**常州市雕庄中心小学**

校本课程操作手册

课程名称： 田径

任教教师： 陈惠芬

**二0一九年九月**

**雕庄中心小学校本课程规章制度**

一、活动前

1．教师提前3分钟到达上课地点，队员准时、坚持参加每次活动。

2．教师做好每次活动的考勤，请假的队员要及时与该生的班主任联系，搞清去向。

3．教师做好课前准备，学生带好所需的学习用品。

二、活动时

1.队员要遵守纪律，按时、认真完成学习任务。

2.队员之间要团结合作、互帮互助、友好相处。

三、活动后

1．要做好教室的清洁打扫。请各校本课程再结合各自的特点，师生共同补充制定具有个性化的制度，其中校本课程岗位设置、优秀社员评选标准不可少。

2.制度定好后，请上传至校园网“学生成长——校本课程工作”栏目

常州市雕庄中心小学校本课程开发纲要

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **开发的课程名称** | **田径** | **教师姓名** | 陈惠芬 |
| **实施对象** | 四、五、六年级学生 | **班级规模** | 20人 |
| **开发背景** | 田径运动是各项体育运动的基础，具有项目多、锻炼形式多样的特点，是活动课程中体育锻炼的重要组成部分。搞好田径基本训练，对于提高我校学生身体素质，促进学生身心全面、和谐、充分的发展，具有重要的意义。 |
| **课程目标** | 1、激发学生学习兴趣，加强特长生培养，提高我校体育运动技术水平，为参加各级比赛打下良好基础。同时，努力提高《国家体育锻炼标准》达标合格率和优秀率。使学生掌握科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼的良好习惯。2、通过对田径运动技术与技能的训练，提高运动员技术水平和身体素质，争取在市、区田径运动会上取得较好成绩。 |
| **课程内容****及实施** | 田径社团训练内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：①体能训练②技能训练③赛前训练④赛后训练 |
| **课程评价** | 1. 本课程有明确的教学目标，但在评价过程中并不统一划线，而是对不同身体情况的学生设置了不同评价标准，做到让每一个学生都能学到正确的锻炼方法，又能体会到努力后有所收获，能得到老师和同学表扬的成就感。
2. 通过组织同年级学生分组比赛，考察学生的学习成果，激发学生学习和练习的兴趣，提高学生掌握各项运动技能。
3. 学生自我评价，让学生通过自我评价，养成主动学习，自觉锻炼的习惯，使学生的身体素质不断得到提高。
 |

**授 课 计 划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 周次 | 授课内容安排 |
| 1 | 一 | 9.2速度练习 |
| 2 | 二 | 9.9耐力练习 |
| 3 | 三 | 9.16力量练习 |
| 4 | 四 | 9.23素质练习 |
| 5 | 七 | 10.14专项练习 |
| 6 | 八 | 10.21力量练习 |
| 7 | 九 | 10.28专项练习 |
| 8 | 十 | 11.4测试 |
| 9 | 十一 | 11.11速度练习 |
| 10 | 十二 | 11.18跳跃练习 |
| 11 | 十三 | 11.25专项练习 |
| 12 | 十四 | 12.2变速跑练习 |
| 13 | 十五 | 12.9力量练习 |
| 14 | 十六 | 12.16速耐练习 |
| 15 | 十七 | 12.23测试 |
| 16 | 十八 | 12.30总结、评选优秀学员 |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |

学生出勤情况统计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 朱永凤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 2 | 张婷 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 3 | 王新宜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 4 | 黄小娜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 5 | 姚文周 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 6 | 朱紫萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 7 | 姚媱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 8 | 王依蕊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 9 | 惠博雅 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 10 | 王静怡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 11 | 方俊文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 12 | 朱玉艳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 13 | 焦明月 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 14 | 姜瑾 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 15 | 沈彤 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |

