

# 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： 龙虎塘第二实验小学

时 间： 2023年12月15日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第4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12月15日（周五）下午1:00-5:00

#### 二、活动地点

常州市新北区龙虎塘第二实验小学

#### 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
12月 15日 (周五)	13:05-13:45	公开课	二年级《直体滚动与游戏》	体育馆
	13:55-14:35	公开课	三年级《侧向投掷垒球》	
	14:40-15:30	评课	评课人以随机抽签产生	会议室
	15:30-16:30	讲座	逆商的概念与学科培育	

#### 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12月5日

# 二年级《直体滚动与游戏》教学设计

龙虎塘第二实验小学 刘赞磊

## 一、指导思想

本课主要以2022年《体育与健康课程标准》和《科学的预设 艺术的生成》为依据，以发展学生核心素养和增进学生身心健康为目的，体现“健康第一”教学理念，以学生发展为本，发展学生柔韧性、灵敏性、协调性和平衡能力，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直体滚动的正确技术动作，培养学生协调用力，同时有助于学生养成正确的身体姿势和良好形态，对提高学生协同一致、相互配合的能力也有帮助。同时本课与劳动教育的跨学科融合，结合学校“巧手厨房”的特色劳动课程，旨在有目的、有计划地组织学生参加日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨练意志，培养学生正确的劳动价值观和良好的劳动品质。

## 二、教材分析

直体滚动与游戏是《体育与健康》水平一、二年级技巧单元的内容，直体滚动是简单易学、娱乐性强、灵活性较高的基本技巧动作，通过本节课的学习可以为团身滚动、前、后滚翻练习打好基础，通过有趣的情境、真实的体验、有趣的游戏等教学手段，使学生充分融入课堂，通过学-练-赛-评一体化教学方式调动他们的学习积极性，得以更好的学习本课内容。通过本节课技能教学与劳动教育相融合的方式，使学生参与简单的烹饪流程“食材初加工-烹饪-摆盘-用餐-清理厨房”，养成良好的生活卫生习惯，形成“自己的事情自己做”的意识，具有初步的个人生活自理能力。

## 三、学情分析

本课的授课对象是二年级学生，二年级的学生好奇心强，敢于表现自我，会做一些简单的劳动。但兴趣迁移较快，注意力容易分散，自我控制力和纪律观念欠佳，还不能尊重他人的劳动付出。因此本课以“巧手厨房”的特色情境贯穿本节课的教学内容，让学生在游戏化的情境中掌握技能以及培养规则意识，引导学生养成健康的生活用餐习惯。同时本节课也运用了多种合作学习方式，2人、4人、8人小组的合作练习，加强学生的合作学习能力，在游戏中做到团结合作，增进同伴间的友谊，遵守规则，相互尊重，养成良好的体育品德。

## 四、学习目标

1. 运动能力：能够基本掌握直体滚动的基本技术动作，在同伴的辅助帮助下能够感受髋、肩带动身体用力滚动成直线，在自主练习和游戏中能感受体育活动的乐趣。
2. 健康行为：在合作学练中，形成听从指挥，遵守规则的意识；知道运动前热身可以预防损伤；在情境教学当中能够了解到正确的生活用餐习惯，学会与人沟通合作，积极调整情绪。
3. 体育品德：在直体滚动游戏中能遵守规则，与同伴团结合作，增进同伴间的友谊，相互尊重，努力坚持参加学练。

## 五、教学重点和难点

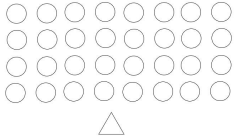
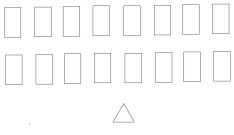

重点：髋、肩带动身体用力

难点：滚动成直线

## 六、特色创新

1. 跨学科主题学习：将技巧类的直体滚动教学与劳动教育进行跨学科融合，通过情境化教学法“巧手厨房”的情境，促进学生掌握基本运动技能的同时，培养学生良好的生活用餐习惯、劳动意识和吃苦耐劳、坚韧不拔等优良品质。
2. 游戏序列化设计：一系列的趣味游戏，贯穿整节课的技能教学和劳动教育，通过将“食材的初加工”与热身相结合、食材的摆盘与合作滚动游戏相结合、清理厨房与体能游戏相结合的设计方式，丰富课堂趣味性，抓住学生的学习兴趣。
3. 技巧课练习密度的提升：在合作学练的环节中，设计学生的垫上滚动与跑相结合，让每个学生都能积极的活动起来，体能与技能的融合，既能让学生在不断练习中体会动作要领，还能达到良好的身体锻炼效果。

