

# 2019 版 人教版 高中体育与健康 必修 全一册《第十二章 水上与冰雪类运动》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

本次大单元教学设计以 2019 版人教版高中体育与健康必修全一册《第十二章 水上与冰雪类运动》为基础，涵盖了游泳、滑冰和滑雪三个主要项目。水上与冰雪类运动作为高中体育与健康课程的重要组成部分，不仅有助于提高学生的身体素质和运动技能，还能培养学生在不同环境下的适应能力和勇敢精神。

**游泳：**游泳是一项全身性的运动，能够有效提高学生的心肺功能、肌肉力量和协调性。通过游泳教学，学生可以掌握基本的水中呼吸、漂浮、划水等技能，培养安全意识和自救能力。

**滑冰：**滑冰运动包括冰上滑行、急停、转弯等动作，对学生的平衡能力、协调性和反应速度有较高要求。滑冰教学可以帮助学生掌握冰上运动的基本技巧，提高身体素质和灵敏性。

**滑雪：**滑雪是一项具有挑战性和趣味性的冰雪运动，涉及平衡控制、速度调节和转向技巧等多个方面。滑雪教学能够培养学生的勇敢精神和团队协作能力，同时提高学生的身体素质和适应能力。

### （二）单元内容分析

#### 游泳

**基本动作技术：**包括呼吸技巧、漂浮、划水、蹬腿等。

**安全知识与技能：**了解水上安全知识，掌握自救和互救技能。

**体能与技能结合：**通过不同距离的游泳练习，提高学生的体能和游泳技能。

#### 滑冰

**基本滑行技巧：**包括起步、直线滑行、急停、转弯等。

**平衡与协调能力：**通过专门的平衡练习和协调性训练，提高学生的滑冰技能。

**速度与力量：**通过加速滑行和力量练习，提高学生的速度和力量素质。

#### 滑雪

**基础滑行技巧：**包括直滑降、犁式转弯等。

**平衡与速度控制：**通过不同坡度的滑行练习，提高学生的平衡和速度控制能力。

应急处理能力：了解滑雪安全知识，掌握应急处理方法。

### （三）单元内容整合

本次大单元教学设计将游泳、滑冰和滑雪三个项目有机整合，通过循序渐进的教学方式，逐步提高学生的身体素质和运动技能。注重培养学生的安全意识和应急处理能力，确保学生在享受运动乐趣的同时，能够保障自身安全。

在教学过程中，将采用多样化的教学方法和手段，如讲解示范、分组练习、教学比赛等，以激发学生的学习兴趣 and 积极性。注重学生的个体差异，针对不同水平的学生制定个性化的教学计划和辅导方案，确保每位学生都能在原有基础上取得进步。

## 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

##### 掌握基本动作技术

学生能够熟练掌握游泳、滑冰和滑雪的基本动作技术，包括呼吸技巧、漂浮、划水、蹬腿（游泳）；起步、直线滑行、急停、转弯（滑冰）；直滑降、犁式转弯（滑雪）等。

##### 提高体能与技能

通过不同强度和难度的练习，提高学生的心肺功能、肌肉力量和协调性，使学生能够完成一定距离的游泳、滑冰和滑雪练习。

##### 增强速度与力量

在滑冰和滑雪项目中，通过加速滑行和力量练习，提高学生的速度和力量素质，使学生能够更好地掌握运动技巧并应对复杂环境。

#### （二）健康行为

##### 培养安全意识

学生能够了解水上和冰雪运动的安全知识，掌握自救和互救技能，在运动中能够遵守安全规则，确保自身安全。

##### 养成锻炼习惯

通过定期的水上与冰雪类运动练习，学生能够养成良好的锻炼习惯，提高身体素质和健康水平。

### 学会健康饮食与作息

引导学生了解运动与饮食、作息的关系，合理安排饮食和作息时间，为运动提供充足的能量和恢复条件。

### （三）体育品德

#### 培养勇敢精神

通过滑冰和滑雪等具有挑战性的运动项目，培养学生的勇敢精神和不畏艰难的品质，使学生能够勇于面对挑战并克服困难。

#### 增强团队合作意识

在教学比赛和团队练习中，强调团队合作的重要性，培养学生的团队意识和协作能力，使学生能够与他人共同完成任务并取得成功。

#### 遵守规则与公平竞争

在所有运动项目中，强调遵守规则和公平竞争的原则，培养学生的规则意识和公平竞争的精神，使学生能够树立正确的价值观和道德观。

## 三、学情分析

### （一）已知内容分析

在高中阶段，学生们已经具备了一定的体育基础和运动能力。根据《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》的要求，学生在体能、运动技能、健康行为和体育品德等方面都有一定的积累。具体到水上与冰雪类运动的学习，学生们在小学和初中阶段可能已经接触过一些基础的水上活动，如游泳入门课程，对水的浮力和阻力有一定的感知，但系统学习游泳技术的经历可能较为有限。对于滑冰和滑雪，大部分学生可能是首次接触，缺乏相关经验和理论知识。

在前期的学习中，学生们已经掌握了体育与健康课程的基本理念，包括以身体练习为主要手段，注重运动能力、健康行为和体育品德的培养。他们了解了体育与健康课程的结构、学分与选课要求，并有一定的自主学习和合作学习的经验。这些已知内容为后续学习水上与冰雪类运动奠定了基础。

### （二）新知内容分析

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/705332230341012001>