

常州市新北区小学体育教 学优秀教师培育室活动

材 料 集

地 点：新北区薛家实验小学

时 间：2023 年 10 月 26 日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第2次活动的通知

各有关单位：

按照新北区教育局第二轮“三名”培育工程实施意见和新北区教师发展中心培育室管理规定，依据《新北区第六批小学体育教学孙建顺优秀教师培育室工作方案》和学期研讨工作计划，经研究，决定近期召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间

2023年10月26日上午8:00-12:00

二、活动地点

常州市新北区薛家实验小学丽园校区

三、参加对象

培育室全体成员，特邀教师（个别通知）。欢迎其他老师参加。

四、活动主题

新课标 新课堂 新结构

五、活动安排

	时间	形式	内容	主讲(主持)	地点
10月 26日 (周四)	8:20-9:00	公开课	五年级篮球行进间运球	吴志鹏	三楼 体育馆
	9:10-9:50	公开课	五年级排球正面双手垫球	王秀婷	
	10:00-10:40	评课	评课人以随机抽签产生	吕娟	四楼小 会议室
	10:40-11:30	讲座	小学体育结构化教学策略	孙建顺	
	11:30-12:00	点评		周文雅	

六、活动要求

1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 参加活动的路途，请注意交通安全。活动开车的老师统一从北门进校园，进门后停车服从保安指令。
3. 认真记录，书写端正，及时反思研修心得与体会。

联系人：孙建顺 联系电话：13401350616

新北区小学体育教学孙建顺优秀教师培育室

2023年10月20日

水平三五年级《排球正面双手垫球》教学设计

执教：新北区西夏墅中心小学 王秀婷

一、指导思想

本课以 2022 年《体育与健康课程标准》为依据，充分体现“健康第一”教学理念，并将在真实问题情境中培养学生自主、合作、探究精神加以落实，促进学生核心素养的发展。教学目标、教学内容、教学方法与策略、器材的选择符合学生的身心特点与发展的需要。寻求符合学生身心发展规律的排球正面双手垫球练习的有效方法与策略，让学生更好地掌握技术、发展体能，提高运动能力，营造合作学习的氛围，促进相互学习和帮助，愉悦身心，体验体育活动的乐趣。

二、教材分析

本单元共十八课时，主要学习排球移动步伐、垫球、传球、发球技术和比赛规则技战术。垫球在排球比赛中占有重要的地位，正面双手垫球是排球运动中重要的技术之一，是更好地学习各种技术和战术的基础。自抛自垫、正面双手垫球、跨步垫球、对垫球、隔网垫球是垫球学习的主要教学内容，掌握垫球的手型、触球的部位、击球点、全身协调用力是正面双手垫球的教学重点。垫球动作技术比较枯燥，教学中可将枯燥的技术寓于游戏化教学中，让学生在轻松的氛围中掌握垫球的基本技术。

三、学情分析

五年级学生善于模仿，容易接受新事物，兴趣广泛，但不专一；有强烈的求知欲，但自觉性还不稳定；有较强的自信心，但容易高估自己的实力；学习技术急于求成，易凭兴趣出发，对于刚刚接触的排球运动有新奇感，但遇到困难会出现畏难情绪，兴趣保持时间较短。垫球动作看似简单易学，但球不落地对初学者来说有一定的难度，在练习时难免会出现垫球后球到处乱飞的现象，学生会因学习能力受挫而兴趣不浓，部分女生因为怕疼、怕苦而学习热情不高，在教学中应采用趣味性强、形式多样、循序渐进的练习方法与手段来吸引学生，激发学生学习的兴趣。

