

新北区小学体育培育室研 讨活动

材 料 集

地 点：新北区香槟湖小学

时 间：2024年4月8日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第10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培育室工作方案》和学期研讨工作计划，经研究，决定近期与常州市小学体育名师工作室联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间

2024年4月8日（周一）13：00-17：20

二、活动地点：新北区香滨湖小学

三、参加对象

常州市小学体育名师工作室、新北区小学体育培育室全体成员，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：导向核心素养的有效教学

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)	地点
4月8日 (周一)	13:00-13:40	公开课	水平一负重跑	操场
	13:50-14:30	公开课	水平二急行跳高	
	14:40-15:20	评课	主题：导向核心素养的有效教学	会议室
	15:20-17:00	讲座	导向核心素养的教学设计	

六、活动要求

1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 提前10分钟到达现场并实名签到。
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

新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室

新北区教师发展中心

2024年4月5日

水平一 二年级《跑与游戏》单元教学设计

单元学习目标		1. 了解跑是人体的一项基本运动技能，且是其他运动的基础。 2. 掌握多种方式跑的基本技能和方法，包括走和跑的交替、快速跑、变向跑、牵手跑、负重跑等。 3. 提高身体素质，包括力量、速度、耐力、柔韧性等方面。 4. 培养学生的团队合作精神和竞技精神，提高学生的心理素质。	
单元主要教学内容		走和跑、定时跑、绕杆跑、快速跑、变向跑、牵手跑、负重跑等	
单元教学重难点		重：积极摆臂、蹬地有力 难：身体灵敏、协调	
课次	教学内容	教学目标	教学建议
1	快步走	(1) 了解快速走的正确方法 (2) 在快速走中感受走的乐趣 (3) 提高快速移动的能力	“精神饱满的走”、小组间快速竞走比赛
2	自然放松跑	(1) 了解跑的正确方法和基础知识 (2) 发展空间、方位的感知能力 (3) 在跑的游戏感知跑的乐趣	跟随着音乐有节奏地跑、区域打卡、听指令有方向地跑
3	走和跑交替	(1) 了解走跑交替的动作方法 (2) 做到呼吸自然，动作协调 (3) 练习中不怕苦不怕累	原地踏步和慢跑交替、过程中变换节奏和变换的点
4	定时跑	(1) 知道什么是定时跑 (2) 能跑得轻松自然，跑得持久 (3) 练习中勇于克服困难	根据体能差异分组、给定限定时间跑、区域打卡
5	绕杆跑	(1) 知道绕杆跑的动作方法 (2) 能灵敏快速的绕杆跑 (3) 在游戏中遵守规则，注意安全	从少到多的绕杆，从1到多个，在跑的过程中进行曲线绕杆跑
6	快速跑	(1) 知道积极摆臂、蹬地有力是跑的关键 (2) 能积极摆臂、蹬地有力的快速跑 (3) 练习中勇于表现出奋勇争先的精神	原地摆臂和自然站立式起跑、两两比赛
7	50米快速跑	(1) 了解50米快速考核的方法 (2) 能认真完成50米的快速跑 (3) 树立信心，积极上进的精神	练习20米快速跑、听各种口令进行起跑
8	跑与游戏（黄河、长江）	(1) 知道游戏的方法，懂得规则和要求 (2) 能辨别信号，迅速做出判断，快速起动 (3) 游戏中表现出机智、果断和诚实的品质	介绍黄河、长江的地理位置和特征、快速反应游戏、游戏中的安全教育
9	快速变向跑	(1) 知道“穿过小树林”游戏的方法和规则 (2) 掌握快速变向跑时身体重心转向的动作方法，体验运动中方向的变化 (3) 能相互合作，按规则进行游戏，提高身体灵活性	通过直线跑、曲线跑和“Z”字跑，体会脚的不同用力部位及身体重心的迅速转向
10	折返跑	(1) 了解折返跑的方法	蛇形绕标志物、争分夺秒游戏

		(2) 在跑的过程中能蹬地、屈膝变向、转髋加速 (3) 培养吃苦耐劳的品质和团结协作的精神	、折返接力比赛
11	牵手跑	(1) 知道“滚雪球”游戏的方法、规则及锻炼作用 (2) 能在牵手跑中与同伴相互鼓励，协同完成练习 (3) 提高跑的能力，体验团队合作精神	自由结伴(两人或三人)尝试练习牵手跑、进行“滚雪球”的游戏
12	负重跑	1. 知道利用身体负重的多种方法，并了解消防工作的艰辛不易。 2. 通过自我体验，用背背、肩扛、手提(抬)等方法负重，并在负重跑的过程中做到稳中求快。 3. 敢于挑战自我，克服困难，表现出积极进取，团结合作的精神和品质。	尝试体验，总结利用身体负重的方法、增加重量、通过各类比赛，提高挑战难度
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
需要努力	在跑的游戏与比赛中，能启动，跑速有待提高，身体协调灵敏有待加强。	在跑与游戏单元学习中，能遵守规则，知道在游戏与比赛中保持安全的练习意识，能基本保护好自己。	在跑与游戏单元学习中，能被动参与，在老师和同伴的影响下遵守规则，团结同学，应变有待加强，能顺利完成学习任务，有顽强的体育精神品质。
合格	在跑的游戏与比赛中，有较快的反应能力、应变能力，能较快速启动，顺利完成各种跑。	在跑与游戏单元学习中，能遵守规则，知道在游戏与比赛中保持安全的练习的方法，能基本保护自己的同时提醒同伴。	在跑与游戏单元学习中，积极参与，自觉遵守规则，善于团结同学，应变能力较强，能完成跑的练习和任务，有一些较好的体育精神品质。
优秀	在跑的游戏与比赛中，有很快的反应能力、应变能力，能快速启动，协调灵敏奔跑。	在跑与游戏单元学习中，能遵守规则，知道在游戏与比赛中保持安全的练习的方法，能很好的保护自己的意识和方法，同时还能提醒同伴，帮助同伴。	在跑与游戏单元学习中，有高涨的情绪积极参与，自觉遵守规则，善于团结同学，应变能力强，能奋力拼搏，有顽强的体育精神品质。
单元教学反思			

