

2019 版广西师范版 高中体育与健康 必修 10~12 年  
级中篇 运动实践《第三章 体操与体育舞蹈》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

《体操与体育舞蹈》是高中体育与健康课程中的重要组成部分，主要涵盖体操和韵律操两大内容。体操作为“运动之父”，以其独特的身体练习方式，不仅能够有效发展学生的体能，塑造健美的身体形态，还能培养学生的空间感知能力和身体控制能力。韵律操则融合了体操、音乐和舞蹈的特点，强调动作的韵律感和节奏感，通过练习可以提高学生的身体协调性和审美素养。

体操部分包括基本体操、器械体操、技巧等内容，这些练习能够提高学生的身体控制能力、平衡能力和柔韧性，同时培养学生的勇敢、顽强和自律等品质。韵律操部分则涵盖了健身韵律操、竞技韵律操等多种类型，通过音乐与动作的完美结合，使学生在愉悦的氛围中锻炼身体，提升心肺功能和身体协调性。

### （二）单元内容分析

本单元的教学内容主要分为两大部分：体操和韵律操。体操部分的教学重点在于基本体操动作的掌握、器械体操的初步尝试以及技巧动作的学习。通过系统的练习，学生将逐渐提高身体的控制能力和平衡能力，同时增强肌肉力量和柔韧性。韵律操部分的教学则侧重于基本步伐和组合动作的练习，通过音乐与动作的协调配合，培养学生的节奏感和身体协调性。

在体操教学中，教师将采用分解教学法，将复杂的动作分解为简单的步骤进行逐一教学，同时注重动作的规范性和准确性。在韵律操教学中，教师将引导学生感受音乐的节奏和韵律，通过反复练习和组合动作的学习，提高学生的动作协调性和表现力。

### （三）单元内容整合

本单元将体操与体育舞蹈两大内容进行有机整合，通过系统的练习和多样化的教学方式，全面提高学生的身体素质和审美能力。在教学过程中，教师将注重学生的个体差异，因材施教，确保每位学生都能在原有基础上取得进步。通过小组合作和展示活动等形式，培养学生的团队合作精神和竞争意识。

本单元还将健康教育融入其中，通过体操和韵律操的练习，引导学生形成良好的锻炼习惯和健康的生活方式。在技能学习的过程中，注重培养学生的体育品

德和意志品质，使其在体育活动中学会尊重他人、遵守规则、勇于挑战自我。

## 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

体能发展：通过体操和韵律操的练习，提高学生的心肺功能、肌肉力量和柔韧性，促进学生体能水平的全面提升。

技能掌握：学生能够熟练掌握体操中的基本动作和器械体操的初步技能，以及韵律操中的基本步伐和组合动作。

运动表现：在体操和韵律操的展示活动中，学生能够准确、流畅地完成动作，表现出良好的身体控制能力和协调性。

运动认知：学生能够理解体操和韵律操的基本原理和动作要领，掌握运动技能的学习方法和练习技巧。

### （二）健康行为

锻炼习惯：通过体操和韵律操的练习，引导学生形成良好的锻炼习惯，能够自觉参与体育活动，保持身体健康。

健康知识：学生能够掌握基本的健康知识和运动保健方法，了解运动对身心健康的影响，学会合理安排运动量和运动强度。

情绪调控：在体育活动中，学生能够学会调控自己的情绪，保持积极乐观的心态，面对困难和挑战时能够勇敢坚持。

环境适应：通过户外体育活动和集体锻炼，提高学生的环境适应能力和社交能力，培养其团结协作的精神。

### （三）体育品德

体育精神：在体育活动中，学生能够展现出自尊自信、勇敢顽强、积极进取的精神风貌，面对困难和挑战时能够坚持不懈、勇往直前。

体育道德：学生能够遵守体育比赛的规则和裁判的判决，尊重对手和队友，展现出良好的体育道德风尚。

体育品格：通过体育活动的参与和体验，学生能够形成文明礼貌、相互尊重、团队合作和社会责任感等良好的体育品格。

规则意识：在体育活动中，学生能够自觉遵守规则，维护比赛的公平性和公

正性，展现出良好的规则意识。

以下是针对《体操与体育舞蹈》单元的具体教学设计示例：

单元主题：体操与体育舞蹈

单元目标：

运动能力：学生能够熟练掌握体操中的基本动作和器械体操的初步技能，以及韵律操中的基本步伐和组合动作；提高心肺功能、肌肉力量和柔韧性。

健康行为：引导学生形成良好的锻炼习惯和健康的生活方式；掌握基本的健康知识和运动保健方法。

体育品德：培养学生的自尊自信、勇敢顽强、积极进取的精神；遵守体育比赛的规则和裁判的判决；形成文明礼貌、相互尊重、团队合作和社会责任感等良好的体育品格。

单元重点：

体操基本动作的掌握和器械体操的初步尝试。

韵律操基本步伐和组合动作的练习。

健康知识和运动保健方法的学习。

单元难点：

器械体操中动作的协调性和稳定性。

韵律操中音乐与动作的协调配合。

如何在体育活动中培养学生的规则意识和团队合作精神。

单元教学思路：

本单元将采用分解教学法和循环练习法相结合的方式进行教学。在体操部分，教师将复杂动作分解为简单步骤进行逐一教学，并注重动作的规范性和准确性；在韵律操部分，教师将引导学生感受音乐的节奏和韵律，通过反复练习和组合动作的学习提高学生的动作协调性和表现力。教师将注重培养学生的健康行为和体育品德，通过小组合作和展示活动等形式培养学生的团队合作精神和竞争意识。

单元教学评价：

本单元将采用过程性评价和终结性评价相结合的方式进行评价。过程性评价主要关注学生在课堂上的学习态度、参与程度、技能掌握情况等方面；终结性评价则通过展示活动或考试等形式检验学生的学习成果。教师还将注重学生的自我

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/087126121165010001>