

趣味定向运动



苏州高新区长江小学校
陈士君

附件1

小学五年级第一学期定向运动大单元内容要点和课时分配表

姓名：陈士君 学校：苏州高新区长江小学校

内容分类	内容要点	建议课时	
		小计	总计
基础知识与基本技能	1. 定向运动认知：了解定向运动是一项借助地图和指北针，在特定区域内寻找预设点标的智力型体力运动。明确安全参与的重要性，知晓活动边界和基本安全守则。 2. 地图知识：能识别定向地图上的基本图例（符号），如：起点（三角形）、终点（双圆圈）、点标（单圆圈）、道路、建筑物、植被、水体、等高线等。建立地图符号与实地景物的对应关系，理解“地图是实地的缩影”。理解地图比例尺的概念，能估算实地的大致距离。 3. 指北针使用：认识指北针的基本构造。掌握标定地图的核心技能：转动身体，使地图的磁北线与指北针磁针方向一致，确保地图方向与实际方向吻合。学会使用指北针确定行进方向。 4. 基本定向技术：了解和学习拇指辅行法、沿扶手行进、攻击点技术等基础定向技术。 5. 基础体能：发展在校园、公园等复杂地形中奔跑、变向、躲闪的能力。结合定向进行变速跑、耐力跑等练习。	8	18
技战术运用	1. 路线选择策略：能分析地图，对比不同路线的优劣。学习根据自身体能和技术水平，选择最适合的路线。 2. 读图进阶与节奏控制：在高速奔跑中快速、准确地读图。学会调整节奏：在复杂区域或接近点标时“慢下来、仔细看”；在开阔易行区域“快起来、放心跑”。 3. 团队协作战术：（团队赛中）学习小组内部分工，如：领航员、决策辅助者、打卡员等。培养沟通与协商能力，共同规划路线、解决途中遇到的问题。（积分赛中）共同决策寻找点标的顺序，以在限定时间内获取最高分数。 4. 比赛战术： 赛前规划：浏览全图，了解整体路线难度分布。 起点战术：快速离开起点区域，避免拥堵。 赛中调整：保持冷静，迷路时能快速通过“重新定位”技术找回位置。	3	

展示与比赛	1. 展示形式: 过程展示: 在平时的星形定向、拼图游戏、团队任务等活动中, 展示其技能掌握和团队合作精神。 成果展示: 以单元决赛——定向越野比赛作为最终的展示平台。 2. 比赛模式: 个人短距离顺序赛: 独立完成一条包含8-10个点标的固定顺序路线, 比拼准确性与速度。 团队接力赛/团队积分赛: 以小组为单位, 共同或按棒次完成比赛, 比拼团队策略、协作与总成绩。 营造正式、热烈的比赛氛围, 如设置起点/终点、颁发奖状等, 增强仪式感。	3	
规则与裁判方法	1. 基本参与规则: 必须按顺序到访点标; 每个点标必须有效打卡; 必须在规定区域内活动, 不得逾越边界; 独立完成(个人赛中), 禁止跟随他人; 诚实守信, 未找到点标不得作弊。 2. 裁判方法与违规处理: 成绩判定: 在准确完成所有点标的前提下, 用时短者名次列前。 常见违规: 漏打、错打点标; 超出比赛区域; 比赛中接受他人额外帮助; 危险行为(如推搡)	2	
观赏与评价	1. 观赏要点: 观赏技术应用: 观察运动员如何持握地图和指北针, 是否使用拇指辅行法。 观赏路线选择: 分析不同运动员选择的路线有何不同, 思考其背后的策略。 观赏节奏与心态: 观察运动员在迷路或领先时的表现, 是冷静重新定位还是慌乱。 观赏团队协作: (团队赛中) 观察队员间的沟通、分工与决策过程。 2. 评价维度: (1) 过程性评价: 学习态度: 参与积极性、是否勇于挑战。 技能掌握: 地图与指北针使用的熟练度、基本技术的运用情况。 合作精神: 在团队活动中的贡献与协作能力。 (2) 终结性评价: 比赛成绩: 决赛的完成时间与找点准确性。 (3) 自我与同伴评价: 能说出自己的优点和需要改进的地方; 能客观、正面地评价同伴的表现, 发现他人优点。	2	