四、教学目标

运动能力:学生能说出“插、夹、抬”的垫球动作方法，初步学会“插、夹、抬”的排球正面双手垫球的技能动作，积极参与体育游戏，感受体育的乐趣。

健康行为:学生在学习中提高身体灵敏、协调及身体控制能力，乐于交往，感受体育锻炼对健康的重要性。

体育品德:培养学生不怕困难、公平竞争、尊重对手、勇于担当、团结合作、努力坚持的精神。

五、教学重难点

重点:“插、夹、抬”的垫球动作方法

难点:击球部位准确、移动到

六、教学过程

《排球正面双手垫球》课时计划

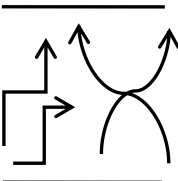
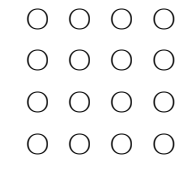
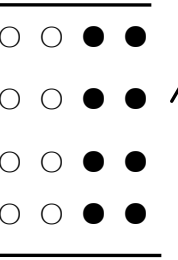
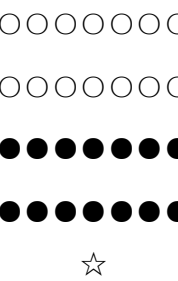
年级:	五	人数:		课次:	4	授课时间:	2023.10.26	授课教师:	王秀婷
学习目标	<p>1、学生能说出“插、夹、抬”的垫球动作方法，初步学会“插、夹、抬”的排球正面双手垫球动作方法，积极参与体育游戏，感受体育的乐趣。</p> <p>2、学生在学习中提高身体灵敏、协调及身体控制能力，乐于交往，感受体育锻炼对健康的重要性。</p> <p>3、培养学生不怕困难、公平竞争、尊重对手、勇于担当、团结合作、努力坚持的精神。</p>								
学习内容	《排球正面双手垫球》		重难点	<p>重点：“插、夹、抬”的垫球动作方法</p> <p>难点：击球部位准确、移动到位</p>					
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷				
					时间	次数	强度		
准备部分 6'	一、课堂常规 1、体育委员集合、整队，报告人数。 2、师生问好。 3、检查服装， 4安排见习生。	1、集合，师生问好 2、课堂导入，语言激励 3.宣布本课教学内容	1、做到快、静、齐，向老师问好 2、认真听讲，进入学习状态 3、了解明确学习任务	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ×××××××× ×××××××× ★ 要求：精神饱满	5'	1次	小		
	二、准备活动 1、热身跑 2、移动步法热身操 3、熟悉球性 (1)抛球 (2)抛球拍手 (3)轻抛停球 (4)连续自垫球接住	1、带领学生热身跑 2、带领做热身操，渗透本课技术动作要点，以及各关节的活动。 3、带领学生熟悉球性	1、跟随老师热身跑，模仿教师动作，跟随音乐有节奏的活动，充分热身。 2、熟悉球性	要求：积极参与、动作到位				1次	中
基	设计意图：情境导入，激发学生的兴趣。通过热身操和球性练习带领学生进行准备活动，充分的活动开身体，为后续的教学内容做好铺垫。								
本部分	1. 排球正面双手垫球： (1)合作压球 两人一组，一人垫球手型准备，另一人用排球压其手臂（触球部位） (2)垫固定球 垫球动作：球到腹前约一臂距离时，两臂夹紧前伸，插入球下，	1、教师示范讲解压球的练习方法。 2、教师讲解、示范垫固定球的动作，让学生了解垫球的重、难点及在排球比赛中垫球的重要性。	1、学生认真观察老师的示范，听取动作方法和要点。 2、两人一组做固定球垫球动作练习。	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ×××××××× ×××××××× ★	1' 2'	10次 10次	低 低		
				1、要求：能将插夹抬动作做到位，两人配合默契。					

