

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：溧阳市余桥小学

时 间：2024年1月12日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第5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

2024年1月12日（周五）8：20-17：00

二、活动地点：溧阳市余桥小学

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 新技术 新课堂

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)	地点
1月 12日 (周五)	8:20-9:00	公开课	五年级《蹲踞式起跑》	操场
	9:10-9:50	公开课	三年级《跪跳起》	
	10:30-11:20	评课	评课人以随机抽签产生	会议室
	13:00-14:30	讲座	论文写作存在问题与对策	
	14:30-16:20	讲座	信息技术赋能体育教育	
	16:20-17:00	盘点	成员学期专业盘点	

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

2024年1月3日

小学体育水平三五年级蹲踞式起跑教学设计

授课教师：谈煜棋 授课年级：五年级 课时：第二课时 人数：40

一、指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持以“健康第一”为指导思想，遵循学生的身心发展规律，重视学生的情感体验。贯彻以“教会、勤练、常赛”的课程理念，关注每一位学生身心发展和个体差异，激发他们对体育运动的兴趣，在提高学生主动参与的基础上，充分发挥教师的主导作用。

二、教材分析

短跑分为：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑。蹲踞式起跑作为最有效的起跑方式，是田径跑的大单元教学中必不可少的部分。在水平二，三四年级时，学生就已初步学习了蹲踞式起跑的动作。在此基础上蹲踞式起跑可作为水平三五年级同学发展速度素质的教学内容。

三、学情分析

本节课为第二课时教学内容，经过第一节课试上，了解到班级学生多数对跑较为感兴趣，但对蹲踞式起跑的作用并没有直观的感受过，有一定的力量素质基础，但速度素质较差。学生接受新事物的能力较强，胜负欲较强。学生思维较为活跃，注意力集中时间较长。团队协作能力进步空间较大，但能很好的接受引导。

四、教学目标：

- 1、了解蹲踞式起跑的合理动作模式；能在比赛中运用，知道蹲踞式起跑对速度素质发展的内在锻炼价值。
- 2、80%的学生能掌握快速启动的方式，上肢过肩摆臂联动下肢蹬地的合理起跑方式。
- 3、激发学生勇于接受挑战，关爱同伴注重团队鼓励的意志品质。

五、教学重难点：

教学重点：快速呼气、快速摆臂启动。

教学难点：速度素质的提高、上下肢联动能力的提高。

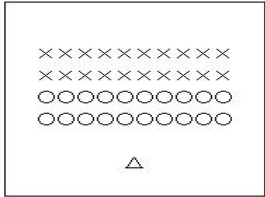
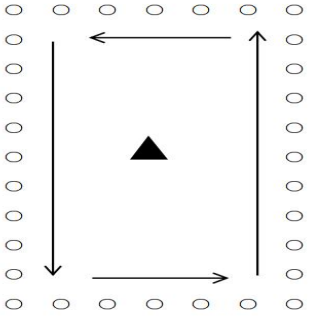
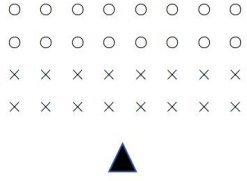
六、场地器材

田径场 1 片、移动音响 1 个、海绵棒 20 根、标志盘 20 个。

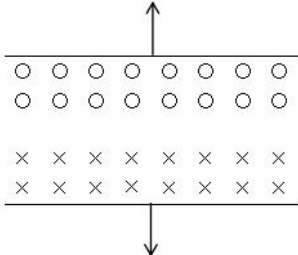
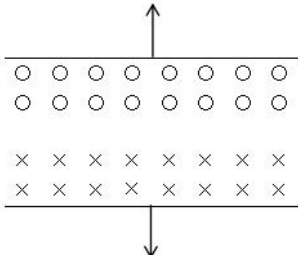
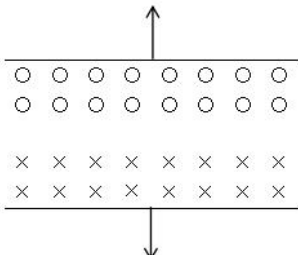
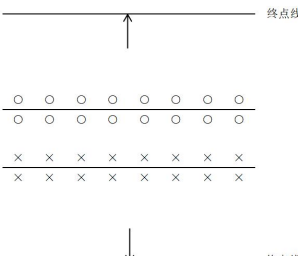
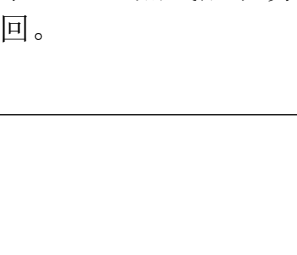
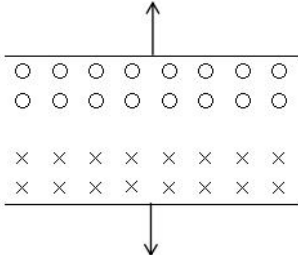
七、安全提示

