

水平三 · 五年级
《体能：上下肢肌肉力量》



单 位：常州市华润小学
执教教师： 杨 欢
时 间：2025 年 6 月 3 日

水平三（五年级）《体能：上下肢肌肉力量》教学设计

一、指导思想

依据《义务教育体育与健康课程标准（2022 版）》，以“健康第一”为指导思想，聚焦核心素养培养。通过肌肉力量练习，不仅提升学生的身体机能，还注重培养学生的运动能力、健康行为和体育品德。在教学过程中，注重学生的体验与感受，引导学生掌握科学的肌肉力量练习方法，提高学生的肌肉力量水平，促进学生身体全面发展，同时培养学生顽强拼搏、团结协作的精神品质。

二、教材分析

本节课选自人教版体育与健康《体能》教师用书，属于体能单元第 2 课时。肌肉力量是体能的重要组成部分，对于学生的身体发育、运动能力提升以及日常生活都有着重要意义。教材中安排的上肢练习、并腿跳等内容，从简单的动作体验到复杂的合作练习，循序渐进地引导学生感受肌肉发力，掌握肌肉力量练习的方法和呼吸配合技巧。通过不同形式的练习，帮助学生建立肌肉力量的概念，为后续体能训练奠定基础，同时培养学生的创新思维和团队协作能力。

三、学情分析

教学对象为水平三（五年级）的学生，该年龄段学生正处于生长发育的关键时期，身体机能和运动能力逐步提高，具有较强的好奇心和求知欲，对新鲜事物充满兴趣。在之前的体育学习中，学生已经具备了一定的运动基础和身体协调性，但对于肌肉力量的专项训练接触较少，对肌肉发力的感受和呼吸配合技巧掌握不足。同时，五年级学生的团队意识逐渐增强，在小组合作学习中能够积极参与，但在面对困难和疲劳时，部分学生可能会出现畏难情绪。因此，在教学中要注重激发学生的学习兴趣，采用多样化的教学方法和手段，引导学生积极参与，克服困难，在提高肌肉力量的同时培养良好的意志品质。

四、教学内容

1. 准备部分

前情介绍：通过课堂常规、师生问好、宣布内容和播放视频导入情境，激发学生的学习兴趣，明确本节课的学习内容。

热身游戏 - 便民 BRT：学生散点慢跑，听到哨音后两队组合并继续慢跑，组合后双手

紧握同伴“弹力带”，匀速前进，前后保持适当距离。通过游戏活动，激活学生身体机能，为基本部分的学习做好准备。

2. 基本部分

上肢练习：通过提问引导学生思考游戏中的肌肉感受，组织学生进行“肩部外展弹力带硬拉”练习感受肌肉发力过程，采用两人一组对抗阻力练习、学生展示创编动作等形式，引导学生掌握多种上下肢肌肉力量练习动作，重点教学“呼吸配合（松吸紧呼）”，并组织学生相互评价。

合作创新：四人一组合作创新体能动作并练习，教师巡视指导；邀请小组展示，鼓励其他小组学习改进，培养学生的创新思维和团队协作能力。

并腿跳练习：从单人并腿跳，到两人一组、一排一组合作并腿跳，逐步增加练习难度和团队协作要求，提高学生的下肢肌肉力量、心肺耐力和团队配合能力。

3. 结束部分

放松：组织学生进行拉伸放松，缓解肌肉疲劳，促进身体恢复。

反思总结：引导学生回顾本课内容，明确技术动作，巩固学习成果。

布置作业：利用弹力带或者书包等重物设计原地抗阻练习和行进间抗阻练习各两种，每组10个*3组，间歇1分钟；任选一项运动进行30分钟以上练习，鼓励学生养成课外锻炼的习惯。

师生再见、回收器材：培养学生的好习惯和责任感。

五、学习目标

1. 85%以上学生学习并运用4种以上肌肉力量练习动作，能成任意动作8个/组，感受肌力和呼吸配合达标率超90%。

2. 通过课堂练习，90%以上学生学会根据自身疲劳程度调整练习强度和次数，注重练习的安全性和科学性。

3. 90%以上学生在分组练习中主动帮助同伴纠正动作，在强度递增训练中克服疲劳坚持完成，展现顽强拼搏精神。

六、教学重、难点

1. 教学重点：感受肌力、呼吸配合（松吸紧呼）。通过多种练习形式，引导学生用心体会肌肉发力的感觉，掌握正确的呼吸配合方法，提高练习效果。

2. 教学难点：练习节奏平稳。在肌肉力量练习过程中，学生容易因动作不熟练、呼吸配

合不当等原因导致练习节奏混乱。教师需要通过示范、指导练习和小组合作帮助学生掌握正确的动作节奏，确保练习的安全性和有效性。

七、教学特色

1.情境化教学：通过播放视频导入真实情境，将肌肉力量练习与生活实际情节相结合，激发学生的学习兴趣 and 参与热情，使学生在轻松愉快的氛围中学习。

2.合作学习与创新实践：设计两人一组、四人一组的合作练习和创新体能动作环节，鼓励学生相互协作、交流分享，培养学生的团队合作能力和创新思维。同时，通过学生展示和相互评价，增强学生的自信心和自我认知能力。

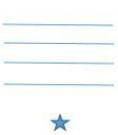
3.个性化指导与分层教学：关注学生的个体差异，在教学过程中对不同水平的学生进行有针对性的指导，鼓励学生根据自身情况调整练习强度和难度，满足不同学生的学习需求，确保每个学生都能在原有基础上得到提高。

