水平二 三年级 体育与健康

体能单元第3课时：《星际特工：半米子移动》教学设计

常州市新北区薛家实验小学　陆峰

一、指导思想

以“健康第一”为核心理念，依据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》及2024年体育与健康教师用书体能专项要求，通过“半米字移动”与“传球”结合的情境化练习，强化学生反应能力、灵敏性及团队协作意识。课程融入方向感知训练与游戏化任务，激发运动兴趣，培养空间判断力与规则意识，实现体能、技能与品德的综合发展。

二、教材分析

本课以“半米字移动”为核心动作，结合五年级学生体能发展特点，设计多方向移动与传接球练习。教材特点：

科学性：依据2024年体能专项要求，强化快速变向与动态平衡能力。

综合性：从个人移动技能（半米字移动）进阶到团队协作（移动中传球），提升综合运动素质。

趣味性：通过“星际任务”“星际坐标穿梭”“能量核心传递战”等游戏任务，增强课堂参与度。

三、学情分析

生理特点：五年级学生下肢力量与协调性增强，但快速变向时重心控制仍需强化。

心理特点：乐于接受挑战，但对复杂动作组合易产生畏难情绪。

技能基础：已掌握基础跑跳和简单传球动作，但移动中传球的精准度与连贯性不足。

四、教学目标

1. 运动能力： 85%的学生能完成半米字移动（8方向）且动作连贯； 75%的学生在移动中传球成功率≥60%。

2. 健康行为：学会利用家庭环境（如客厅地砖）设计半米字移动小游戏，每日练习5分钟。

3. 体育品德：在团队任务中遵守规则，协作完成率达90%，做到胜不骄败不馁。

五、教学重难点

重点：半米字移动的步法衔接（前后移动+侧滑步）；移动中传球的稳定性。

难点：快速变向时保持身体平衡；传球方向与力度的精准控制。

六、体能单元计划

单元目标：

运动能力：了解并运用科学的体能测评方法；学习并运用正确的动作方法进行体能练习、游戏与比赛；使处于敏感期的反应能力、肌肉力量、位移速度、平衡能力等得到有效提高；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级

健康行为：定期对各项体能自评自测，根据结果合理调整学练目标，主动参与校内外体育锻炼；注重体能练习的安全性与科学性，能做到量力而行，具备安全意识和自我保护意识；能积极适应团队，与同伴相处融洽；面对动作失误或比赛失利能够积极调控情绪。

体育品德：在体能学练中主动克服困难，不断挑战自我；按照规则和要求参与体能游戏与比赛；表现出自尊自信，积极进取的意志品质。

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛
第1课	1.协调性与平衡进阶 2.动态平衡组合 3.手脚协同训练	热身：单脚平衡接抛球、交叉步跑 学练： 1.平衡垫上接球+转体 2.跳绳+变向指令（双摇尝试） 拉伸：瑜伽树式平衡保持	游戏：“平衡大冒险”（蒙眼过障碍） 比赛：“协调之王”（跳绳+运球组合计时赛）
第2课	1. 力量与爆发力基础 2. 下肢力量训练 3. 核心稳定性	热身：熊爬、跳跃击掌 学练： 1.跳箱台阶训练（高度分级） 2.药球抛接（2kg） 3.平板支撑交替摸肩 拉伸：泡沫轴放松	游戏：“力量金字塔”（小组药球传递挑战） 比赛：蛙跳接力赛（距离递增）
第3课	1. 反应能力与灵敏性进阶 2. 快速变向技巧 3. 多信号反应能力	热身：弓步制动、高抬腿接加速跑、小碎步 学练： 1.半米字移动 2.听口令多方向冲刺（半米字+米字跑） 拉伸：动态拉伸（弓步转体、侧向伸展）	游戏：**“闪电突围”**（团队躲避+变向跑） 比赛：**障碍接力赛**（结合栏架、绳梯）
第4课	1. 耐力与心肺功能 2. 间歇训练法 3. 团队耐力挑战	热身：变速跑（30 秒快+30 秒慢） 学练： 1.循环训练（波比跳+开合跳+登山跑，3组） 2.团队折返跑接力（负重沙包） 拉伸：深呼吸静态拉伸	游戏：“极限密码”（心肺任务卡挑战） 比赛：校园定向越野（简易地图打卡）
第5课	1. 综合体能应用 2. 运动技能整合 3. 战术意识培养	热身：综合动态拉伸（蜘蛛爬+侧滑步） 学练： 1.组合障碍跑（钻、爬、跳、投） 2.3v3 简易战术跑位练习 拉伸：搭档辅助拉伸	游戏：“夺旗行动”（策略+体能对抗） 比赛：迷你铁人三项（跑+跳+投）
第6课	1. 体能测评与团队赛 2. 阶段性测试 3. 团队协作挑战	热身：动态激活（高踢腿+后蹬跑） 测评： 1.50 米冲刺计时 2.1 分钟跳绳计数 团队赛：混合接力（跑+跳+平衡）　拉伸：全身放松练习	比赛：班级体能冠军赛（积分制个人+团队排名）