小学五年级第一学期定向运动内容大单元学习计划

姓名：陈士君 学校：苏州高新区长江小学校

课次	学习主题	技能学习目标	基本部分	
			学习活动	练习活动
1	初识定向运动	认识定向运动，并尝试着参与其中，感受定向运动所带来的乐趣。	体验定向，感受定向运动的乐趣。	1. 分组进行积分定向。 2. 体验积分接力定向。 3. 完成百米定向练习。
2	识别定向图例	识别地图上的基本定向符号；建立地图与实地的基本对应关系。	初步识别定向图例和检查点说明	1. 实地初步了解图例。 2. 图例颜色分类 3. 图例类别“连连看”
3	地图与指北针的融合	学习定向运动中指北针的功能；掌握“标定地图”这一核心技能	认识指北针，体验指北针在定向中的运用。	1. 学习带指北针方法。 2. 原地转动身体，练习标定地图。 3. 方向指挥官：以小组为单位，听口令，用指北针面向特定方向。
4	趣味定向运动	复习巩固前三课内容；在游戏中提升地图与指北针的使用熟练度。	复习定向图例和检查点说明；复习指北针的运用。	1. 进行单点定向练习。 2. 进行多点定向练习。 3. 拼图游戏：找到点标，获取拼图碎片，最终合成完整的图案。
5	定向技术（一）：拇指辅行	了解大拇指在定向运动中的作用，使自己随时可以在途中了解自己的位置。	学习拇指辅行的技术。	1. 原地拇指辅行练习。 2. 行走中拇指辅行练习。 3. 跑动中拇指辅行练习。
6	定向技术（二）：扶手法	理解“扶手”概念；学会利用线状地物（路、墙、边界等）高效行进。	学习扶手法的技术。	1. 了解线状地物的特征。 2. 以小组为单位设计沿线状地物的路线。 3. 实地使用扶手法尝试路线。
7	定向技术（三）：攻击点技术	理解“攻击点”概念；学会从明显的攻击点精确接近点标。	学习设立攻击点的技术。	1. 了解攻击点的选取要求。 2. 在路线中标识所选取的攻击点。 3. 放大镜游戏。

8	定向技术 (四): 重新定位技术	知道“重新定位”的作用和用法, 迷失站立点后重新定位自己的位置。	学习重新定位的技术。	1. 了解重新定位的作用 2. 学习实地对照的方法 3. 两人一组跟随跑, 随时讯问对方自己的位置。
9	定向技术 (五): 简化地图技术	了解简化地图的好处, 学会通过简化地图减少读图次数。	学习简化地图的技术。	1. 学习简化地图的方法。 2. 进行折图练习。 3. 在白纸上画出简化路线。
10	定向技术 (六): “红绿灯”技术	理解“红绿灯”的作用, 改善打卡流程, 以优化体能分配。	学习“红绿灯”战术的技术。	1. 对照不同打点流程的时间。 2. 学习“红绿灯”战术 3. 百米定向尝试。
11	定向技术 (七): 偏向瞄准技术	理解“偏向瞄准”的概念, 在跑图中合理借助明显的地物辅助自己前进。	学习偏向瞄准的技术。	1. 了解偏向瞄准的作用和方法。 2. 学习明显地物 3. 尝试使用偏向瞄准设计路线。
12	校园百米定向练习	合理运用定向技术, 体验百米定向中的打点流程以及转图。	复习拇指辅行、红绿灯战术等技术。	复习拇指辅行、红绿灯战术等技术。
13	校园短距离定向练习	熟悉短距离定向流程、规则和打点方式。	复习全部定向技术和流程。	复习全部定向技术和流程。
14	校园团队定向练习	应用所有技术, 体验策略性更强的团队定向。	复习全部定向技术和流程。	复习全部定向技术和流程。
15	校园积分定向练习	应用所有技术, 体验积分定向所需的策略和规则。	复习全部定向技术和流程。	复习全部定向技术和流程。
16—18	校园定向比赛	单元学习成果展示与评价。独立或合作完成一次完整的定向比赛。	组织形式: 个人短距离顺序赛 或 团队接力赛。营造正式比赛氛围, 颁发奖状或纪念品。进行单元总结与表彰。	

水平三：五年级《趣味定向运动》体育实践课教学设计

苏州高新区长江小学校 陈士君

一、指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持“健康第一”的指导思想，以促进學生全面发展为核心。通过创设“游览苏州美景”这一情境，激发学生的学习兴趣 and 内在动力。课程注重将体育与智育相结合，在发展学生奔跑能力、灵敏素质等身体素养的同时，着重培养其读图识图、空间定位、路线规划与团队协作等关键能力。课程强调以学生为主体，通过任务驱动和小组合作探究的方式，让学生在“玩中学、学中练、练中赛”，有效提升综合实践能力，培养勇敢果断、诚实守信、团结协作的优良品质。