### (水平一) 直体滚动与游戏课时计划

学段	水平一	教学内容	<b>技巧：直体滚动与游戏</b>	课时	第2课时	年级	二年级
学习目标	<p><b>运动能力：</b>能够基本掌握直体滚动的基本技术动作，在同伴的辅助帮助下能够感受髋、肩带动身体用力滚动成直线，在自主练习和游戏中能感受体育活动的乐趣。</p> <p><b>健康行为：</b>在合作学练中，形成听从指挥，遵守规则的意识；知道运动前热身可以预防损伤；在情境教学当中能够了解到正确的生活用餐习惯，学会与人沟通合作，积极调整情绪。</p> <p><b>体育品德：</b>在直体滚动游戏中能遵守规则，与同伴团结合作，增进同伴间的友谊，相互尊重，努力坚持参加学练。</p>						
教学内容	直体滚动						
学习重点、难点	重点：髋、肩带动身体用力 难点：滚动成直线						
课的部分	教学内容	步骤与方法	组织与要求	时间	次数	强度	
开始部分	1. 课堂常规。 2. 导入新课。 3. 安排见习生。 4. <b>情境导入：巧手厨房，小厨师们来学习做牛肉卷</b> 导出本课学习内容，目的及要求。	1. 接受体委汇报出勤情况并向学生问好；安排见习生。 2. 宣布本课学习内容。 3. 强调安全事项及课的要求。 4. 四列横队，要求快、静、齐，精神饱满。学生向教师问好。	组织队形： 	2'	1	小	
准备部分	1、 <b>情境教学一：找食材“牛肉卷”</b> (1) 趣味慢跑：报数成团 导入规则，组织学生进行趣味慢跑 (2) 热身操——“食材初加工”	步骤： 1. 报数成团：围绕场地慢跑，听数字多人抱团。结束后成2人一组站到指定位置 2. 听音乐跟着教师做韵律操，活动身体。	组织队形：   要求：认真、动作到位。	4'	2	中	
基本部分	2、 <b>情境教学二：做笔直的大葱</b> (1) 复习各种姿势的爬行和滚动 2人一组在垫子上做各种姿势的爬行和滚动，四肢爬行、匍匐爬行、前滚翻、后滚翻、侧滚翻等 (2) 尝试直体左右滚动 ① 引导学生站立时身体绷直，像一根笔直的大葱，要求：脚并拢、双臂贴耳 ② 2人一组，一人在垫子上左右滚动，另一人绕垫子边慢跑一圈边观察有没有滚得直直的	步骤： 1. 通过2人一组的探究学习，练习各种姿势的爬行和滚动，进一步活动关节 2. 教师引导学生谁是最笔直的大葱，站立姿势做转体、横跳，感受身体绷紧 3. 组织学生2人一组自主体验左右滚动，抛出问题：滚动的时候身体如何发力滚动的 4. 优生示范、回答问题	要求：听从指挥，善于思考，积极尝试 	4'	2	中	