基 本 部 分 31'	<p>同时配合蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕、抬臂等全身协调动作迎向来球，身体重心随着击球动作向前上方移动。</p> <p>“插”：插到球下；</p> <p>“夹”：手臂夹紧伸直，掌根靠拢，手腕下压；</p> <p>“抬”：蹬地抬臂，提肩顶肘。</p>						
	<p>(3)移动垫固定球 两人一组，一人原地持固定球，另一人从自己位置移动到球的位置垫球（移动过程中不抱手）</p> <p>(4)移动垫球 所有同学在场地上移动，听到哨音，无球同学找有球同学垫球，有球同学评价（垫球动作、击球部位、移动准确）</p>	<p>3、教师示范讲解移动垫固定球的练习方法。</p> <p>4、教师示范讲解移动垫球的练习方法。</p> <p>5、巡回指导纠错，及时引导学生各动作进行练习。</p>	<p>3、两人一组进行移动垫固定球的练习</p> <p>4、学生进行移动垫球练习，注意在跑动过程中观察周围，注意安全。</p>	。	2'	10次	中
设计意图：学生通过各种方式的垫球练习初步掌握“插、夹、抬”的垫球动作方法，掌握击球部位和移动垫固定球方法。							
	<p>(5)抛球练习 前后两位同学2-3米距离进行抛球练习，抛球呈抛物线至同伴腹前一臂距离，每人十次。</p> <p>(6)近距离抛垫球练习 前后两位同学2-3米距离进行抛垫练习，每人十次。</p> <p>(7)长距离抛垫球练习 前后两位同学3</p>	<p>6、教师示范讲解抛球的练习方法。</p> <p>7、教师示范讲解近距离抛垫球的练习方法。</p> <p>8、教师示范讲解长距离抛垫球的练习方法。</p>	<p>5、学生认真观察老师示范，听取动作方法和要点。</p> <p>6、学生练习近距离抛垫球。</p> <p>7、学生进行长距离抛垫球的练习。</p>	<p>要求：抛球准确到位。</p> <p>要求：抛球尽量抛到同伴腹前，能将插夹抬动作做到位，击球部位准确</p> <p>○○○ ○○○ ○○○ ○○○ ★ <u>×××</u> <u>×××</u> <u>×××</u> <u>×××</u></p>	1'	10次	中
				3'	20次	中	
				3'	20次	中	

	-4 米距离进行抛垫练习，每人十次。 (8) 抛垫球游戏： 左右两组四人进行抛垫球练习，两人抛垫球，两人评价，各组抛垫 5 球，然后交换，看哪组得分高。	9、教师示范讲解抛垫球游戏方法。	8、相互评价，相互帮助。	要求：有序练习，注意安全 星级评价： 垫球部位准确 1 分 插夹抬动作正确 1 分 移动到位垫球回到队友手中 1 分	2'	5 次	中
设计意图：通过抛垫球进一步练习正面双手垫球动作，并让学生体会抛垫球和垫固定球区别，让学生初步适应垫移动球的感觉，学习移动垫球的方法。							
	2、抛垫球小比赛 (1) 垫球比准 (2) 垫球比多	1、讲解游戏规则：两人一组进行抛垫球比赛，要求垫球动作和垫球部位准确，移动到位并能回到搭档手里，谁先得到 5 分，谁赢。 2、讲解游戏规则：两人一组进行抛垫球，要求垫球动作和垫球部位准确，移动到位并能回到搭档手里得一分，看在固定时间内，那组得分多。	1、认真听游戏规则，游戏中遵守规则，相互加油，团结合作。 2、学生尊重游戏规则，公平竞争。		4'	1 次 1 次	高
设计意图：通过垫球比赛让学生将本课学习的正面双手垫球动作学以致用，进一步让学生掌握正面垫球动作方法，培养学生团结合作，互相帮助，公平竞争的精神。							
	3、体能加油站 夹球跳 俯撑靠球、 抱球高抬腿等	1、讲解体能练习的意义、方法、要求 2、组织体能游戏，激励挑战	1、认真观看示范，仔细听讲，明确练习方法 2、积极参与练习，同伴间相互扶持、相互监督	要求：动作规范	3'	3~5 组	高
设计意图：在动感音乐伴奏下进行体能游戏，补充本课的运动负荷，在体能练习中发展学生的核心力量及协调性。							
结束部分 3'	1、音乐伴奏拉伸放松 2、总结评价	1、示范放松操动作，组织放松身心 2、针对学习目标，点评学生表现 3、课内向课外延伸：同伴游戏抛垫练习 4、组织有序回收器材	1、跟随老师放松，节奏放缓 2、回顾全课，自评互评 3、明确课后任务，分享运动 4、主动配合老师归还器材，注意安全	散点站位 要求： 充分拉伸、动作舒展	1'	1 次	低
设计意图：在舒缓的音乐中利用放松操充分放松身心，结合学习目标对学习内容和情感态度价值观等方面进行点评，引导学生积极反思，有效进行自评。							
课程资源	负荷预计	群体密度：75%左右 个体密度：50%左右 平均心率：140~160 次/分左右	场地器材	篮球场、48 个排球、音响 1 个、			
课后反思							