- 1、提前布置场地器材，确保间距，器材完好。
- 2、提醒学生整理衣物，清理口袋尖锐物品，常规要求明确讲解。
- 3、询问学生身体状况，安排见习生，提醒过程中有任何不适立刻停止。

八、教案设计：

学习目标	1、了解蹲踞式起跑的合理动作模式；能在比赛中运用，知道蹲踞式起跑对速度素质发展的内在锻炼价值。 2、80%的学生能掌握快速启动的方式，上肢过肩摆臂联动下肢蹬地的合理起跑方式。 3、激发学生勇于接受挑战，关爱同伴注重团队鼓励的意志品质。					
教学内容	蹲踞式起跑---快速启动	课时	第二课时			
教学重点难点	教学重点：合理的蹲踞式起跑姿势、快速启动。 教学难点：速度素质的提高、上下肢联动能力的提高。					
课的部分	教学内容	教师教学策略与要求	学生活动和组织形式	运动负荷		
				时间	次数	强度
常规积累 (1分钟)	1、课堂常规。	1、整队。 2、师生问好。 3、学习热情激发。	1、快静齐集合，精神饱满 		1组	小
热身导入 (9分钟)	一般性准备活动，慢跑： 1、呼吸节奏。 2、握拳夹肘。 3、勾脚抬膝。 4、离地踮脚。 专项性准备活动 tabata间歇练习： 1、直臂侧平举绕肩。 2、弓步摆臂。 3、直腿交换下压。 4、宽距深蹲平移。 5、叉腰屈腿交替内摆。 6、叉腰屈腿交替外摆。 7、直腿击地跳。 8、俯支撑换腿开髋	1、组织学生成一列纵队绕场慢跑。 2、跑动过程指导学生规范相应跑姿。 1、跟着音乐和学生一起热身。 2、过程中提醒学生动作规范。		3	1组	小
				4	1组	中

设计意图：1、通过一般性准备活动充分活动充分热身，提高学生学练的兴奋程度。2、通过间歇的关节活动操，主要增大髋关节活动度，为后续速度素质教学做铺垫。

核心 过程 推进 (2 4分 钟)	<p>一、蹲踞式起跑动作巩固：</p> <p>1、直背蹲坐练习。</p> <p>2、“手眼身步”标准介绍，两人一组练习。</p> <p>3、10米蹲踞式起跑练习（教师计时）。</p> <p>二、落棒起跑反应练习。规则：</p> <p>1、两人一组，一发令，一蹲踞式起跑。</p> <p>2、发令员根据“手眼身步”检查完起跑动作后，过头顶单手持棒中间于起跑同学臀部上方。</p> <p>3、闭眼发令掉棒，看有无砸到起跑者，分过头顶、脑袋、胸口三个高度进行三轮后交换。</p> <p>三、挥棒起跑反应练习。规则：1、一做蹲踞式起跑动作，一持海绵棒于相距一步的后方。</p> <p>2、闭眼发令一跑出，一击打对方臀部。</p> <p>四、扔棒前后起跑追击练习。规则：</p> <p>1、前后两人相距2米进行10米追逐跑，前方的人运用蹲踞式起跑，后方的人持海绵棒用站立式起跑。（教师计时）</p> <p>2、到达终点前扔出海绵棒砸到前方为胜。</p> <p>3、前方蹲踞式起跑同学到达终点前回头，则判负。</p>	<p>1、教师进行蹲踞式起跑动作示范。</p> <p>2、教师带领学生集体练习。</p> <p>3、两人一组分组练习。</p> <p>4、分四组进行十米成绩记录。</p> <p>1、组织学生进行落棒起跑反应练习。</p> <p>2、强调发令裁判工作。</p> <p>3、优秀合作小组进行示范。</p> <p>4、再次进行分组练习。</p> <p>1、体会不同的刺激程度对快速启动的影响。</p> <p>2、引导学生集中注意力。</p> <p>1、组织学生分组进行练习。</p> <p>2、引导学生直观看到蹲踞式起跑与站立式起跑的区别。</p> <p>3、引导学生练习起跑后的加速跑。</p>	 <p>要求：回身时注意安全。</p>	6	3 组	中
	 <p>要求：遵守规则，闭眼发令；回身时注意安全。</p>	5	3 组	中		
	 <p>要求：割步法丈量前后距离。</p>	4	4 轮	中		
	 <p>要求：过终点线后从旁边绕回。</p>	3	2 组	高		
		2	2 组	高		
		1	2 组	高		