《星际特工：半米字移动》教学设计

课时：3　班级：五年级　授课教师：陆峰　时间：　月　日

学习目标	1. 运动能力：85%的学生能完成半米字移动（8 方向）且动作连贯；75%的学生在移动中传球成功率≥60%。 2. 健康行为：学会利用家庭环境（如客厅地砖）设计半米字移动小游戏，每日练习 5 分钟。 3. 体育品德：在团队任务中遵守规则，协作完成率达 90%，做到胜不骄败不馁。
教学内容	体能：反应能力、位移速度、灵敏性与爆发力 技术动作：跑、跳、变向、听信号
重点难点	重点：半米字移动的步法衔接（前后移动+侧滑步）；移动中传球的稳定性。 难点：快速变向时保持身体平衡；传球方向与力度的精准控制。
安全预案	课前检查场地是否平坦，有无坚硬物品、石子等，让学生将发卡、眼镜、衣兜里的物品放在活动区域外，做好脚、膝、踝等关节的活动，避免运动损伤。

教学过程	活动内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					次数	时间	强度
开始部分	1.课堂常规 2.集队、师生问好、检查服装 3.创设情境：“星际特工训练营”	1.集合整队。 2.师生问好。 3.教师创设情境“星际特工训练营”。欢迎来到星际特工训练营！今天我们的任务是破解宇宙中的移动密码，成为合格的星际特工！大家有没有信心。	1.快速集合。 2.师生问好。 3.学生认真听讲，积极投身于情境中。	四列横队			
准备部分	**星际热身** 1.引力场适应训练 ①原地小碎步：能量环 ②高抬腿：时空隧道 ③弓步制动：激光 ④陨石雨：十字跳	1.教师组织学生在场地上自由慢跑，在慢跑过程中进行体能练习。	1.学生在场地上自由慢跑，过程中根据教师指令完成各项体能练习。	散点	3至5次	2	小
	2.反应力校准 红牌：前进引擎启动 绿牌：反重力后退 蓝牌：光子滑行	2.教师组织学生回到自己星际坐标，进行反应力校准： 教师举红牌，学生向前移动；举绿牌，学生向后移动；举蓝牌，学生向左或右移动	2.学生根据老师举牌颜色，快速做出反应，进行前后左右移动。		2至3次	2	中
设计意图	准备部分利用情景导入激发学生的学习兴趣，在热身环节穿插发展学生灵敏性的步伐练习、反应速度练习与位移速度练习，奠定了整节课的基调为发展学生的速度与灵敏，为接下来课堂的推进做好身体与心理的双重准备。						
基本部分	**一阶菜鸟特工认证：** **1.破解单色密码路线**	1.教师讲解示范前后移动，要求快速启动前冲→弓步制动触桶→后退触原点。 2.教师组织学生集体练习，师说颜色，学生快速向目标颜色进行前后移动。	1.学生认真听讲，仔细观察，掌握前后移动的技术要领。 2.学生根据教师颜色指令，快速向目标颜色进行前后移动练习。		2至3次	2	大

