**水平二（四年级）竞技健 美操基本步伐大单元教学计划**

**武进清英外国语学校 卞新琪**

1. **单元设计理念**

本单元遵循《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》，以发展学生核心素养（运动能力、健康行为、体育品德）为目标。通过健美操的跳跃、协调、节奏训练，提升学生心肺功能、灵敏性和肌肉耐力，同时培养自信表达、团队协作能力。本单元以“技能为载体、素养为导向”，通过结构化教学设计，让学生在掌握竞技健美操基本步伐的同时，实现“体能增强、兴趣激发、品格塑造”三位一体目标，为其终身体育意识奠定基础。

1. **单元学习主题**

以“节奏感”和“身体控制”为主线，通过竞技健美操基本步伐的学习，培养学生协调性、表现力及团队协作能力。

1. **单元学习目标**

（一）运动能力

1.能够正确完成7种基本步伐（纵跳、开合跳、弓步跳等），纵跳时垂直起落、开合跳分腿宽度与肩同宽等动作规范度达到80%以上。
 2.能将2-3种步伐连贯组合，配合4/8拍音乐节奏完成8拍动作，无明显停顿或错拍。

3.提升下肢力量与心肺耐力：1分钟开合跳完成20-30次，连续纵跳10次后心率恢复至安静状态时间缩短。
 4.增强协调性与灵敏性：通过前后左右移动的方向变化来完成弹踢腿、吸腿跳组合，动作流畅度提高。

（二）健康行为

1.养成运动前主动热身、运动后的静态拉伸的习惯，说出2-3个热身动作的作用，如高抬腿激活腿部肌肉。
 2.了解竞技健美操对健康的价值，如增强体质、改善姿态，愿意在课余时间参与相关活动。

3.掌握落地缓冲技巧，在跳跃类动作中主动避免关节损伤。能在练习中识别呼吸急促、肌肉酸痛等身体信号，合理调整运动强度。

（三）体育品德

1.在小组创编任务中主动承担角色，尊重组员意见，合作完成8拍以上组合动作。
 2.通过“互助练习”，培养互助意识。遵守课堂安全规则，在比赛中公平竞争，不嘲笑他人失误。
 3.在体能练习中坚持完成目标，不轻言放弃。通过“星级挑战”培养勇于突破自我的精神。

1. **教学重难点**
2. 教学重点
 1.技术动作规范性：纵跳时垂直起跳，直腿落地，脚踝弹动；开合跳要求分腿与肩同宽，脚尖朝前，动作连贯；弹踢腿：踢腿时脚尖绷直，大腿发力快速弹踢。
 2.节奏感与协调性：能根据音乐节拍完成动作切换；如弓步跳时手臂侧平举、上举与腿部同步的上下肢协调配合。

3.体能基础强化：下肢力量如支撑跳跃类动作的稳定性；上肢力量如手臂负重控臂练习；心肺耐力如连续完成2-3分钟组合动作。
 4.安全与科学运动习惯：落地缓冲技巧，跳跃时避免直膝落地；运动负荷控制，避免过量跳跃导致肌肉疲劳。

（二）教学难点

 1.动作细节控制：吸腿跳时膝盖高度不足，应达腰部以上；弓步跳前腿膝盖超

过脚尖，易导致膝关节损伤；踢腿跳时身体倾斜失去平衡。

2.动作连贯性与节奏转换：步伐组合中动作衔接卡顿，如开合跳转弹踢腿时停

顿；音乐节奏变化时动作速度调整不及时。

1. 学生个体差异：协调性弱的学生难以同步上下肢动作，力量不足的学生跳不动作变形。

**五、内容设计与课时分配**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内容分配 | 具体内容要点 | 建议课时 |
| 小计 | 总结 |
| 展示与比赛 | 1.动作挑战赛：随机抽选学生展示指定动作。2.主题创编秀：小组自选音乐，编排包含3种以上基本步伐的1分钟套路。 | 2 | **18** |
| 体能 | 1.下肢力量：靠墙静蹲（20秒×3组）、连续跳台阶（10次×2组）2.心肺耐力：变速开合跳（快10秒+慢10秒，循环3分钟)3.协调性：手脚配合练习（如右手拍左膝同时单脚跳）   | 3 |
| 规则与裁判法 | 1.规则：每套动作最多允许12个难度动作，需涵盖A-D四组（俯卧撑类、支撑类、跳跃类、柔韧类），每组至少1个。2.裁判法：艺术分包括音乐适配性、强度、创新性及场地利用。表现力、表情及动作与音乐的合拍性。难度分仅计算前12个有效难度动作，超量或重复动作扣分。 | 2 |
| 观赏与评价 | 观赏要点：动作规范、节奏与协调性、表现力与艺术性和团队协助。直观感受（动作是否赏心悦目，能否感受到活力与激情。） 记忆点(是否有令人印象深刻的动作或编排)情感共鸣：音乐与动作是否传递出特定主题。 | 2 |
| 基本知识与技能 | 竞技健美操通过特定节奏和身体协调完成，体现力量、柔韧与节奏感的结合。发展下肢力量、协调性和心肺耐力；为复杂动作提供技术支撑；强动作与音乐的配合能力。了解七个基本步伐的动作要领，要明确竞技健美操的整体规划、分阶段教学、技能整合、评价反馈等方面。 | 9 |

