

2019 版广西师范版 高中体育与健康 必修 10~12 年  
级上篇 体育理论《第二章 我国古代体育文化概览》  
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

《我国古代体育文化概览》是高中体育与健康课程中的一部分，旨在通过对 学生讲解我国古代养生体育思想、学校教育中的体育内容以及古代运动游戏的历史与特点，让学生了解我国丰富的体育文化遗产，并传承和发扬这些宝贵的文化财富。本单元内容主要分为三个部分：我国古代养生体育、我国古代学校教育中的体育、我国古代运动游戏。通过这三个部分的学习，学生能够深入了解我国古代体育文化的内涵与价值，体会其独特的魅力和深远的意义。

### （二）单元内容分析

我国古代养生体育：

养生思想：介绍气一元论生命观、兼修内省的整体健康观、以和谐适度为标准的保健方法论。

养生方法：包括导引与行气、五禽戏、八段锦等具体的养生方法和技巧。

我国古代学校教育中的体育：

商周时期：介绍“六艺”中的体育内容，如射、御等。

先秦时期：讨论孔子、荀子等思想家的体育思想及其对教育的影响。

西汉以降：分析重文轻武观念对学校体育教育的影响，以及武举、武学等制度的出现。

我国古代运动游戏：

蹴鞠：介绍蹴鞠的历史、规则及文化意义。

角抵：探讨角抵的起源、发展及其在古代社会中的地位。

钩强（拔河）：讲述钩强的起源、演变及其在娱乐活动中的应用。

击鞠（马球）：分析击鞠的历史、比赛规则及文化价值。

捶丸：介绍捶丸的起源、规则及其与现代高尔夫球的相似之处。

### （三）单元内容整合

本单元内容整合了我国古代体育文化的多个方面，从养生体育到学校教育中的体育，再到运动游戏，形成了一个完整的知识体系。通过这一体系的学习，学生不仅能够了解我国古代体育文化的多样性和丰富性，还能够深刻认识到体育在

促进个人健康、社会和谐以及文化传承方面的重要作用。

在教学过程中，应注重将理论知识与实践活动相结合，通过案例分析、角色扮演、小组讨论等多种教学方法，激发学生的学习兴趣 and 积极性，培养其自主学习和合作学习的能力。还应鼓励学生将所学知识运用到日常生活中，形成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。

## 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

掌握基本的养生体育动作：学生能够准确模仿和完成五禽戏、八段锦等基本的养生体育动作，提高其身体协调性和柔韧性。

了解古代运动游戏的规则：学生能够理解并描述蹴鞠、角抵、钩强、击鞠和捶丸等古代运动游戏的基本规则和玩法。

培养运动兴趣和习惯：通过学习和体验古代体育文化，激发学生对体育运动的兴趣和热爱，培养其终身运动的习惯。

### （二）健康行为

树立健康意识：学生能够认识到体育运动对身心健康的重要性，形成积极参与体育锻炼的意识和习惯。

掌握健康知识：了解并掌握基本的健康知识和保健方法，如合理膳食、规律作息、适量运动等。

培养良好生活习惯：通过学习和实践古代养生体育和运动游戏，学生能够养成良好的生活习惯和健康的行为方式。

### （三）体育品德

培养规则意识：通过学习古代运动游戏的规则和玩法，学生能够认识到规则的重要性，并自觉遵守规则。

培养团队合作精神：在团队活动中，学生能够积极与他人合作，共同完成任务，培养团队合作精神。

塑造坚韧不拔的品格：通过学习和体验古代体育文化，学生能够培养坚韧不拔的品格和勇于挑战自我的精神。

## 教学重难点分析

### 教学重点

古代养生体育的基本动作和技巧。

古代运动游戏的历史、规则和玩法。

体育运动对个人健康和社会和谐的重要性。

### 教学难点

如何将古代养生体育动作与现代体育锻炼相结合，提高学生的运动能力。

如何通过教学活动培养学生的健康意识和体育品德。

如何激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高其自主学习和合作学习的能力。

在教学过程中，应针对教学重点和难点，采取有针对性的教学措施和方法，如利用多媒体教学手段、创设生动有趣的教学情境、开展丰富多彩的实践活动等，以帮助学生更好地理解 and 掌握所学知识，提高其运动能力、健康行为和体育品德。

## 三、学情分析

### （一）已知内容分析

在高中阶段，学生对体育与健康课程已经有了一定的了解和基础。经过初中阶段的学习，学生们已经接触过基础的体育知识和运动技能，包括田径、球类、体操等多个运动项目的基本知识和技能。在长期的体育学习和日常生活中，学生们也积累了一定的健康知识和生活习惯。特别是在健康行为方面，学生们对于饮食、作息、卫生等方面已经有了一定的认识和自我管理能力。

在体育理论方面，学生们在初中阶段可能已经学习过一些基本的体育理论知识，如运动生理学、运动心理学等基础知识。对于我国古代体育文化这一特定领域，学生们可能知之甚少，或者仅限于一些零散的、不系统的了解。在本单元的学习中，学生们需要在已有体育知识的基础上，进一步拓展和深化对我国古代体育文化的认识和理解。

### （二）新知内容分析

本单元的教学内容主要包括三个部分：我国古代养生体育、我国古代学校教育中的体育、我国古代运动游戏。这些内容是学生们在以往学习中较少接触到的领域，因此具有较强的新颖性和吸引力。

我国古代养生体育：这部分内容将介绍我国古代养生思想的基本特点、养生方法以及养生实践。学生们将了解到气一元论生命观、兼修内省的整体健康观以

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/107132065165010001>