二、教材分析

教材内容：本课选自水平三（五年级）定向运动大单元的第四课时。定向运动是一项集智力与体力于一体的综合性体育项目，是新课标倡导的新型体育项目之一。

价值与特点：本节课的核心价值在于让学生结合苏州本土场景熟练运用识图用图技术，将地图知识转化为实地定向的实操能力，实现从“纸上认知”到“实地应用”的跨越。

在本单元中的地位：本课是学生接触定向运动的“实践入门课”，承担着将前三课时的理论知识落地、让学生在苏州实景中建立定向运动体感的关键任务。所有后续关于指北针精准使用、高级定向技术(如拇指辅行、攻击点选择)的学习，都建立在学生通过本课形成的实景地图匹配能力和活动参与体验之上。

三、学情分析

授课对象：五年级学生。

身心特点：该年龄段学生正处于身心发展的活跃期，好奇心强，乐于接受新鲜事物，喜欢有情节、有挑战的游戏和竞赛。他们具备一定的奔跑能力和团队意识，但对复杂任务的专注力有待加强。

知识基础：学生已有基本的识图和空间方位感，但对于专业的定向地图和符号较为陌生。他们熟悉小组合作，但在高效分工、策略规划方面的能力仍需引导和培养。

潜在困难：部分学生可能在初期无法图地对照，容易出现方向混乱；在团队活动中，可能出现分工不明、决策效率低下等问题。

四、学习目标

1、运动能力：通过多种定向赛的练习活动，在感受苏州文化的过程中熟练掌握指北针使用方法与定向地图识图技巧，能够在跑动过程中快速结合地图与指北针判断点位方向，做到识图与跑动的有机结合。

2、健康行为：积极参与活动，体验户外运动的乐趣，享受定向运动，养成运动中观察、判断的习惯，遵守定向活动规则，提高自我健康意识与能力。

3、体育品德：在小组合作中增强团队协作意识，感受苏州美景文化，激发对苏州的热爱之情。

五、教学策略与手段

情境教学法：创设“游览苏州美景”的主题情境，将寻找点标的任务包装成“打卡苏州特色景点”“集美食美景拼图碎片”的趣味任务，把识图用图的技术学习融入苏州本土实景游览的剧情中，极大地增强课堂的趣味性和本土代入感。

游戏竞赛法：将学习内容设计成“苏州美景打卡赛”“集美景美食拼图碎片”“团队定向接力”“单人定向pk赛”等游戏竞赛环节，以赛促学，在竞争中巩固实景识图、路线规划的技能，同时培养学生的抗压能力和临场应变能力。

小组合作探究法：学生以小组为单位，在“游览苏州美景”的任务中必须通过沟通、协商来分工合作、规划最优的打卡路线，从而培养团队协作精神和实景问题解决的能力。

分层教学策略：通过设置不同形式的任务，满足不同能力水平学生的需求，让每个学生都能获得成功体验。

六、教学过程

1、开始部分：带领学生跟随音乐进行慢跑热身和韵律操等方法进行热身，避免了单一的慢跑、徒手操的教学方式，活泼生动，激发学生学习的热情。

2、基本部分：以“一起游览苏州美景”为情境导入，充分激发学生参与定向运动的兴趣。课堂依次开展5人小组“苏州全貌游览”、5人小组集美景美食拼图碎片、2人小组定向打卡接力赛、单人定向PK赛等层层递进的环节，让学生在趣味游戏中逐步熟练掌握定向运动的识图用图技巧。最后安排5人一组的定向打卡综合任务，并同步开展针对性的体能练习，为后续定向运动的进阶学习筑牢体能基础。

3、结束部分：通过放松操，全班同学在舒缓的音乐中放松心情，最后各抒己见，交流感受。

七、本课亮点

1. 本土情境深度融合，激发学习内驱力

打破定向运动传统教学模式，将课程与“游览苏州美景”本土特色深度绑定，把识图用图的技术学习转化为“打卡苏州景点”“集美景美食拼图”的趣味任务，让学生在熟悉的地域文化情境中主动参与，既降低了定向运动的认知门槛，又增强了课程的代入感与趣味性。

2. 分层任务层层递进，适配学生能力差异

设计了5人团队合作找点位、2人小组接力打卡、单人定向PK等不同形式的任务，从基础识图到综合路线规划，难度逐步提升。同时结合集拼图碎片的趣味形式，让不同能力水平的学生都能在挑战中获得成就感，落实了分层教学的理念。

