

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《第五章 水上与冰雪运动》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

《水上与冰雪运动》是高中体育与健康课程中的重要单元，涵盖了游泳运动和冰雪运动两大内容。这一单元不仅旨在提升学生的身体素质和运动技能，还注重培养学生的健康行为、安全意识和体育品德。

游泳运动作为全身性运动，对学生的心肺功能、肌肉力量和身体协调性有显著的锻炼效果。通过游泳学习，学生可以掌握一项重要的生存技能，增强自我保护能力，并在锻炼中享受水中的乐趣。冰雪运动则以其独特的魅力，吸引了众多学生的喜爱。冰雪项目不仅能够提高学生的身体协调性和平衡能力，还能培养学生在寒冷环境中的适应能力和坚韧不拔的精神。

（二）单元内容分析

游泳运动

腿部动作与练习：蛙泳腿部动作是游泳的基础，包括收腿、翻脚、蹬夹水和漂一会等动作环节。学生需要通过陆上模仿练习和水中练习，逐步掌握蛙泳腿部动作的正确姿势和发力方式。

手臂与呼吸动作练习：手臂的划水和呼吸的配合是游泳的关键。学生需要学会如何协调手臂划水和呼吸的节奏，以提高游泳效率。

完整技术动作练习：在掌握腿部和手臂动作的基础上，学生需要将各部分动作协调起来，进行完整的蛙泳技术动作练习。

游泳安全知识：学习游泳的同时，学生必须掌握游泳安全知识，包括溺水自救、抽筋的应对策略以及救助溺水者的方法等。

冰雪运动

滑冰技术：包括站立与平衡、向前滑行（双足滑行和单足滑行）和停止法等基本技术。学生需要通过反复练习，掌握滑冰的基本动作和技巧。

滑雪技术：了解滑雪的基本姿势、滑行方法和转弯技术等。通过模拟练习和实际体验，感受滑雪运动的乐趣和挑战。

冰雪运动安全知识: 冰雪运动具有一定的危险性, 学生需要掌握冰雪运动的安全知识, 包括如何选择安全的运动场地、如何穿戴合适的装备以及应对突发情况等。

(三) 单元内容整合

本单元将游泳运动和冰雪运动两大内容有机结合, 通过多样化的教学手段和方法, 全面提升学生的运动能力、健康行为和体育品德。在游泳教学中, 注重腿部和手臂动作的协调配合以及呼吸的掌握; 在冰雪教学中, 强调站立、平衡、滑行和转弯等基本技术的练习。将安全教育和品德教育贯穿始终, 确保学生在享受运动乐趣的同时, 提高自我保护能力和培养坚韧不拔的精神。

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

掌握游泳基本技术

学生能够熟练掌握蛙泳的腿部动作、手臂与呼吸的协调配合以及完整的蛙泳技术动作。

通过反复练习, 提高学生的游泳速度和耐力。

掌握滑冰和滑雪基本技术

学生能够掌握滑冰的站立与平衡、向前滑行和停止法等基本技术。

了解滑雪的基本姿势、滑行方法和转弯技术, 初步具备滑雪的能力。

提升身体协调性和平衡能力

通过游泳和冰雪运动的练习, 提高学生的身体协调性和平衡能力。

发展学生的肌肉力量和心肺功能, 提升整体运动水平。

(二) 健康行为

养成锻炼习惯

引导学生将游泳和冰雪运动作为日常锻炼的方式之一, 培养持之以恒的锻炼习惯。

鼓励学生积极参与课外体育活动和竞赛, 提高身体素质和健康水平。

掌握安全知识

学生在学习游泳和冰雪运动的同时, 必须掌握相关的安全知识。

能够在遇到紧急情况时采取正确的自救和互救措施,确保自身和他人的安全。
培养健康生活方式

引导学生树立健康的生活观念，合理安排饮食和作息。

通过体育锻炼促进身心健康，形成积极向上的生活态度。

（三）体育品德

培养坚韧不拔的精神

在游泳和冰雪运动的挑战中，培养学生面对困难不退缩、勇于挑战自我的精神。

鼓励学生通过不断努力和坚持，克服运动中的难关，取得进步和成就。

增强团队合作意识

在集体练习和比赛中，培养学生的团队合作精神和集体荣誉感。

学会尊重他人、理解他人，与队友共同进步和成长。

树立规则意识

在游泳和冰雪运动的学习中，强调遵守规则的重要性。

引导学生树立规则意识，自觉遵守比赛规则和课堂纪律。

培养安全意识和责任感

学生在运动中必须时刻保持安全意识，对自己的行为负责。

在面对危险情况时，能够冷静应对并采取正确的措施保护自己 and 他人。

三、学情分析

（一）已知内容分析

在高中 10~12 年级阶段，学生已经具备了一定的体育基础知识和技能。他们通过之前的体育课程学习，不仅掌握了基本的运动原理和运动技巧，还培养了良好的体育锻炼习惯和健康意识。特别是在前几个学期的学习中，学生已经接触过多种运动项目，如田径、球类、体操等，这些经历为他们进一步学习水上与冰雪运动打下了坚实的基础。

对于水上运动，学生可能已有一些初步的了解或体验，比如游泳课程或水上娱乐活动。他们可能掌握了一些基本的游泳技术，如蛙泳、自由泳等，并了解了游泳安全的基本常识。对于更高级别的游泳技术和水中自救互救技能，他们可能还需要进一步学习和提升。

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/256004143241011001>