设计意图：1、进行蹲踞式起跑的技术动作巩固教学，让学生能在掌握基础动作的基础上进行提高，记录掌握动作后的原始成绩，与学练后的成绩作对比。2、两个游戏分别设置不同程度的紧张氛围，让学生更好的体验快速启动，从而更好的进入到动作的分化阶段。3、进行站立式起跑与蹲踞式起跑的比较，让学生能在今后的短跑比赛中进行运用。						
课课练(4分钟)	双人合作脚运棒游戏 规则： 1、两人并肩站立，内侧脚勾脚尖抬起运棒。 2、中途掉棒则原地停下放好后继续游戏。	1、教师组织学生进行运棒游戏。 2、提醒学生合作与遵守规则。		3	1组	中
设计意图：核心与下肢的补偿性体能练习。						
舒缓身心(2分钟)	1、拉伸： 自编放松操。 2、集中点评引领。	1、示范拉伸动作。 2、集中点评本课。	1、学生调整呼吸，放松过程中不要憋气。 	1	1组	低
设计意图：拉伸本节课主要发力肌群，更利于学生恢复与提高。						
教学资源	田径场1片、移动音响1个、海绵棒20根、标记垫20张。	练习密度预计	70%			
		平均心率预计	130次/分			
课后反思：						

小学体育水平二四年级跪跳起分解教学设计

执教：新北区春江中心小学 朱玉刚

一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，关注每一位学生身心发展，激发他们对体育运动的兴趣。本课以学生身体练习为主线，引导学生初步学习跪跳起，发展学生的腰腹力量，充分调动学生学习的积极性，提高身体控制能力、平衡能力和反应能力以及动作的协调性，在让不同学生不同条件下都能体验运动带来的喜悦与成功，从而达到体育学习效果。

二、教材、学情分析

跪跳起是以跪立在垫子上的姿势开始：小腿脚面压垫，两臂从身后经体侧向前上方摆至斜上举时制动，身体向前上腾起，收腹、提膝成蹲立，最后成站立姿势。过程中需要动用手臂、腰腹、腿部的体操技巧类动作，它发展了学生的柔韧、协调、力量等素质。本课授课对象是小学四年级学生。该年龄段的学生活泼好动、兴趣广泛，对新鲜事物有强烈的探究和挑战欲望；同时，具备一定的观察理解能力和发现问题、解决问题的能力。经过三年级的学习，学生肢体活动能力增强、柔韧性好但力量稍显薄弱，具备一定的自主尝试学练。

三、教学目标：

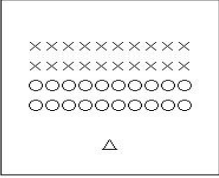
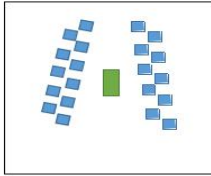
- 1、学生体验跪跳起接纵跳动作，主动参与课堂活动。
- 2、80%的学生学会跪跳起接基本动作，剩余学生在教师或同伴帮助下能完成动作。
- 3、增强学生上下肢协调配合能力，发展腰腹肌力量与腿部爆发力。
- 4、培养学生团结协作、勇敢果断的核心素养。

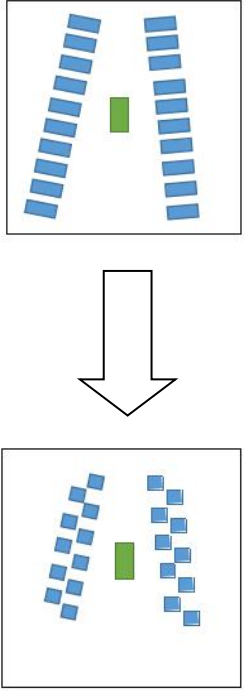
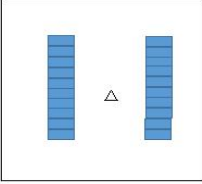
四、教学重难点：