3. 体智融合多元发展，提升综合素养

课程不仅聚焦奔跑、敏捷等身体素质的锻炼，更通过定向识图、路线规划、团队分工等环节，同步培养学生的空间思维、决策能力与协作意识。将体育技能与地理认知、社交能力相结合，真正实现了“体智并举”的教学目标，契合新课标对体育课程综合性的要求。

八、课前准备

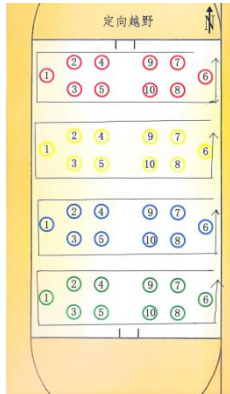
场地器材：指北针40个、定向地图打卡表40份、音响1个、展示架1个、标志垫40个、印章40个

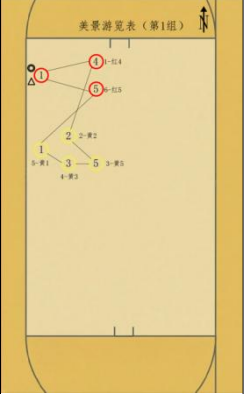
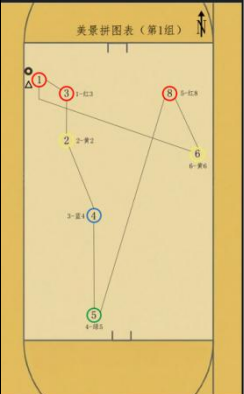
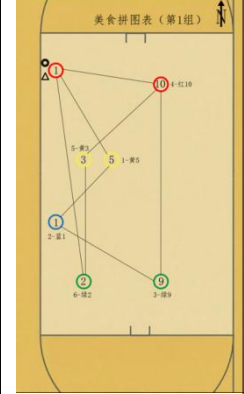
九、预计课的效果

学生能在教师指导下认真参与各种练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。90%以上的学生对学习感兴趣，能基本完成定向运动的体验任务。

《趣味定向运动》体育实践课教案

苏州高新区长江小学校 陈士君

课次	18-4	水平目标	水平三	时间	2025年12月		
班级	五年级	人数	40人	执教人	陈士君		
学习目标	运动能力： 通过多种定向赛的练习活动，在感受苏州文化的过程中熟练掌握指北针使用方法与定向地图识图技巧，能够在跑动过程中快速结合地图与指北针判断点位方向，做到识图与跑动的有机结合。 健康行为： 积极参与活动，体验户外运动的乐趣，享受定向运动，养成运动中观察、判断的习惯，遵守定向活动规则，提高自我健康意识与能力。 体育品德： 在小组合作中增强团队协作意识，感受苏州美景文化，激发对苏州的热爱之情。						
学习内容	结构化知识： 学习定向运动的识图用图技巧，并了解定向运动的多种组织形式。 体能练习： 核心力量身体素质练习						
重点难点	重点： 识别地图，判断方向						
	难点： 识图与跑动的有机结合						
程序	学习内容	教师活动	学生活动	组织、要求	运动负荷		
					次数	时间	强度
开始部分 8’	一、课堂常规： 1.集合整队、师生问好； 2.检查服装、安排见习生； 3、课堂导入，宣布本课内容。	1.提示常规要求，师生问好； 2.安排见习生，鼓励全体学生积极参与练习； 3.导入“游览苏州美景”激发兴趣，提出教学目标及要求。	1.学生四列横队站立。 2、认真听讲，记住课堂要求。	组织： ○○○○○○ ○○○○○○ ●●●●●● ●●●●●● ★ 要求：精神饱满、思想集中、准备上课	1	1’	低
	二、跟随音乐慢跑热身 1.出发在慢跑中游览苏州美景，认识场地； 2.行进间专项热身	1.组织学生分为四组，跟着音乐的节奏，沿四条不同的游览路线进行慢跑，跑动中引导学生观察颜色和序号； 2.组织学生听音乐变换做专项热身，行进间前后摆臂、颈部绕环、膝关节屈伸、高抬腿等。	1.小组长带领组员在场地内进行慢跑热身，认真观察场地的颜色和序号； 2.听音乐节奏模仿老师的动作进行专项热身。	组织： 	1	2’ 30	中