 注：出勤打√，缺勤打×，迟到打 ，旷课打○。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 16 | 王苏格 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 17 | 余佳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 18 | 张宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 19 | 范文烁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 20 | 骆万佳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 1 | 时间 | 9、2 | 周次 | 1 | 课题 | 速度练习 |
| 教学设计 | 1、绕操场慢跑200米×4次 2、跑的辅助练习：高抬腿20米×4次； 后蹬跑20米×4次； 小步跑20米×4次； 3、快速跑：60米×3次； 100米×3次； 4、专项训练： 200米（蹲距式起跑、加速跑） （400米跑×2次、600米×1次） 5、放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 2 | 时间 | 9.9 | 周次 | 二 | 课题 | 耐力练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×3次 2、30米加速跑×5次 3、专项训练：跳组（助跑练习、起跳练习） 中长跑组（变速跑1000米×3次、腿部力量练习） 跑跳组（蛙跳、100米跑、200米跑） 4、放松  |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 3 | 时间 | 9.16 | 周次 | 三 | 课题 | 力量练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×4次2、准备活动3、跑的专项训练：高抬腿20米×4次； 后蹬跑20米×4次； 小步跑20米×4次； 4、力量练习：负重半蹲跳10KG×6次，每两次之间放松跑200米 5、垫上放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 4 | 时间 | 9.23 | 周次 | 四 | 课题 | 素质练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×5 2、准备活动3、跑的专项练习：小步跑10×3米接30米快速跑10放松跑； 高抬腿10米×3接30米快速跑10放松跑； 后蹬跑10米×3接30米快速跑10放松跑； 侧踢腿10米×3接30米快速跑10放松跑。 4、快速跑：60米×3次； 100米×2次； 200米×1次； 5、耐久跑：400米×2次、800米×1次、5、跳的练习：10级台阶跳×4次； 6、放松  |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 5 | 时间 | 10.14 | 周次 | 七 | 课题 | 专项练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×2次； 2、灵敏性练习：听哨音跑、听信号变向跑； 3、专项练习：（协调性练习、腿部力量练习） 中长跑组（测试400米、800米） 跑跳组（速度练习、力量练习、跳远） 4、放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 6 | 时间 | 10.21 | 周次 | 八 | 课题 | 力量练习 |
| 教学设计 | 1、准备活动 2、柔韧性练习 3、力量练习：负重（10KG）弓步走10米×4次 手臂力量练习×4次 4、放松  |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 7 | 时间 | 10.28 | 周次 | 九 | 课题 | 专项练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×42、准备活动 3、跑的辅助练习：高抬腿20米×4次； 后蹬跑20米×4次； 小步跑20米×4 次 4、专项练习：（辅助练习、持球对墙练习） 中长跑组（400米、800米、变速跑） 跑跳投组（各个安排）5、放松 |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 8 | 时间 | 11.4 | 周次 | 十 | 课题 | 测试 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×42、准备活动3、各组测试：60米、100米、200米、400米、800米、跳远4、放松（打篮球）  |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 9 | 时间 | 11.11 | 周次 | 十一 | 课题 | 速度练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×42、准备活动3、快跑练习： 30米×3次； 50米×3次； 80米×3次； 100米×3次； 4、分组练习：田赛组（跳远、腿部力量练习） 中长跑组（耐力练习10圈） 5、放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 10 | 时间 | 11.18 | 周次 | 十二 | 课题 | 跳跃练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×4 2、准备活动3、跑的辅助练习：行进间高抬腿20米×4次； 行进间小步跑20米×4次； 行进间后蹬跑20米×4次； 4、分组练习：跑跳组（30米加速跑×6次、专项练习） 中长跑组（200米记时2次、400米记时1次） 5、放松 |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 11 | 时间 | 11.25 | 周次 | 十三 | 课题 | 专项练习 |
| 教学设计 | 1、绕操场慢跑200米×4次 2、跑的辅助练习：高抬腿20米×4次； 后蹬跑20米×4次； 小步跑20米×4次； 3、快速跑：60米×3次； 100米×3次； 4、专项训练： 200米（蹲距式起跑、加速跑） （400米跑×2次、600米×1次） 5、放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 12 | 时间 | 12.2 | 周次 | 十四 | 课题 | 变速跑练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×3次 2、30米加速跑×5次 3、专项训练：跳组（助跑练习、起跳练习） 中长跑组（变速跑1000米×3次、腿部力量练习） 跑跳组（蛙跳、100米跑、200米跑） 4、放松  |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 13 | 时间 | 12.9 | 周次 | 十五 | 课题 | 力量练习 |
| 教学设计 | 1、准备活动 2、跑的专项训练：高抬腿20米×4次； 后蹬跑20米×4次； 小步跑20米×4次； 3、力量练习：负重半蹲跳10KG×6次，每两次之间放松跑200米 4、垫上放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 14 | 时间 | 12.16 | 周次 | 十六 | 课题 | 速耐练习 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×5 2、跑的专项练习：小步跑10×3米接30米快速跑10放松跑； 高抬腿10米×3接30米快速跑10放松跑； 后蹬跑10米×3接30米快速跑10放松跑； 侧踢腿10米×3接30米快速跑10放松跑。 3、快速跑：60米×3次； 100米×2次； 200米×1次； 4、耐久跑：400米×2次、800米×1次、5、跳的练习：10级台阶跳×4次； 6、放松  |
| 教学效果 | 良好 |