	<p><b>3. 情境教学三：小厨师包牛肉卷</b> 蓄能代发，从易到难、掌握新知 直体滚动动作要领： 身体用力绷紧，髌、肩带动身体用力滚动 <b>口诀：</b>要想滚得快，用力在肩髌 要想滚得直，夹紧脚和膝 (1) 教师示范辅助动作。 (2) 两人一组，一人在垫上，一人辅助进行左右滚动。 (3) 优生示范 (4) 将“牛肉卷”包在腿上进行滚动，辅助方式不变</p>	<p>创设直体滚动的情境： 小厨师包牛肉卷 1. 教师示范讲解辅助动作，一人将“牛肉卷”的一段包在躯干上，另一位同学轻轻的推他的肩膀和髌关节，帮助他进行发力，滚动到另一端后轻拉“牛肉卷”再往回滚动。 2. 两人一组进行练习。 3. 优生示范。 4. 难度升级：能滚动成直线的小组，尝试将“牛肉卷”包在腿上进行滚动</p>	<p>组织队形：  要求：辅助的同学双手分别覆盖在肩膀和髌关节处</p>	8'	2	大
	<p><b>4. 情境教学四：摆盘游戏——“卷卷相连”</b> 运用新知、逐步提高，成为本场最佳小厨师。 (1) 教师讲解动作示范，2人手牵手横躺在垫子上，将“牛肉卷”夹在脚踝的位置上同时滚动 (2) 4人一组，2人练习2人做辅助练习，观察有没有成直体滚动，滚动成直线 (3) 难度升级：手抓脚踝进行直体滚动</p>	<p>1. 教师讲解游戏规则，示范动作 2. 组织学生将两块垫子合并为一块，进行游戏 3. 难度升级：手抓脚踝进行“卷卷相连”游戏</p>	<p> 要求：合作学习，积极沟通</p>	8'	2	大
	<p><b>5. 情境教学五：与解放军分享美食</b> 组织学生8人为1组进行练习 (1) 从底线跑至垫子处，手牵手直体滚动，直直地滚到垫子末端，然后放下牛肉卷跑回底线击掌接力，比一比哪一组用时最短</p>	<p>1. 教师讲解比赛规则，组织学生四张垫子合并，8人为一组从底线出发，跑到垫子处进行手牵手直体滚动，直直地滚到垫子末端，然后放下牛肉卷跑回底线击掌接力</p>	<p>要求：明确规则，听从指挥 </p>	4'	2	中
结束部分	<p>1. 体能游戏：清理厨房 2. 放松。 3. 小结本课。 3. 收放器材。</p>	<p>1. 教师组织学生进行爬行游戏，8人为一组，2人手抓红布爬行过垫子，另外6人手举红布，然后依次进行练习 2. 跟随音乐进行放松。 3. 教师引导学生回顾本课内容，给予学生积极的评价和鼓励。 4. 组织学生收放器材。</p>	<p> 要求：动作到位，积极放松</p>	2'	2	中
场地器材	<p>场地：篮球场。 器材：大垫子20块，红色宽布20块，多媒体大屏，音响1台</p>					
预计运动负荷	运动密度	80%	反思与重建			
练习密度	70%					
平均心率	145 次/分钟					

# 三年级《投掷与游戏——原地侧向投掷》第3课时教学设计

常州市新北区汤庄桥小学 雷超

## 一、指导思想

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教学方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，树立“健康第一”的指导思想，关注学生如何通过体育实践活动，提高身体、心理和社会适应能力；如何掌握基本的体育与健康的知识和技能，形成坚持体育锻炼的习惯和良好的生活方式，成为体育教学的主要目标。对于小学阶段学生来说，更要关注其运动的快乐感，培养他们自主学习的意识和能力，形成终身体育锻炼的意识。

## 二、教材分析

原地侧向投掷是小学三年级体育与健康课程中的重要内容之一。这个项目要求学生掌握正确的投掷姿势和动作，通过练习提高学生的投掷能力，培养学生的灵敏性、协调性和瞬间爆发力。对于三年级学生来说，原地侧向投掷是他们接触到的第一个投掷项目，因此具有重要的基础地位。

## 三、学情分析

本课教学对象是小学二年级学生，好动，易兴奋，能积极关注自身的能力，具有强烈的求知欲和模仿能力，对于自主、探究、合作学习有一定的兴趣。这就要求在教学过程中要重视他们在学习过程中对知识的理解和深化，在技术、技能上允许学生的个体差异；重视在实践活动中每个人的收获，学习进步的大小；情感教育使学生在良好的教育氛围中感受到集体的温暖、感受到教师的亲情、感受到同学之间的友情，体验参与学习和成功的乐趣。从而实现对本堂课重难点的突破。

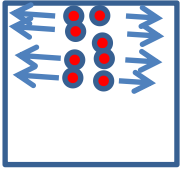
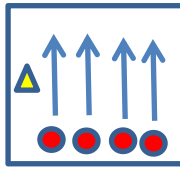
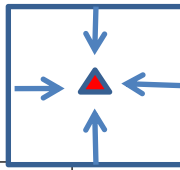
## 四、重难点

