十六、大单元教学反思

一、内容分析与整合

（一）教学内容分析

本次大单元教学以 2019 版沪科版高中体育与健康必修全一册中的《第五章 田径类运动》为主要内容。这一章节详细阐述了田径类运动的特点与价值，以及如何提高跑、跳跃和投掷的能力，还包括了田径类运动赛事的组织与欣赏能力。田径类运动作为体育领域中最基础、最广泛的项目之一，不仅能够全面提高学生的身体素质，还能培养他们的意志品质和团队协作精神。

田径类运动包括短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球等多个项目，每个项目都有其独特的技术要求和训练方法。通过这些项目的学习，学生不仅能够掌握基本的运动技能，还能在实践中锻炼自己的体能、速度和力量，同时培养坚韧不拔的精神和竞争意识。

（二）单元内容分析

田径类运动的特点与价值

特点: 田径类运动具有广泛性、基础性和竞技性。它不需要复杂的器材，几乎可以在任何场地进行，是全民健身和竞技体育的重要组成部分。田径类运动能够全面锻炼人体的速度、力量、耐力、柔韧性和协调性。

价值: 田径类运动不仅能够提高学生的身体素质，还能培养他们的意志品质、团队合作精神和竞技意识。通过参与田径类运动，学生能够学会如何面对挑战、克服困难，培养积极向上的生活态度。

如何提高跑的能力

跑步是田径类运动中最基础的项目之一。提高跑的能力需要从起跑、加速、途中跑和冲刺等各个环节入手，注重技术动作的规范性和效率。

训练方法包括间歇训练、重复训练、法特莱克训练等，旨在提高学生的速度、耐力和恢复能力。

如何提高跳跃能力

跳跃能力主要体现在跳高、跳远和三级跳远等项目中。提高跳跃能力需要注重助跑、起跳、腾空和落地等环节的协调配合。

训练方法包括负重训练、超等长训练、专项力量训练等，旨在增强学生的爆发力、弹跳力和身体控制能力。

如何提高投掷能力

投掷能力主要体现在铅球等项目中。提高投掷能力需要注重滑步、最后用力、出手速度和角度等环节的技术掌握。

训练方法包括力量训练、技术训练和完整动作训练等，旨在提高学生的绝对力量、爆发力和技术动作的准确性。

如何提高田径类运动赛事组织与欣赏能力

赛事组织能力包括规则理解、裁判工作、场地布置和赛事安排等方面。通过参与赛事组织，学生能够深入了解田径类运动的规则和流程。

欣赏能力主要体现在对田径类运动技术动作、战术运用和比赛氛围的理解和感受上。通过观看比赛、分析技术动作和战术运用，学生能够提高自己的运动鉴赏水平。

（三）单元内容整合

本次大单元教学将围绕田径类运动的特点与价值、跑的能力、跳跃能力、投掷能力以及赛事组织与欣赏能力五个方面进行整合。在教学过程中，将注重理论与实践相结合，通过讲解、示范、练习和比赛等多种形式，全面提高学生的田径类运动技能和综合素质。

将《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》中的运动能力、健康行为和体育品德三个方面的目标融入教学内容中，确保学生在掌握运动技能的同时，也能够养成良好的健康行为和体育品德。

二、《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》分解 教学目标

（一）运动能力

掌握田径类运动的基本技能

学生能够熟练掌握短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远和铅球等田径类运动项目的基本技能，包括起跑、加速、途中跑、冲刺、助跑、起跳、腾空、落地、滑步、最后用力、出手等关键环节的技术动作。

提高身体素质和运动表现

通过系统的训练，学生能够显著提高速度、力量、耐力、柔韧性和协调性等身体素质，并在比赛中展现出良好的运动表现。

运用田径类运动技能参与比赛和活动

学生能够将所学的田径类运动技能运用到实际比赛和活动中，展现出良好的竞技水平和团队协作能力。

（二）健康行为

养成良好的锻炼习惯

学生能够形成定期参与田径类运动锻炼的习惯，了解并实践科学锻炼的方法和原则，如合理安排运动负荷、做好热身和放松活动等。

关注个人健康状态

学生能够关注自己的身体健康状态，了解田径类运动对身体各系统的影响，及时调整训练计划和锻炼方式。

预防运动损伤

学生能够掌握预防运动损伤的知识和方法，了解常见运动损伤的处理和康复措施，减少运动损伤的发生。

（三）体育品德

培养坚韧不拔的精神

通过田径类运动的学习和训练，学生能够培养坚韧不拔、勇往直前的精神，面对困难和挑战时能够保持积极的心态和坚定的信念。

树立公平竞争的意识

学生能够树立公平竞争的意识，遵守比赛规则，尊重对手和裁判的判决，展现出良好的体育道德风尚。

培养团队协作精神

在田径类运动的训练和比赛中，学生能够学会与他人协作、相互配合，共同完成团队目标，培养团队协作精神和社会责任感。

三、学情分析

（一）已知内容分析

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/065340203341012001>