基 本 部 分 27'	一、游览苏州美景全貌 1.5人一组，以小组为单位打卡苏州美景游览表； 2.集中讲解，技巧总结，口诀教学 口诀： 指针北 N 对齐 身垂线 路不偏	1、组织学生5人一组，按照美景游览图上的点位进行游览打卡； 2.提出问题：你是如何快速找到点位的？ 2.图例讲解定向识图用图技巧，口诀引领学生快速掌握。	1. 带着问题，游览苏州美景的过程中，思考是如何快速找到点位的； 2. 积极思考，发表自己的看法； 3.认真听讲，快速掌握定向识图用图技巧。	组织：  要求：听从要求，积极参与，认真完成。	1	2'	中
	二、美景拼图打卡 1.以集齐美景拼图碎片的形式，以小组为单位到达每个点，完成打卡。 2.紧跟队伍不掉队，以最短时间完成挑战。	1 组织学生5人一组，根据美景拼图表的打卡点位，请同学们在最快时间内集齐美景拼图碎片； 2.强调组内成员集体行动，每人打卡一个点位； 3.引导学生做到识图与跑动的有机结合。	1.运用刚学的口诀，在跑动中快速判断方向； 2.前三名集齐拼图碎片的小组，在展示架上加2分。	组织：  要求：听从要求，积极参与，认真完成。	1	3'	中
	三、美食拼图打卡 1. 以集齐美食拼图碎片的形式，以小组为单位到达每个点，完成打卡； 2. 规定40秒时间完成挑战	1.组织学生5人一组，根据美景拼图表，请同学们在40秒时间内集齐美食拼图碎片； 2.强调跑动过程中读图，做到识图与跑动的有机结合	1.前三名集齐拼图碎片的小组，在展示架上加2分。	组织：  要求：听从要求，积极参与，认真完成。	1	3'	中

四、两人定向打卡接力赛 1.2人一组接力，每人持一张8点位打卡表，每次完成2个点位打卡后，回到大本营完成对应体能任务，依次轮换接力。 2.合理规划路线，在打卡表各点位上印章。 四、单人1对1 PK 赛 1.每人一张10个点位打卡表，规定40秒时间完成打卡； 2.全组要按照序号顺序完成打点。 3.合理规划路线。 五、5人小组体能打卡任务 每组持一张8个点位打卡表，每到一个点位，全组合作完成1项体能任务： (1) 平板支撑60S (2) 扎马步60S (3) 手拉手单脚站立60S (4) 侧手支撑60S (5) 俯卧撑30个 (6) 仰卧两头起50个 (7) 波比跳30个 (8) 收腹跳30个	1.给予30秒时间，合理规划路线； 2.强调快速完成打卡，认真完成体能任务； 3.核查各组完成情况，并引导前三名完成的学生在展示架上为自己小组加2分。 1.引导学生合理规划路线，快速完成任务； 2.强调要按照序号顺序完成打点； 3.检查完成情况，并引导前三名学生为自己小组加2分。 1.强调学生认真完成体能任务，动作到位。	1.遵守任务要求，互相鼓励。 2.前三名打卡完成的，为自己小组加2分。 1.认真听讲，积极思考任务要求； 2.遵守任务要求，按序号顺序完成打点。 1.遵守任务要求，认真完成体能任务，动作到位。	组织： ○○ ○○ ○○ ○○ 要求：听从要求，积极参与，认真完成。 组织： ○ ○ ○ ○ 要求：听从要求，积极参与，认真完成。 组织： ○○○ ○○○ ○○○ ○○○ ○○○ ○○○ ○○○ ○○○	1 1 1	5' 3' 5'	高 中 高
--	--	---	---	----------------------------	-------------------------------	----------------------------

结 束 部 分 5’	一、放松活动		1、播放寒山寺舒缓音乐，带领学生做放松操放松身心；		1、学生随寒山寺音乐做模仿练习，动作舒展、放松。		1、轻松活泼		1	2’ 30	低
	二、课后小结与颁奖		1、师生共同小结本课的优缺点，为得分最多的小组颁奖；		2、学生交流学习心得体会。		2、精神饱满				
	三、布置作业，宣布下课		3、布置回家作业		3、认真听取回家作业。		组织： ○○○○○○ ○○○○○○ ●●●●●● ●●●●●● ★				
	四、收放器材		4、安排学生回收器材。		4、帮助老师一起收器材						
	器材										
指北针40个、定向地图打卡表40份、音响1个、展示架1个、标志垫40个、印章40个											
预计效果	练习密度	68%左右	平均心率	140—150分/次	强度指数	1.7左右	安全措施	1. 清理好场地； 2. 充分做好准备、放松活动； 3. 课堂上进行安全教育；正确引导竞赛行为，防止恶性竞争。			
课后反思											