教学重点：摆臂、压垫、伸髋的跪跳起完整动作

教学难点：上下肢协调用力及快速收腿的时机与落地平稳

五、教案设计：

课题：技巧--跪跳起（分解动作）		授课教师：朱玉刚	学段：水平二（四年级）	授课时间：2024-1	授课班级：四年级8班		
教学目标	1、学生体验跪跳起接纵跳动作，主动参与课堂活动。 2、80%的学生学会跪跳起接纵跳基本动作，剩余学生在教师或同伴帮助下能完成动作。 3、增强学生上下肢协调配合能力，发展腰腹肌力量与腿部爆发力。 4、培养学生团结协作、勇敢果断的核心素养。						
教学重点难点	教学重点：摆臂、压垫、伸髋的跪跳起分解动作学习 教学难点：能在学习分解动作后，衔接跪跳起各动作，完成跪跳起，做到上下肢协调用力及快速收腿的时机与落地平稳						
课的部分	教学内容	教师教学策略与要求	学生活动和组织形式	运动负荷			
				时间	次数	强度	
常规积累（1分钟）	1、课堂常规	1、整队 2、师生问好 3、讲解本节课主要内容，与学生做好课前沟通 4、安排见习学生	1、快静齐集合，精神饱满。 		1组	小	
热身导入（6分钟）	1、热身活动：游泳操	讲解规则：老师根据学生熟悉的游泳操活动进行热身运动 （选用意图：游泳操是一项学校特色自主创编的活动操，学生们比较熟悉，同时也是能够活动全身关节、肌肉的体操，节奏欢快，能够充分活跃气氛） 1、热身活动后，进行跪跳起导入练习	1、活动过程中互不接触。 2、努力完成教师布置的热身任务。 	3		小	
设计意图： 1、通过热身准备活动充分活动各个关节和肌群，利用散点的形式增强热身的趣味性，做到乱中有序2、通过专项性准备活动，为主体部分的技能教学做铺垫，且进一步增强本节课所涉及到的关节的活动度。							
核心过程推进（25分钟）	1、教师与同学交流，建立跪跳起的动作概念 2、练习导入“不同方式的跪姿前行的练习”。 3、专项练习-两种幅度的跪跳前行练习。	1、教师通过投影进行学习内容投放，学生能够通过视频观看进行第一轮的学习。 2、教师播放两种跪姿前行的不同方法进行跪跳起的前期铺垫练习。 3、组织学生尝试跪跳前行动作的练习，建立技术动作初步印象与体验挫折。 4、话语鼓励： 大家练习的情绪很高，同学们能够运用身体发力… 5、学生进行小幅度和大幅度两种不同力量的跪跳前行练习 A:教师播放相应的练习视频。	1、认真观看教师投送的视频。 2、尝试跪跳起各分解动作的学习。 3、根据教师引导，结合视频学习，积极探索学习技术动作。 4、努力完成完整跪跳起动作。	20		2组 大	

	<p>4、难度提升： A、撑腰跪跳练习 B、摆臂跪跳练习</p> <p>5、初步尝试： 跪跳起练习（高到低跪跳撑地）</p> <p>6、成果展示： A跪跳撑地 B跪跳起完整动作</p>	<p>B:邀请同学个别观看，提供帮助 C:小组学习视频挺髌动作要领。 D:个人展示与小组展示练习成果。</p> <p>6、难度挑战：引导同学根据视频摆放高低不同的难度 A:视频播放练习内容。 B:通过练习，引出摆臂挺髌。 C:提示保护帮助手段，根据实际情况提示学生进行保护措施引导。 D:练习过程中，让学生互帮互助，师生交流帮助。</p> <p>7、初步尝试：跪跳起练习（高到低跪跳撑地） A:根据视频播放示范跪跳起成蹲立撑地进行练习 B:组织集体进行跪撑练习。 C:优秀同学示范。 D:授予展示同学小老师称号，帮助指导其他同学。</p> <p>8、“成果展示”与课堂延续： A:组织学生进行平垫跪跳起尝试 B:个别纠错改进与帮助。 C:组织集体跪跳起展示。</p>		2	1组	小
<p>设计意图：1、根据视频展示，进行相应的分解练习，建立相应动作概念。2、跪跳前行练习引导学生快速挺髌压垫。3、通过低垫跪跳上高垫压纸条体会摆臂挺髌制动的作用，条强化摆臂挺髌。4、设计双手撑地跪跳站立让不能完成完整跪跳起的同学体验成功，为后期再次学习打下基础。</p>						
课课练（5分钟）	课课练：跪姿俯卧撑	<p>1、按图摆好垫子。 2、示范讲解规则：总计时间三分钟，本节课主要为下肢与腹部练习</p>	<p>1、快速按要求摆好垫子。 2、认真听清规则。 3、喊口令同步侧向平移。</p>			
<p>设计意图：上肢与核心力量练习。</p>						
舒缓身心（3分钟）	<p>1. 放松拉伸。 2. 集中点评本课。</p>	<p>1、教师带领学生放松拉伸。 2、集中讲解： A:跪跳起是一个对膝盖很有益的动作，经常做有助于增强腿部爆发力和增强膝关节的稳定性，跪膝跳有助于引血下行，防治膝盖痛、膝盖水肿。不过一定要在柔软的地方比如床上，垫子上做。 B:表扬本节课优秀学生，鼓励后进生。</p>	<p>1、跟随音乐舒展身心，拉伸放松本课训练肌群。 2、根据教师引导思考总结本课。</p> 	1组		小
<p>设计意图：通过拉伸放松本节课主要运动肌群，防止乳酸堆积。总结点评本课让学生学以致用。</p>						
教学资源	音响1个、垫子40张、投影设备一台、电脑一台。		练习密度预计	60%		
			平均心率预计	120次 / 分		
<p>课后反思：</p>						