4.注重运动与健康知识的融合：在教学中渗透运动与健康知识，如呼吸配合技巧、根据疲劳程度调整练习强度等，帮助学生树立科学运动的理念，培养学生的健康行为习惯。

《体能：上下肢肌肉力量》课时计划

教学对象：水平三（五年级）单元课次：体能单元第2课时

学习目标	1. 85%以上学生学习并运用 4 种以上肌肉力量练习动作，能成任意动作 8 个/组，感受肌力和呼吸配合达标率超 90%。 2. 通过课堂练习，90%以上学生学会根据自身疲劳程度调整练习强度和次数，注重练习的安全性和科学性。 3. 90%以上学生在分组练习中主动帮助同伴纠正动作，在强度递增训练中克服疲劳坚持完成，展现顽强拼搏精神。						
学习内容：上下肢肌肉力量							
教学重、难点		重点：感受肌力、呼吸配合（松吸紧呼）			难点：练习节奏平稳		
课的部分	教学内容	教师活动	学生活动	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分 8'	一、前情介绍 1. 课堂常规 2. 师生问好 3. 宣布内容 4. 导入情境	1. 清点人数，安排见习生 2. 向学生问好 3. 播放视频，发现问题，导入情境，引出本课内容	1. 特殊情况提前告知老师 2. 向老师问好 3. 仔细观看视频，换位思考，明确学习内容	四列横队 	1'	1	低
	二、热身游戏 便民 BRT	1. 讲解游戏方法与要求并组织游戏 方法：散点慢跑，听到长哨音面向老师模仿练习，结合根据提示进行开汽车，以此类推 要求：车速慢慢匀速前进，小组间保持安全距离	1. 认真听讲并积极参与游戏 明确游戏方法：自由慢跑，集中注意力听哨音，积极模仿练习，快速找到搭档 遵守要求：车速慢慢匀速前进，小组间保持安全距离	散点 	5'	1	中
	设计意图：通过视频引起学生共鸣，真实情境激发学生学练兴趣，趣味化热身激活学生身体机能						
基本部分 27'	三、肌力学练 1. 体验练习	1. 提问：随机选一位学生提问，在刚才的游戏中，被同伴拉着跑有什么感受？ 2. 引导学生回答问题 3. 通过“硬拉”练习深度感受肌力 4. 纠错并引导学生跟随音乐进行有节奏的“弹力带硬拉”练习 5. 出示视频 提问：视频中的同学练习时脸涨得通红，为什么？ 6. 引导出“呼吸配合（松吸紧呼）”的重点并示范，学生跟做	1. 积极思考老师的问题，看看自己的想法和同学是否不同 2. 积极举手，大胆说出自己的感受 3. 认真练习，用心感受肌力 4. 跟随音乐节奏进行练习，注意间歇休息调整 5. 联系实际，积极思考老师的问题，大胆举手回答，自信表达观点 6. 明确“呼吸配合（松吸紧呼）”的练习重点，认真学练	 	1' 1'	1 1	中高 中高
	2. 呼吸结合	7. 组织学生跟随视频	7. 仔细观察视频动		1'	1	中高
						2'	2

基本部分 27'	3. 合作练习	指示加入呼吸进行练习，教师巡视拍摄 动作重点：呼吸配合（松吸紧呼）、节奏平稳、上肢保持伸直状态 8. 集体纠错，告知纠错的方法 9. 两人一组，一人练习一人帮助与评价，轮换进行 评价标准：呼吸均匀（松吸紧呼）、节奏平稳、上肢伸直	作，按要求练习，用心体会 做到：呼吸配合（松吸紧呼）、节奏平稳、上肢伸直 8. 认真学习正确技术动作 9. 积极练习，做完两组再轮换，一组结束及时给予改进建议，帮助同伴改正和提升		4'	2	中高
	设计意图：通过体验、学练、合作的顺序，循序渐进，夯实基础，提升肌肉力量						
	4. 创新设计	1. 组织学生自主创新一种不同的动作练习 8 次，组织展示	1. 积极创新动作并认真练习，体会肌肉发力部位		1'	1	高
	5. 合作创新	2. 四人一组，合作创新出上下肢各两种动作并进行尝试练习，教师巡视并拍摄 3. 请小组展示，组织其他小组模仿练习 4. 组织学生进行集中展示	2. 小组配合，积极创编有效的动作并结合所学知识进行练习 3. 虚心学习其他小组创新动作并练习 4. 根据要求，练习设计动作		4'	若干	高
					3'	2	高
					1'	2	高
	设计意图：结合所学技术创新动作，学以致用，为培养科学锻炼习惯等健康行为筑基						
	四、综合性练习与游戏	1. 播放并腿跳视频，组织学生尝试练习，组织接力赛 2. 两人一组，合作并腿跳接力比赛	1. 细心观察视频，努力练习，积极参与接力赛 2. 小组合作，全力比拼		5'	若干	高
	设计意图：通过单人、两人、多人的下肢练习不仅提高下肢肌力，提升运动能力，还可以培养学生团结协作等体育品德						
	五、放松 六、反思总结 七、师生再见 八、回收器材	1. 拉伸放松 2. 引导学生回顾本课内容、明确技术动作 3. 布置作业 4. 师生再见	1. 充分拉伸 2. 积极思考，能迅速回答问题 3. 明确作业任务 4. 礼貌问候		1'	1	小
设计意图：通过总结巩固学习目标，安排家庭作业可以为培养学生课外锻炼习惯奠基。							
课程资源	弹力带、标注盘各 40 个，一体机一台、音箱一个	安全措施	确保场地无尖锐物，学生轻装上课	练习密度预计	75%左右		
				平均心率预计	140-145 次/分		
课后作业		1. 利用弹力带或者书包等重物设计原地抗阻练习和行进间抗阻练习各两种，每组 10 个*3 组，间歇 1 分钟 3. 参与一项运动，30 分钟以上					
课后反思							