**六、结构化构建策略**

以“动作技能链”为核心，通过“分解→组合→应用→创新”四阶段，构建“基础动作→小组合→主题创编→实战展示”的立体化学习路径，实现知识、技能、素养的螺旋式提升。分解学习阶段：掌握单一规范动作；组合强化阶段：建立2-3个动作的衔接逻辑；迁移应用阶段：在游戏或任务中灵活运用。通过“技能链进阶+体能支撑+情境赋能+评价驱动”的结构化策略，将竞技健美操的学习转化为学生“能学会、乐挑战、敢创新”的成长体验，真正实现“以体育人”的目标，为终身体育奠定基础。

**七、单元教学计划**

**竞技健美操基本步伐大单元教学计划**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 大单元名 称 | 竞技健美操基本步伐 | 年 级 | 四年级  | 总课时数 | 18 |
| 学 情分 析 | 本单元以“健康第一”为指导思想，在教与学的关系上，突出学生主动学习的主体地位。体操练习中的平衡、协调、灵敏动作练习，能大大影响和改善前庭分析器官的水平，有助于提升人体的平衡水平、控制水平。而且也是人类日常生活中必不可少的自我保护性的实用技能，能预防偶尔出现的意外损伤。本单元的教学在教授学生竞技健美操基本技术，提升运动技能、培养练习健美操的兴趣和发展身体素质的同时，培养学生的准确身体姿态和同学间团结合作、互相协助的品质。四年级学生正处于“技能敏感期”，通过趣味引导、分层支持、多感官强化，可有效攻克动作规范性、节奏感等难点。教学中需平衡“挑战性”与“安全感”，让每个学生都能在“学会、乐练、敢秀”中实现成长。通过小组讨论,合作练习的方式,引导学生逐步掌握韵律的动作,体验成功感,展现自我。 |
| 设 计思 路 | 1、整个大单元围绕“教、练、赛”为主线一体化教学模式。2、教学手段以游戏活动主干。将竞技健美操和游戏相融合。3、以情境教学为载体，培养学生自主、探究、创新健康知识学习。4、通过游戏规则，健美操评分标准，规则遵守的培养。5、协调性，想象创造力的培养，互相帮助和团结协作的意志品质激发学生学习兴趣。 |
| 学 习目 标 | 健康行为：通过竞技健美操单元，进一步激发学生良好的学习兴趣，使学生能积极主动的参与各种健美操项目的游戏活动，从而感受到积极参与游戏带来的乐趣。培养学生遵守规则，安全活动，了解健美操规则。运动能力：通过完整的单元教学，让学生建立完整的动作概念和运动表象，90%的学生能用正确的方法进行各种健美操项目的游戏活动；其他学生也能在老师和同学的帮助在完成；在学练活动中，发展学生灵敏、协调素质以及平衡的能力，并在各种游戏活动中，保持正确的身体姿势。体育品德：激发练习中的竞争意识，培养勇敢果断、不怕苦、不怕累、互相帮助和团结协作的意志品质以及养成在活动中懂得尊重他人的良好习惯。 |
| 课 时 | 教学目标 | 教学策略 |
| 学习内容 | 注意事项 |
| 1-2 | 认识竞技健美操，了解竞技健美操规则以及健美操七大基本步伐 | 了解竞技健美操项目特点，学习热身动作和音乐鼓点，并能找到音乐节奏感 | 动作与音乐节拍的配合，发展身体协调性手、脚协调。 |
| 3-4 | 纵跳+后踢腿 | 两个基本步的起始姿势、踢腿动作、落地换腿，以及如何保持节奏；控制后踢腿的高度，避免过度后仰和保持连贯性。 | 重点激活踝关节、膝关节、大腿后侧肌群。确保地面防滑，清除周边障碍物，跳跃区域铺设软垫。   |
| 5-6 | 开合跳+弓步跳 | 掌握两脚同步开合与左右脚前后跳的稳定性，重心居中以及避免身体晃动，保持动作连贯，跟随音乐节拍。 | 开合跳避免连续超过一分钟，弓步跳初学时减少跳跃高度，强调稳定性优先。 |
| 7-8 | 弹踢腿+吸腿跳 | 掌握弹踢腿的爆发力与吸腿跳的协调性，了解过程中支撑腿屈膝缓冲，保持身体稳定，随后换腿重复动作。 | 弹踢腿避免过度追求高度导致拉伤，初学阶段以动作规范为主；吸腿跳落地强调“轻巧无声”，减少膝关节冲击。 |
| 9-10 | 踢腿跳(正踢+侧踢） | 学习正向和侧向的踢腿动作，提升髋关节的灵活性，膝盖适当弯曲以吸收冲击力并保护关节，保持身体稳定不晃。 | 注意踢腿方向的准确性，进行踢腿跳之前必须做好充分热身，难度要循序渐进。 |
| 11-12 | 步伐组合1：开合跳+弓步跳（脚下步伐+手位动作）  | 初步串联动作，培养节奏转换能力，慢速完成脚下动作，逐步加入手位，提高协调性、节奏感和表现力。 | 避免连续高强度跳跃超过1分钟，初学时减少手位复杂度，优先保证步伐稳性协，调性弱的学生允许简化手位 |
| 13-14 | 步伐组合2：后踢腿+弹踢腿（脚下步伐+手位动作） | 强化动作连贯性，提升心肺耐力，在音乐伴奏下学生能自然协调地做出有节奏的组合动作。 | 注意动作与呼吸的配合，后踢腿避免过度后仰，防止腰部拉伤；弹踢腿落地时强调膝盖微屈缓冲，减少关节冲击。   |
| 15-16 | 创编小组合：七个基本步伐+手位动作（学生分组设计） | 能应用动作方式及动作方向变化的创编方法，对前两节课编排的小组合进行再次加工编排。 | 注意动作编排的合理性与表现力，注意成套动作规范度、团队配合与节奏感。 |
| 17-18 | 成果展示与评价 | 在音乐伴奏下，大方自然地向全班同学展示创编组合动作，并积极评价，能说出其他组的优点与改进之处。 | 巩固提高组合动作以及队形造型的编排，完成教学知识的迭代，创编内容可根据展示效果调整。 |

