

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：新北区河海实验小学

时 间：2023 年 11 月 16 日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第3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11月16日（周四）下午1:00-5:00

二、活动地点

常州市新北区河海实验小学黄河路校区

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	
11月 16日 (周四)	13:10-13:55	公开课	三年级投掷《跪姿双手投掷实心球》	李艺倩	体育馆
	14:20-15:00	公开课	五年级篮球《双手胸前传接球》	许斌	
	15:10-15:50	评课	评课人以随机抽签产生	吕娟	三楼会议室
	15:50-16:10	交流	成员三年发展规划交流	吕娟	
	16:10-16:40	讲座	教学梳理与规划引领	孙建顺	

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。
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

新北区教师发展中心

2023年11月6日

水平二（三年级）跪姿双手投掷实心球教学设计

执教：新北区河海实验小学 李艺倩

一、指导思想

本课以 2022 年《体育与健康课程标准》和国际田联少儿（趣味）田径项目为依据，充分体现“健康第一”教学理念，以学生发展为中心，培养学生积极参与投掷的兴趣，让学生在学练中充分发挥主观能动性，使学生在有效性中学会学习、学会合作、学会创新。本课在教学中指导学生跪姿投掷实心球的技术动作，培养学生协调用力。重视学生在体育运动中的创新、自主学习和团队合作等能力的培养。

二、教材分析

投掷是人体基本活动能力之一，是小学生锻炼身体的重要教材，是学生必须掌握的一项技术动作。跪姿投掷实心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投掷实心球的基本技术。

三、学情分析

三年级学生好动、好奇、好玩，身体处于生长高峰期，上肢力量和腰腹肌力量还欠缺，本节课更进一步加强学生上肢和腰腹肌力量，完成跪姿投掷实心球的学习任务。投掷实心球必须要加大安全距离和统一口令投掷，练习密度小，学生的热情不高，在教学中应采用趣味性强、形式多样的练习方法与手段和小比赛来吸引学生，激发学生学习的兴趣。

四、教学目标

- 1、运动能力:学生能说出投掷远度的影响要素，初步学会快速挥臂，自下而上的用力技能动作，积极参与体育游戏，感受体育的乐趣。
- 2、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。
- 3、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:快速收腹压肩甩臂，挺髋展腹身体成反弓

难点:自下而上的用力顺序

六、教法与学法

教学:讲解示范法、游戏法、纠错法、竞赛法。

学法:以合作探究式学习为主。

七、注意事项

- 1、注意练习场地周围环境，在确认无人从投掷方向经过时再做练习，确保练习安全。
- 2、练习前要把肩充分的活动开，防止伤害事故。
- 3、练习时要注意自己的技术动作，认真体会，最好能与同学一起学习，以便相互指正。
- 4、提高上肢力量的练习要坚持进行。
- 5、出手时两臂一定要在头的两侧，手在前额上方。
- 6、头一定要稍上扬起，目视前上方。