**重点：**快速挥臂

**难点：**肩上曲肘

## 《投掷与游戏——原地侧向投掷》第3课时教学设计

学习目标	1. 运动能力：能够说出原地侧向投掷的动作要领，正确做出引臂、肩上屈肘、快速挥臂等规范动作，能够在小比赛中运用。 2. 健康行为：通过学练，知道快速挥臂对于侧向投掷的重要性，能主动和同学分享经验，在比赛和游戏中树立安全意识，养成锻炼的习惯，增强自尊自信，提高身体素质。 3. 体育品德：能正确看待比赛和游戏的胜负，顽强果敢。遵守规则，尊重裁判和对手，在同伴出现失误时能给与鼓励，表现出责任意识 and 无私的品质。						
教学内容	投掷与游戏——原地侧向投掷						
重、难点	重点：快速挥臂      难点：肩上屈肘						
课的部分	教学内容	教师教学策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分	1. 课堂常规 (1) 导入 (2) 翻山越岭(慢跑) (3) 毛巾操 头前上举 头后上举 侧身 转体	1. 欢迎来到雷老师的军事训练营。 2. 翻山越岭：跟着音乐慢跑，教师做出各种动作让学生模仿 (1) 开始：举旗 (2) 山洞：俯身跑 (3) 小溪：跨越跑 (4) 独木桥：侧身跑 3. 教师带领做毛巾操	1. 遵守纪律，认真听讲。 2. 跑步过程中眼观六路，耳听八方，模仿教师做出各种动作。 3. 跟着教师完成毛巾操。	翻山越岭： 	3 2	1次	中 小
	设计意图	1、设置“训练营”情境导入课堂，调动学生积极性。 2、翻山越岭：热身，让学生们迅速进入列兵角色，所选动作针对投掷。					
基本部分	1、体验游戏：攻防转换战（自由投掷、不限姿势、不限方向） 2、游戏：摔毛巾炮（摔毛巾炮在垫子上，接住垫子上反弹的毛巾炮）	1. 教师讲解游戏规则 2. 让学生自由体验投掷 3. 一半学生进攻，一半学生用垫子防御，投掷结束后转换 4. 教师示范讲解 5. 教师抛出问题，你觉得让毛巾球反弹高的最有效方法是什么	1、想一想：哪种方法的投掷你觉得最有效 2、观察教师动作并学习 3、学生积极参与练习	攻防转换战： 	5 3	2次 5次	中 大  中 小
	设计意图	1、攻防转换战：情境投入，体会投掷在军事中的运动。 2、设置摔毛巾炮游戏，引出快速挥臂对投掷动作的影响					

基本部分	<p>3、原地侧向投掷</p> <p>(1) 教师讲解示范</p> <p>(2) 游戏：解结</p> <p>(3) 教师带领练习</p> <p>(4) 学生自由练习</p> <p>(5) 优生展示</p>	<p>6. 教师完整动作示范</p> <p>7. 教师分解动作讲解（持球上举、侧身引球、蹬地转体、挺胸挥臂）教师带领学生进行练习</p> <p>8. 教师传授打活结的方法，示范给学生看如何进行游戏，强调快速挥臂。</p> <p>9. 学生自由练习时，教师巡视纠错，同事发现优秀学生</p>	<p>4. 积极参与到游戏中来，同时思考老师提出的问题。</p> <p>5. 积极的完成解结游戏，同时感受协调用力的方法。</p>	<p>练习队形：</p> 	8	3-4次	中
	设计意图	<p>1、设置解结游戏，突破本课重点快速挥臂。</p> <p>2、完整动作的学习与练习，体验快速挥臂对投掷的作用。</p>					
	<p>1. 合作竞赛：深入敌后（滚动、俯身跑、投掷、体能）</p>	<p>8.教师调整队伍队形，讲解竞赛要求，强调安全。</p>	<p>5.认真聆听教师要求，遵守规则，公平竞赛，注意安全，在竞赛中进一步提升自己的技术。</p>	<p>练习队形：</p> 	7	1-2次	大
	设计意图	<p>1、合作竞赛紧扣本课主题，模拟军事训练营的深入敌后的任务，同时结合滚动、俯身跑、投掷等动作，达到体能要求。</p>					
结束部分	<p>1.拉伸</p> <p>2.小结</p> <p>3.课后作业</p>	<p>1.组织放松身心。</p> <p>2.回顾本课所学，并进行评价。</p> <p>3.布置课后作业</p>	<p>1.按要求放松。</p> <p>1.回顾本课所学及自身表现、同伴表现。</p>	<p>练习队形：</p> 	2	1-3次	小
教学资源	音响1台，毛巾40条，垫子40张		练习密度预计	群体：75%	个体50%		
			平均心率预计	140			