**水平二 四年级《竞技健美操基本步伐》教学计划**

1. **指导思想**

结合《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》及学生身心发展特点，以核心素养为导向，突出科学性、趣味性与育人价值的统一。以发展学生运动能力为基础，同步提升健康行为与体育品德，培养终身体育意识。通过竞技健美操基本步伐训练增强心肺耐力、下肢力量与协调性，渗透科学运动习惯。尊重四年级学生“爱玩、好动、求新”的心理特点，通过游戏化、情境化设计，激发学习内驱力。鼓励学生参与动作创编，在“学-练-赛-评”中实现从模仿到创新的能力跃迁。

1. **教材分析**

 健美操基本步伐作为小学体育课程的重要内容，属于《体育与健康》教材中的“韵律活动和舞蹈”模块。其核心是通过音乐与动作的结合，发展学生的身体协调性、节奏感和表现力，同时培养团队合作意识，掌握纵跳、后踢腿、开合跳以及弓步跳等3-4种基本步伐的动作要领，能够结合音乐完成简单组合动作。通过分解练习、分组创编和展示，提升学生的动作连贯性及创新意识。激发学生对健美操的兴趣，培养自信、团队协作精神及健康生活的意识。健美操基本步伐的教材设计需以趣味性和实践性为核心，通过分层教学、情境创设和多元评价，实现动作技能与综合素质的双重提升。具体实施中需灵活调整策略，兼顾学生的身体特点与学习需求。

1. **学情分析**

四年级学生处于身体发育关键期，模仿能力强但注意力易分散，需通过趣味性活动，维持兴趣。学生个体差异较大，需兼顾动作基础薄弱者与能力突出者，采用分组互助和个性化指导。四年级学生也有极大的体育学习热情,生性活泼好动,猎奇心理强,但注意力集中时间短,且容易受外界影响等。因此,在实施体育教学中尊重学生的个体差异,利用游戏和音乐,调动学生学习的主动性,通过小组讨论,合作练习的方式,引导学生逐步掌握竞技健美操基本步伐的动作,体验成功感,展现自我。