水平三（五年级） 篮球：行进间运球

学校：新北区薛家实验小学	年级：五	班级：	人数：40人				
学科：体育与健康	课题：行进间运球	教师：吴志鹏	日期：2023.10.26				
教学目标	1. 通过本课的篮球运球教学, 学生能积极参与, 并且能说出篮球运球练习的名称和动作要领; 初步了解篮球游戏的基本规则。 2. 通过本课的篮球运球教学, 学生掌握行进间运球的技术动作, 能做到行进间体侧运球、触球后上方, 运球腰腹间的动作, 在反复练习中, 不断提高自身灵敏、协调、弹跳等素质。 3. 通过本课的篮球运球教学, 培养学生勇敢顽强, 勇于挑战的意志品质, 养成良好的竞争意识和合作精神。						
重点难点	重点：运球部位、落点及对球的控制水平 难点：运球与脚步相协调、人球同速						
教学过程							
课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时 间	次 数	强 度
开始部分	1. 师生问好 2. 导入新课	1. 检查常规。 2. 师生问好。 3. 宣布本课的内容、目标与要求。 4. 安排见习生。	1. 体委整队向老师报告。 2. 向老师问好。 3. 学生认真听讲, 进入角色。	○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ☆ ☆教师○学生	1	1	小
准备部分	慢跑热身： 1. 景点打卡（球性练习） 2. 热身球操 听音乐进行热身活动 3. 原地运球练习	1. 带着篮球小伙伴去旅行, 边慢跑边球性练习。 2. 教师带领学生进行热身操练习。 3. 教师带领学生原地运球练习。	1. 学生围绕练习场地进行景点打卡, 跑动过程中注意安全。 2. 学生模仿老师一起进行热身操。 3. 听口令原地运球练习。	* * * * * * * * ↑ * * * * * * * * ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	3	1	中
基本部分	一、学习行进间运球技术 1. 了解行进间运球动作要点 2. 自主练习	1. 教师展示篮球技术, 并完整示范行进间运球。 2. 教师讲解完整动作, 说出动作要点: 触后上、落侧前、腰腹间。 3. 组织学生小范围练习行进间运球。 4. 教师提示要点、指出学生的错误动作。	1. 细心观看教师示范, 积极参与回答。 2. 认真听讲, 细心观察示范, 明白行进间运球的动作要领和要求, 体验行进间运球。 3. 找出自身存在的不足, 努力改正自己的错误动作。	_____ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ _____ ↕ ← → ↕	3	1	中

课的部分	教学内容	教师指导策略与要求		学生学法指导	组织形式	运动负荷		
						时间	次数	强度
基 本 部 分	3. 沿线运球	5. 学生展示，提问为什么会丢球？（强调：触后上、落侧前、腰腹间） 6. 学生练习行进间运球。（沿线运球）		4. 学生勇于表现，展现自我。 5. 找到差距，提高要求，更上一层楼。	  （小组练习队形） 队形：学生分组，每组一路纵队，听教师喊数，然后开始运球	12	5	大
	4. 带球旅行 徒步旅行 骑车旅行 自驾游行	7. 组织学生带球旅行。		6. 加深理解，记住动作要领。 7. 向表现好的同学学习，继续认真练习。				
	二、运球绕“杆” 四个学生为一组，教师喊数，学生运球绕过所有小组同学回到原位。	1. 教师讲解示范练习方法。 2. 分组练习。 3. 评议各小组的表现，及时表扬与鼓励。		1. 观察练习方法。 2. 积极练习，并为同伴加油。 3. 看哪组同学完成得又快又好。				
结束部分	1、放松操 2、师生共评 3、师生告别	1. 师带领学生一起进行放松。 2. 师和学生一起回顾本课学习内容，进行自评和互评。 3. 师与学生告别。		1. 学生模仿老师一起进行放松。 2. 学生和老师一起回顾本课内容，并进行自评和互评。 3. 学生与老师告别。		3	1	小
课程资源	篮球场一块、篮球、标志贴若干	安全措施	1、课前做好场地布置，排除课中不安全因素； 2、课中注意时刻提醒学生注意安全		练习密度预计	55%左右		
					平均心率预计	140-160 次/分		