八、教学过程


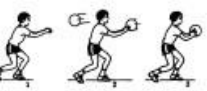
《跪姿双手投掷实心球》课时计划

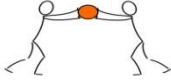



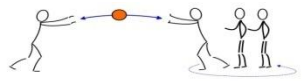
年级：	三年级	人数：	40人	课次：	2	授课时间：	2023.11.16	授课教师：	李艺倩	
学习目标	<p>1、学生能说出投掷远度的影响要素，初步学会快速挥臂，自下而上的用力技能动作，积极参与体育游戏，感受体育的乐趣。</p> <p>2、学生在学习中提高身体灵敏、协调及身体控制能力，乐于交往，感受体育锻炼对健康的重要性。</p> <p>3、培养学生不怕困难、公平竞争、尊重对手、勇于担当、团结合作、努力坚持的精神。</p>									
学习内容	《跪姿双手投掷实心球》		重难点	<p>重点：挺髌展腹身体成反弓，快速收腹压肩甩臂</p> <p>难点：自下而上的用力顺序</p>						
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	1'	1次	小			
	二、准备活动 1、趣味慢跑 2、热身操	1、带领学生趣味慢跑 2、领做热身操，渗透本课技术动作要点，以及各关节的活动。	1、跟随老师趣味慢跑，模仿教师动作。 2、跟随音乐有节奏的活动，充分热身。	要求：积极参与、动作到位	6'	1次	中			
基 本 部 分	设计意图：情境导入，激发学生的兴趣。通过趣味慢跑和热身操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。									
	一、坐姿双手投掷实心球复习 1、坐姿投掷实心球挑战赛——比比谁能投过黄线。 2、坐姿投掷实心球挑战赛——比比谁能投过白线。 三、跪姿双手投掷实心球 1、双膝跪地用双手高举实心球于头顶，斜靠于后方，挺髌展腹	1、教师示范讲解挑战赛规则和要求。 2、组织挑战赛。 1、教师示范讲解挑战赛规则和要求。 2、组织挑战赛。 1、教师讲解示范跪姿双手投掷实心球。	1、学生认真观察老师示范，听取动作方法和要点。 2、积极参与挑战赛。 1、学生认真观察老师示范，听取动作方法和要点。 2、积极参与挑战赛。 1、认真观看教师示范和讲解。	1、要求：一切行动听指挥，统一口令投掷，动作做到位。 ○○ ←○○→ ○○ ○○ ☆	3'	2次	低			低

基 本 部 分 31'	<p>身体成反弓，快速挥臂，将球向前上方投掷。</p> <p>2、学生两人一组，听哨音练习。</p> <p>3、辅助练习 两人一组，一人扶垫，另一人双手鞭打垫子。</p> <p>4、教师巡回指导纠错。</p> <p>5、优生展示。</p> <p>四、跪姿双手投掷实心球大比拼。</p> <p>1、四人一组，自主练习跪姿投掷实心球，小组讨论和分配组员参加三级、四级、五级、六级、终极投掷大比拼，三、四、五、六级的人员不能重复。比一比哪组学生的积分最多。</p>	<p>2、教师组织学生跪姿投掷练习。</p> <p>3、教师引导学生两人一组体会挺髌展腹身体成反弓，快速收腹压肩甩臂。</p> <p>4、教师巡回指导、纠错。</p> <p>5、引导优生展示。</p>	<p>2、学生统一听口令练习跪姿投掷实心球。</p> <p>3、学生两人一组体会挺髌展腹身体成反弓，快速收腹压肩甩臂。</p> <p>4、学生积极主动练习。</p> <p>5、学生积极展示。</p>	 	14'	多次	中
	<p>1、讲解游戏规则和要求，组织学生投掷比赛。</p> <p>2、引导学生四人一组，自主练习选出参赛人员和参赛顺序，积极加入比赛。</p>	<p>1、认真听教师讲解游戏规则。</p> <p>2、四人一组积极练习，选出参赛的人员和比赛的顺序，积极加入比赛。</p>	 	10	多次	高	
	<p>设计意图：学生通过各种方式的投掷比赛，初步掌握动作方法，通过比赛让学生将本课学习的跪姿双手投掷实心球动作学以致用，进一步让学生掌握跪姿双手投掷实心球动作方法，培养学生团结合作，互相帮助，公平竞争的精神。</p>						
五、体能加油站 下肢力量练习	1、讲解体能练习的意义、方法、要求	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	
<p>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。</p>							
结 束 部 分 3'	<p>1、音乐伴奏拉伸放松</p> <p>2、总结评价</p>	<p>1、示范放松操动作，组织放松身心</p> <p>2、针对学习目标，点评学生表现</p> <p>3、布置课后作业：曲臂撑起</p> <p>4、回收器材</p>	<p>1、跟随老师放松，节奏放缓</p> <p>2、回顾全课，自评互评</p> <p>3、明确课后任务，强化锻炼</p> <p>4、主动配合老师归还器材，注意安全</p>	<p>学生面对面坐在垫子上放松。</p> <p>要求： 充分拉伸、动作舒展</p>	3'	1次	低
<p>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。</p>							
课程资源	负荷预计	<p>群体密度：75%左右</p> <p>个体密度：50%左右</p> <p>平均心率：140~160次/分左右</p>	场地器材	羽毛球场、20个垫子、泡沫棍40个，40个实心球、音响1个、			
课后反思							