1. **教学特色**

1.趣味化与情境化融合：通过“剪刀石头布”游戏激发学生兴趣，提升反应速度与节奏感；课堂主题设定为“竞技健美操挑战赛”，赋予学生“健美操运动员”角色身份。

2.分层教学与个性化支持：初学时提供简化版动作，当学生适应之后，提升难度，增加手位动作并且手脚动作配合；采用“小老师互助制”，让小组长带领组员练习并熟悉动作，缓解教师压力。

3.音乐与动作的深度联动：选用学生熟悉的流行歌曲《handclap》,节奏明快，增强代入感，提高练习的积极性；通过音乐快慢强弱变化提示动作速度与力度；激昂音乐激发活力，舒缓音乐辅助放松环节。

4.创新性技能迁移：遵循“分解动作—固定组合—自主创编”的渐进路径，培养创新能力。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **班级** | 四年级 | 人数 | 50 | **教师** | 卞新琪 | **时间** | 2025年4月 |
| **学习****目标** | 1运动能力：掌握纵跳、后踢腿、开合跳及弓步跳等4种基本步伐的动作要领，能够结合音乐完成简单组合动作。  1. 健康行为：健美操的节奏感与协调性训练，可提升其他运动的表现力；纠正含胸驼背等不良体态，通过挺胸、展臂动作塑造挺拔身姿。

3.体育品德：激发学生对健美操的兴趣，培养自信、团队协作精神及健康生活的意识。 |
| **教学****内容** | 1. 竞技健美操基本步伐：纵跳、后踢腿、开合跳、弓步跳和串联小组合
2. 自主创编
 |
| **教学****重点** | 基本步伐动作的规范性，节奏与音乐的配合，确保动作与节拍一致，增强表现力。 |
| **教学难点** | 上下肢动作协调性，如何引导学生创编合理的组合动作并展示团队创意。 |
| **教学程序** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织与要求** | **时间** | **次数** | **强度** |
| **准****备****部****分** | 1. 课堂常规
2. 集合整队
3. 师生问好，宣布本课内容

3、检查课堂常规，安全教育1. 准备活动

1、健美操热身跑动1.1每排为一组，绕标志桶跑动1.2活动过程中，双臂控在身体两侧做：走、提踵走、前吸腿和后踢腿2.小游戏：剪刀石头布（腿部）①“剪刀”：弓步跳②“石头”：纵跳③“布”：开合跳 | 1. 教师整队，检查人数
2. 师生问好，语言激励
3. 设置情景：竞技健美操挑战赛，选拔运动员

4.安全常规教育，安排见习生1.1带领学生一起做热身活动1.2用口令和动作提示学生变换动作1.3调动学生的热情2.1讲解游戏规则，并说明要求2.2带领学生一起参与游戏 | 1. 迅速整队，快速进入课堂状态
2. 知道本节课的学习内容和要求

3.遵守本节课的安全规则1.1按要求积极参与练习1.2跟随教师的音乐口令节奏1.3注意拉大与同学之间的距离2.1认真听游戏规则讲解2.2积极参与，遵守游戏规则 | 集合：六列竖队 ○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ★要求：快静齐，精神饱满，注意力集中要求：1.跑动有序2.身体收紧3.动作标准○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 要求：1. 两竖列相对，两人一组进行游戏
2. 充满激情，积极参与
 | 1′2′2′ | 115-2015-20 | 小中中 |
| 【**设计意图】**1.热身活动第一部分代替用竞技健美操行进间基本步伐训练代替，选用了几个简单的动作，让学生感受到竞技健美操的氛围并进入到状态。2.小游戏的“剪刀石头布”所对应每一个动作，也在为后面的基本步伐做铺垫。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学程序** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织与要求** | **时间** | **次数** | **强度** |
| **基****本****部****分****基****本****部****分** | 1. 挑战赛初试

