

2019 版 华东师大版 高中体育与健康 必修 全一册 《第五章 水上运动》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

水上运动作为高中体育与健康课程的重要组成部分，不仅能够全面提升学生的体能和运动技能，还能培养学生的勇敢精神、团队合作精神以及自我保护和救助他人的能力。水上运动包括游泳、皮划艇、帆板等多个项目，这些项目不仅能够锻炼学生的心肺功能和肌肉力量，还能提高他们在水中的平衡感和协调性。通过水上运动的学习，学生可以更好地了解自己的身体，掌握正确的呼吸和动作技巧，提升对水域环境的适应能力。

水上运动的教学内容主要分为三个部分：一是水上运动技能的掌握，二是水上运动技能的提高，三是水上运动技能的运用。在技能的掌握阶段，学生需要学习基本的游泳姿势、呼吸方法、划水技巧等；在技能的提高阶段，学生将进一步深化对技能的理解，通过训练提升速度和耐力；在技能的运用阶段，学生将学习如何在实际情境中运用所学技能，如进行水上救援、参加水上竞技比赛等。

（二）单元内容分析

1. 第一节：水上运动技能的掌握

本节内容主要围绕游泳这一基础水上运动展开，通过理论讲解和实操训练，使学生掌握游泳的基本姿势、呼吸方法和划水技巧。教学重点在于培养学生的水感和身体控制能力，使他们能够在水中自如地游动。本节还将介绍水上安全知识，包括如何预防溺水、如何自救和互救等，以增强学生的安全意识和自我保护能力。

2. 第二节：水上运动技能的提高

在掌握基本技能的基础上，本节将进一步提高学生的游泳速度和耐力。通过增加训练强度和难度，如进行长距离游泳、间歇训练等，来提升学生的体能水平。本节还将引入一些进阶技巧，如转身技术、出发技术等，以丰富学生的游泳技能库。本节还将加强学生对水域环境的适应能力，使他们能够在不同水质、水温条件下保持稳定的游泳表现。

3. 第三节：水上运动技能的运用

本节内容将侧重于水上运动技能的实战应用。通过组织水上救援演练、水上竞技比赛等活动，使学生能够在真实或模拟的情境中运用所学技能。这些活动不

仅能够提升学生的实践能力和应变能力，还能培养他们的团队合作精神和勇敢精神。本节还将介绍一些水上运动的规则和裁判方法，使学生能够更好地理解和参与水上运动比赛。

（三）单元内容整合

本单元内容以水上运动为主线，从技能的掌握到技能的提高再到技能的运用，形成了一个完整的教学体系。在教学过程中，要注重理论与实践相结合，既要传授理论知识，又要加强实操训练。要充分利用学校现有的水上运动设施和资源，如游泳池、救生设备等，为学生创造良好的学习环境。

在整合单元内容时，要注意各节之间的衔接和过渡。例如，在第一节中掌握的基本技能可以为第二节的提高阶段打下坚实基础；而第二节中提升的速度和耐力则能为第三节的实战应用提供有力支持。还可以根据实际情况适当调整教学内容和进度，以确保教学目标的实现。

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

掌握基本的水上运动技能：学生能够熟练掌握游泳、皮划艇等水上运动的基本姿势、呼吸方法和划水技巧等。

提高水上运动的速度和耐力：通过系统训练，学生的游泳速度和耐力得到显著提升，能够完成一定距离的长距离游泳。

增强水域环境适应能力：学生能够在不同水质、水温条件下保持稳定的游泳表现，并具备初步的自救和互救能力。

培养实战应用能力：学生能够在水上救援、水上竞技比赛等实际情境中灵活运用所学技能，展现良好的实践能力和应变能力。

（二）健康行为

养成良好的锻炼习惯：学生能够积极参与水上运动锻炼，形成定期参与水上运动的良好习惯。

注重运动安全：学生在进行水上运动时能够严格遵守安全规则，采取必要的安全措施，确保自身和他人的安全。

关注身体健康：学生能够通过水上运动锻炼关注自己的身体健康状况，及时

调整运动强度和方式以适应身体需求。

培养健康生活方式：学生能够将水上运动融入日常生活，形成健康、积极的生活方式。

（三）体育品德

培养勇敢精神：学生在学习水上运动过程中能够勇于挑战自我、克服恐惧心理，展现出坚定的意志和勇气。

增强团队合作意识：在集体训练和比赛中，学生能够积极与他人合作、相互支持、共同进步，形成团结协作的良好氛围。

树立规则意识：学生能够严格遵守水上运动的规则和裁判方法，尊重对手和裁判的判罚结果。

展现体育道德风尚：学生在参与水上运动时能够展现出公平竞争、诚实守信等良好的体育道德风尚。

三、学情分析

（一）已知内容分析

高中阶段的学生，在之前的学习过程中，已经接触并初步掌握了一些水上运动的基本技能。通过初中的体育课程，学生们可能对游泳、划船等水上项目有了一定的了解和实践经验。具体来说，他们可能已经学会了基本的游泳姿势（如蛙泳、自由泳），了解了水上安全的基本常识，并具备了一定的体能基础。部分学生可能还参与过校内外组织的水上运动活动或比赛，进一步积累了实战经验。

（二）新知内容分析

本次大单元教学将围绕华东师大版高中体育与健康必修全一册《第五章 水上运动》展开，具体内容涵盖第一节“水上运动技能的掌握”、第二节“水上运动技能的提高”和第三节“水上运动技能的运用”。

水上运动技能的掌握：这一节将重点教授学生更高级的水上运动技能，如仰泳、蝶泳的基本姿势和技巧，以及划船的基本动作和团队协作方法。学生需要掌握这些技能的动作要领，理解其技术原理，并能够在实际操作中展现出来。

水上运动技能的提高：在掌握了基本技能的基础上，本节将进一步提高学生的技能水平。通过增加训练的难度和强度，如进行长距离游泳、复杂的水上障碍穿越等，来锻炼学生的体能和意志力。还将教授学生如何根据自身的体能状况和

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/758132043140007001>