水平三（五年级）篮球大单元第三课时教学设计

执教：新北区罗溪中心小学 许斌

学 习	复习行进间运球	教学重点：	传球（蹬腿、伸臂、拨球）；接球（迎球 缓冲 护球）		
内 容	学习双手胸前传接球	教学难点：	双手胸前传接球：全身用力协调连贯，食、中拨球。		
学习 目标	1. 认知目标：明确胸前传接球的动作要领，尝试体验技术在游戏和比赛中的运用。 2. 技能目标：通过多种方法的练习，激发学生学习篮球运动的兴趣，引导学生用正确的方法打篮球。了解和掌握篮球双手胸前传接球技术动作，90%以上学生能掌握原地双手胸前传接球技术。 3. 情感目标：通过游戏比赛，检查技术动作完成情况，培养学生团结合作与竞争意识，共同体验体育游戏比赛带来的快乐。				
教 学 流程	课堂常规 篮球球性练习 师生探讨 双人递接球练习 体验不同姿势的传接球 看谁传的快、准 传接球练习 跑动接传球比赛 师生评价				
结 构	教 学 内 容	教与学的活动	组 织 与 要 求	时 间	负 荷
激 趣 导 入	1、集合整队。 2、集中注意力，导入课堂。 3、熟悉球性，激发运动兴趣。 原地运球（高低运球、移动运球） 两人一组配合自由运球（一人防，一人运，找5人击掌）	1、宣布课的内容，任务和思想动员。 2、讲解、示范 3、注意事项和手型。 4、播放音乐，带领学生做球性练习。	组织： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ ▲ 要求：1. 分组练习。 2. 按教师的提示练习，提倡创新。	2	中
	学习原地双手胸前传接球技术。 双手胸前传球： （蹬、推、拨）  双手胸前接球： （迎、包、收）  1、传递球练习	1、递接球示范，提醒持球手型。 2、双人递接球练习。 3、完整动作示范，学生观察并初步体验。 思考一：发力部位有那些？ （诱导生说三个发力部位） 4、依次尝试坐姿、跪姿、站姿三种用力的方式。	组织： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ ▲ 要求： 前后两位同学相互配合，互相纠正动作。 要求：认真观察，相互提示，认真体验。 组织： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ ▲	2 2 2	低 中 中

学习 尝试 与 合作 探究	 要点：相互提醒持球手型 2、不同姿势传接球练习  要点：体会上肢、腰腹、下肢协调发力的感觉和用力的顺序。 3、学生展示（师生共评） 要点：学生注意观察，主动思考。	思考二：传球发力是什么样的顺序？ 5、再次练习：体验由下而上的发力方式。 6、优者示范，介绍经验。 7、有“默契”地巩固练习。	两人一组相互配合。 要求：认真体验 组织： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆ ★ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ 要求：认真观察，积极思考	4	中
探究	4、比谁传接稳  两人一组互传 30 次，比一比哪组失误少 要点：两人要有交流，相互提醒，产生默契。 5、比谁传的快 	(1) 连续传球不失误。 (2) 连续传球速度快 8、教师邀请学生配合示范比赛动作并且讲解比赛规则。	要求：认真观察，积极思考 组织： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ ▲ 两初一组相互配合。 要求：集中注意力，相互提醒。	5	中
拓展 与 创新	两人一组互传三十秒，比一比哪组传的多 要点：注意力高度集中，快速反应。 6、教学比赛 运传投接龙  要求：四人一组，“龙头”传球，其他三人依次接球运球投篮。	9、推选一位学生做连续传球队员，开始组织 1 分钟传球接龙游戏。共进行四组。	组织： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ↑↑↑↑↑↑↑↑ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ 要求：四人一组相互配合，注意力集中	2	高
				8	高

愉快身心	1、感受放松后的愉悦 2、总结评价 3、师生再见 4、收还器材	1、随音乐进行放松。 2、师生共同回顾本课学习要点，肯定自己取得的进步。 3、记住家作。 4、积极参与收还球。 5、师生道别。	组织： ☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ ▲ 要求：积极放松，客观地自我评价，宽容对待他人，在和谐气氛中结束教学。	3	中
预计负荷	练习密度： 个体密度 50%，群体密度 75% 平均心率： 146 次/分				
场地器材	篮球场一片 篮球 20 个 标志点				