1.挑战一：纵跳（原地）2.挑战二：后踢腿①两拍一动②一拍一动1. 挑战赛复试

 1.挑战一：开合跳（步伐+手位）2.挑战二：弓步跳（步伐+手位）1. 挑战赛决赛：创意操大赛
2. 体能练习
3. 平板支撑
4. 摸膝卷腹
5. 交替收腿
6. 俄罗斯转体
 | 1.1教师示范动作，讲解并教学动作1.2组织学生根据教学示范动作和口令进行练习1.3带领学生跟音乐练习动作2.1教师示范后踢腿，要求：双手叉腰，身体直立，屈膝后上体，绷直脚背2.2组织学生练习2.3组织学生练习不同节奏的步伐2.4组织学生跟音乐连贯练习两种节奏的动作1.1邀请两名学生和教师一起做开合跳1.2教师讲解示范动作，组织步伐练习。要求：双脚向两侧跳开，前脚掌轻盈落地，膝盖微屈缓冲。1.3练习手位动作（“X”、“上V”、“X”、“下V”）1.4两种节奏的手脚配合的动作练习1.5组织学生分组自主跟视频练习1.6学生跟音乐连贯展示动作2.1教师讲解示范动作，组织学生练习步伐。要求：前膝屈不超过脚尖，后腿蹬直，落地轻盈2.2练习手臂动作（“短T”、“长T”、“H”、“长T”）2.3带领学生练习手脚配合完整动作2.4带领学生练习快慢两种节奏的动作2.5组织学生分组跟视频练习动作2.6学生跟音乐展示完整动作1. 教师讲解规则：挑选前面的环节的动作，进行创意串联成小组合
2. 组织学生分组创编
3. 跟音乐展示组合
4. 教师组织体能活动

2.口令指挥，鼓励加油 | 1.1 集体认真看教师的示范，听清楚教师的讲解。1.2根据教师的口令进行动作练习1.3找到音乐节奏一起跳动2.1集体认真看教师的示范，听清楚教师的分解。2.2集体跟教师口令进行练习2.3认真练习两种节奏的步伐2.4在音乐中，找到节拍，连贯做出两种节奏的动作1.1观察动作，说出动作的不同之处1.2认真听教师讲解，按要求做动作1.3练习手位动作，手臂伸直1.4认真练习完整动作，区分两种节奏1.5小组长带领组员跟视频认真练习1.6跟音乐展示连贯完整动作2.1认真听教师讲解，按要求做好动作2.2练习手位动作，手臂伸直2.3认真练习完整动作，区分两种节奏2.4认真跟教师练习动作2.5小组长带领组员跟视频认真练习2.6跟音乐展示连贯完整动作1. 听清楚创编要求
2. 小组长带领组员积极创编动作
3. 音乐伴奏下展示4-8个8拍动作
4. 学生认真听教师讲解练习方法

2.学生积极练习 | ○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ★要求：1.纵跳：直膝，体会脚踝弹动2.后踢腿：双手叉腰，身体直立，提膝后踢○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ★○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○要求：1.开合跳：膝盖外开微屈，手臂迅速有力2.跟视频练习，认真不偷懒○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ★○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○要求：1.弓步跳：前腿弓，后腿蹬2.仔细看认真听，积极参与练习，动作规范。○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○要求：配合组长，积极创编○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ★要求：认真练习，坚持到底 | 2′2′ 4′4′3′5′ | 15-2015-2015-2015-20510 | 中中中大大大大 |
| * 【**设计意图】：**1基本部分营造虚拟“竞技赛场”氛围，可以提升学生练习投入度。2.利用视频的视听刺激迅速激活学生感官，帮助学生建立“听觉指令—视觉参照—身体反应”的神经链接。3.动作设计为分解慢速、分解提速到完整加速，循序渐进且允许学生根据自身能力来选择跟练模式。4.伴奏音乐的鼓点可以训练学生对节拍的敏锐感知。
 |
| **结****束****部****分** | 1.放松练习，享受音乐2.课堂总结与评价3.布置课外练习作业。（1）教会父母创编的小组合，并和父母进行比赛（2）观看竞技健美操比赛视频 | 1.教师带领学生做放松拉伸2小结本课，3.师生再见，收还器材 | 1.学生积极模仿，节奏到位1. 注意同伴间的安全距离

3.收拾器材 | ○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ★1.要求：积极参与与放松2.相互评价 | 2′1 | 11 |  小小 |
| **场地****器材** | 音响一个、标志桶十二个、两块大屏幕 | **预计练习密度** | 70% 左右  |
| **预计平均心率** | 140-160次/分 |
| **安全****措施** | 1. 课前充分检查好场地、器材。2充分做好热身活动，降低肌肉黏滞性，避免运动损伤。

3.注意练习距离，强化安全意识。 |
| **课后****作业** | 1.和小伙伴一起练习 2.回家展示给父母看 |
| **课后****反思** |  |