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 15 | 时间 | 12.23 | 周次 | 十七 | 课题 | 测试 |
| 教学设计 | 1、慢跑200米×2次； 2、灵敏性练习：听哨音跑、听信号变向跑； 3、专项练习：（协调性练习、腿部力量练习） 测试100米、400米、800米4、放松  |
| 教学效果 | 良好 |
|  |
| 序号 | 16 | 时间 | 12.30 | 周次 | 十八 | 课题 | 总结、评选优秀学员 |
| 教学设计 | 1、总结一学期社团情况，对下学期社团提出新要求。2、评选优秀学员 朱永凤、姜瑾、王依蕊、焦明月、惠博雅、余佳 |
| 教学效果 | 良好 |

**雕庄中心小学2019-2020学年第一学期**

**校本课程总结**

 教师：陈惠芬

|  |
| --- |
|  光阴似箭，转眼一学期又将过去。这一学期中在学校领导的关心和指导下，我们田径社团顺利完成了本职工作，有收获，更有反思，现总结如下，敬请各位领导和老师们提出宝贵意见。 一、训练目的和任务： 通过田径社团，培养学生对田径运动的兴趣，全面发展运动员的基本素质，组织和吸引更多的学生参加体育运动。学生学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，并能在训练过程中努力培养守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使学生能够获得全面发展。 二、训练内容和时间：  我们田径社团的时间为每周一下午3：35——4：15，每次按计划上课，在上课内容上主要以身体素质练习和技术训练为主，如各种辅助练习、耐力练习、速度练习、协调灵敏练习、跳跃练习、力量练习、多种技术练习：跑、跳、投多种技术训练。使学生改进技术的薄弱环节，完整完善技术，掌握正确用力技巧，不断提高用力程度，最终达到提高运动成绩的目的。三、训练措施：1、了解每个学生的特点，有针对性地制订竞赛训练计划,因人而异地安排好每一次具体的训练内容。2、训练中注意儿童心理、生理特点，训练内容合理搭配。训练中加强安全教育,防止运动创伤。3、训练中随时注意调动学生参加训练的积极性、主动性,全面关心学生成长。4、及时做好训练后小结，做好训练记载，发现问题及时纠正指导。5、积极参加各级各类竞赛，搞好校内小型多样的田径活动，力求做到普及与提高相结合，促进学校田径运动会的顺利开展。6、发展运动员专项素质，不断提高运动成绩。 在训练中，我能以身作则，严谨治学，重视学生的个体差异，努力让学生在原有的基础上有较好的发展，同时加强学生的思想道德修养，培养学生不怕苦累的精神和良好的意志品质，努力用爱心、真心善待每位学生，做学生的良师益友。**四、取得的成效：** 本学期我们田径队参加了秋季田径运动会，取得了团体总分第三名、金牌第四名，区冬季三项运动会团体总分第三名的好成绩，同时在学生思想品德上的培养、小年龄组的梯队建设上也取得了一定成效。**五、反思及小结：** 在以后的课堂中，我觉得要更加注重发展学生的全面身体素质，在全面素质提高的基础上再针对学生的个体差异有目的、有目标地进行分项训练，我相信只要我们田径队上下团结一心，勤奋学习，踏实训练，取长补短，定能取得更大的进步！ |

请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目

**优秀学员名单：合计人6人**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 简 评 |
| 1 | 六（5） | 朱永凤 | 区田径运动会跳远第一名，60米第二名，市运动会跳远第三名。 |
| 2 | 四（5） | 姜瑾 | 区田径运动会跨栏第一名。 |
| 3 | 五（5） | 王依蕊 | 区田径运动会三项全能第四名，跨栏第六名。 |
| 4 | 四（1） | 惠博雅 | 区田径运动会80米栏第五名。 |
| 5 | 四（5） | 焦明月 | 区田径运动会60米第五名，100米第五名。 |
| 6 | 五（4） | 余佳 | 区田径运动会1500米第五名。 |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

优秀校本课程学员人数不超过校本课程总人数的15%。教导处提供奖状。

请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目。