**大连周老师提示：指令如果需要自己输入的话，先把指令1和2输入，同时，开一个word，将下一个指令手动输入word，便于接下来操作，不易丢。**

步骤一：生成大单元教学计划初稿（建议开2-3个对话框，择优选择，同时可尝试开1个直接指令3的对话框）

**指令1：**请学习《义务教育体育与健康课程标准（2022 版）》

**指令2：**请继续学习2024版人教版中华传统体育类运动教师用书

**指令3：**请帮助我设计一份水平三武术大单元教学计划，主要内容为长拳基本动作、少年拳一（水平二：长拳基本功、五步拳、武术健身操。水平四：武术基本动作、健身长拳。水平五：武术基本功与基本动作、形神拳），共18课时，表格横向设计体现各课时的“主要学习内容、重难点、学练赛活动、学习表现”。纵向明确1—18节课全部课时，内容具体详细，其中，1基础知识，2、3、6、8、10、12基本技能，4、7、9、13技战术运用、11、14专项体能，5、15比赛课，16-18小赛季，并将18课时按顺序排列。“主要学习内容”部分，要体现各课时内容的关联性、进阶性、系统性，“学练赛活动”部分，包括3个学练活动和1个比赛活动，学练活动说明场地、人数与组织方法，比赛活动说明方法和规则，3-4句话即可；“学习表现”要涵盖知识技能、健康行为、体育品德。

总体设计思路新颖，教学流程衔接紧凑，各部分内容安排符合学生身心发展规律，注重结构化、情境化。

步骤二：1.生成课时计划初稿（根据生成的大单元教学计划初稿，选择其中一课，在对话框中输入指令4，建议在大单元计划的每个对话框中都输入，择优）

**指令4：**请结合上述大单元计划，设计一份第6课《少年拳一第1段：震脚架打→蹬踢架打》课时计划，要求40分钟。文本规范，设计科学合理。

输出格式：word表格

教学环节:

开始部分（2′）常规与安全教育，自然导入

热身部分（5′）一般准备活动+专项（可结合游戏/情境）

基本部分（20′）：学练赛评一体化，3个学练活动+1个比赛活动，内容要由易到难、循序渐进，学练活动丰富有实效，着重解决重难点，充分体现学生自主学练和合作探究学习，并结合区别对待原则，比赛环节要和主教材及重难点衔接，丰富有趣。

体能部分（10′）：4个练习内容，体现补偿性、趣味性、多样性、整合性。

结束部分（3′）：自评+组评+师评

**表格附加要求：**

表头横向信息：课时信息元素、学习目标（运动能力、健康行为、体育品德）、重难点及解决策略、教法学法（突出学练赛评）

表身横向字段：学习环节与时间、主要学习内容（略详细阐述学练活动和比赛活动的方法）、教与学的方法与手段（3个学练活动和1个比赛活动分别对应师生活动，教法与学法科学、合理、新颖，教学流程衔接紧凑，要详细阐述）、组织形式与要求中“组织队形”要可视化（教师学生需要明确符号排列或图形表示，方向变化要有指示符号）、运动负荷（140-160次/分）

表尾横向内容：运动负荷预计（群体运动密度、个体运动密度、强度、心率曲线图等）、场地器材、安全措施、教学反思

课堂评价标准表：三级评价（自评/组评/师评）

步骤二：2.将课时计划初稿复制内容到word里，待大单元教学设计完成再完善（完善后，将课时计划word投喂，在多个新对话框中操作，便于选择最理想的，指令：根据文件里的内容，字号、表格格式不变，生成HTML格式文件，风格为绿色、大气风格。）

步骤三：从2-3个对话框中选择最满意的，把大单元教学计划粘贴到WORD里预备修改完善，以防丢失。

步骤四：在该对话框下继续提问，生成大单元教学设计的其他信息

**指令5：**请结合上述大单元教学计划生成完整大单元教学设计，各部分内容请详细阐述，按照如下模块生成：

单元信息元素：包括主题（体现学科大概念）、适用年级、课时，信息完整。

单元目标：三维十面（运动能力×3、健康行为×4、体育品德×3），详述内容。

单元教材分析：教材价值与地位、技能特点，符合教材，科学合理，内容前后要有关联性。

单元学情分析：学生认知特点、身心发展特点、技能基础等。

单元主要教学内容：包括基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面的具体内容

单元教学重难点：包括学生学习的重难点、学习内容的重难点、教学组织的重难点和、教学方法的重难点4个方面

单元开放式学习环境：包括物理环境、虚拟环境、人文环境

单元过程结构图：略

单元检测内容及评价：考核内容及要求围绕核心素养三个维度，要全面、可测量。

单元教学反思：能促进教学改进，包括目标达成、课时安排、教学组织、主要经验与改进等

单元作业设计：每天练习内容控制30分钟以内，体现趣味性和可操作性，难度适宜，符合项目学习规律的身体练习。

步骤四：生成大单元教学设计完整的11个要素，通过Deepseek和豆包完善，投给Deepseek生成Htmlh和Kimi生成PPT，其中要素5（单元主要教学内容）和要素8（单元教学结构图）在PPT中自己制作完成