基本部分		3. 教师组织学生两人一组进行练习，一人说颜色，另一人进行目标颜色的前后移动。	3. 学生分组练习，一人说颜色，另一人进行目标颜色的前后移动。		2至3次	3	大
	2. 破解双色密码路线	1. 教师讲解示范前后移动+侧滑步移动，要求注意方向的变化，斜向标志桶侧身移动，正向标志桶前后移动。 2. 教师组织学生分组练习，一人说颜色，另一人向其余两色移动。	1. 学生认真听讲，仔细观察，掌握前后移动+侧滑步移动的技术要领。 2. 学生分组练习，一人说颜色，另一人向其余两色移动。				
	3. 密码传递赛	1. 教师讲解示范比赛方法与规则，教师举牌，1人传递密码，1人完成练习。 方法：拍左肩向左侧滑步；拍后背前后移动；拍右肩向右侧滑步。 2. 教师组织学生进行比赛，三局两胜制。	1. 学生认真听讲，仔细观察，掌握比赛的方法与规则。 2. 学生进行分组比赛。则。		2至3次 2	5 5	大 大
	二阶中级特工认证： **1. 星际秘钥：完整半米字移动（左-前-右）**	1. 教师讲解示范完整的半米字移动，要求：左脚在前的侧滑步→前后移动→右脚在前侧滑步，注意步伐衔接有效。 2. 教师组织学生自主练习。 3. 教师组织学生进行两人PK赛：半米字移动。 4. 教师邀请最快学生进行展示。	1. 学生认真听讲，仔细观察，掌握完整的半米字移动。 2. 学生分组自主练习。 3. 学生进行两人计时PK赛。 4. 学生认真观察，找到他的获胜的秘诀：重心稳，衔接流畅。		2 1	2 2	大 大
	2. 星际秘钥接力赛	1. 教师讲解示范比赛方法与规则。 2. 教师组织学生进行两人半米字接力赛。	1. 学生认真听讲，仔细观察，掌握比赛的方法与规则。 2. 学生分组进行两人半米字接力赛。		2	5	大
	二阶高级特工认证： **1. 四人交替星际秘钥接力赛**	1. 教师讲解示范比赛方法与规则，要求1分钟内看哪组完成的半米字多即获胜。 2. 教师组织学生进行四人交替半米字接力赛。	1. 学生认真听讲，仔细观察，掌握比赛的方法与规则。 2. 学生分组进行四人交替半米字接力赛。		1	4	大
	终极任务：能量传递核心战（半米字传球接力）	1. 教师邀请一组学生讲解示范半米字传球接力的方法。 2. 教师组织学生4人一组练习，师巡视指导。 3. 教师组织学生分组进行比赛。	1. 学生认真听讲，仔细观察，掌握比赛的方法与规则。 2. 学生分组进行四人交替半米字传球。 3. 学生分组进行比赛。		1 1	2 2	大 大
设计意图	基本部分设计三种特工的进阶认证，都围绕着“星际特工”的主题，并且让学生从简单到复杂，增大学生的练习密度，增强教学情境的真实性，让学生能够不断克服困难，不断挑战自我，同时学生能够学会几种调节自己发泄情绪的方式。						

结束部分	**1.静态拉伸** **2.总结评价** **3.布置家庭作业**	1.教师带领学生集体进行静态拉伸，放松身心。 2.教师和同学一起回顾总结今天所学内容，对学生的积极练习给予肯定。 3.布置家庭作业：和家人玩客厅米字游戏。	1.学生跟着老师一起做静态拉伸，放松身心。 2.学生回顾今天所学内容，进行自我评价与小组互评。 3.回家与家人一起玩客厅米字游戏。		1	5	小
设计意图	课的结束部分，播放舒缓的音乐，愉悦身心，充分放松。通过本节课的学练，我们知道了不管是体育练习还是学习与生活，都要遵守相应的要求与规则，就像是我们设置的各种练习都有规则与要求一样，希望学生们在以后的生活与学习中可以做一个规则意识很强的“小教师”。						
场地器材	篮球场、三色标志桶各 10 个、计时器 20 块		**预计练习密度**：75%。 **预计平均心率**：120-150 次 / 分。				
课后反思							