（水平一）二年级《负重跑》教学设计

新北市香滨湖小学 陈圆圆

一、指导思想

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（以下简称2022年版新课标）为依据，坚持“立德树人”“健康第一”的指导思想，围绕学生核心素养，落实“教会、勤练、常赛”的教学理念，根据学生的身心发展特点和运动技能形成规律，以多样的练习方法与教学手段激发学生的兴趣，通过自主体验、同伴合作、探究学习，运用多种负重方式，从而在游戏和比赛中发展负重跑的能力，设定学、练、赛、评一体化达成学习目标，培养学生团结协作的品质和不畏艰难的精神。

二、教材分析

快速跑、变向跑、牵手跑、负重跑等是二年级第二学期跑类的重点内容，是学生在多种较为复杂的练习形式中保持跑的正确动作、身体的平衡和提高跑的速度、发展多种形式跑的能力的基础性教材。本单元在掌握正确的快速跑姿势和持久跑的体能储备基础上，强调在合作中、游戏与比赛中、负重中跑得快速、跑得自然、跑得持久，还要灵活地躲闪等等，加大了跑的难度和竞争性，并且与其他的练习形式相结合，进而全面发展学生的体能，促进学生基本运动能力的提高。而本节《负重跑》是在快速跑的基础上增加了一定的难度，不仅要负重还要在保持身体平衡的基础上，做到上下肢协调用力，还要保持较快的速度。在各类游戏与比赛中，要安全运送、合理负重、快速奔跑。

三、学情分析

二年级学生活泼好动，喜欢与他人交流，注意力容易分散等。通过一年半的体育学习，有了较好的技能基础和体能储备，运动能力也大幅度提高，可以承受一定的运动负荷，他们对趣味性的跑类游戏、合作跑的练习和有难度的跑感兴趣，他们愿意接受挑战。本节课将《科学的预设艺术的生成》中二下跑与游戏中负重跑和消防员的工作进行了跨学科整合融通，创设了一节多种形式负重跑的课堂，引导学生知道多种负重跑的形式以及在负重情况下逐渐提高跑的速度，让学生在自然而然的练习中逐渐完成相应的负重跑任务。同时激励学生克服畏难情绪、勇于面对困难、欣然接受挑战，逐渐培养学生良好的意志品质和学习行为。

四、学习目标 略

五、教学重难点 略

六、设计亮点

1. 巧用学习材料。巧用学生的书包，将装满书的书包充当重物，并将此重物与消防员负重奔跑技能和消防知识进行结合，在热身环节之中引发学生了解很多消防工具和救援困难，巧妙地将动作与知识进行了融合，并引导学生运用各种方法（背背、肩扛、手提）将书包负重奔跑，教学环节由易到难，循序渐进，既增加了趣味性，又有效突破了重难点，做到了一物多用。

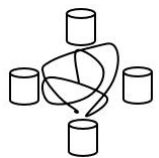

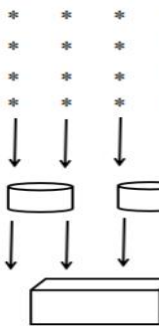

2. 贴近生活情境。以落实核心素养为导向，建立与新课标相适应的新型教学理念。依据水平一基本运动技能中，移动性运动技能教学内容及教学提示，本课以“我是消防员”的情境进行推进，引导学生模仿“消防员”这一角色，通过“兵士苦练基本功”、“勇士拼搏夺桂冠”、“战士共赴烈火场”、“向最可爱的人致敬”四个环节，层层递进，逐步上升，引导学生主动思考，积极探索，从而提升搬运重物跑当中的平衡力，学习“消防员”不怕艰苦、勇于拼搏、乐于奉献的精神品质。

3. 贯穿学练赛评。以趣导学、以赛促练、以评强赛，本课积极围绕教学重难点将学练赛评一体化，将学练赛评通过“兵士苦练基本功”、“勇士拼搏夺桂冠”、“战士共赴烈火场”、“向最可爱的人致敬”几个环节互通融合，激发学生对“消防员”的崇拜和敬畏之情。将消防设备、消防技能、消防知识运用于课堂之中，促进学生在运动能力、健康行为、体育品德三方面的全面发展。

4. 跨学科融合学习。跨学科融合一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统文化的重要方式和途径。本课尝试将消防工作进行国防教育的学习融合，通过多个环节的体验，知道消防工作的艰辛与危险，从而去了解快递员、外卖小哥、搬运工人等工作的付出与奉献。

(水平一) 二年级《负重跑》课时计划

教学内容：负重跑		时间：4月8日	星期一	执教者：陈圆圆			
学习目标	1. 知道利用身体负重的多种方法并了解消防工作的艰辛不易。 2. 通过自我体验，用背背、肩扛、手提（抬）等方法负重，并在负重跑的过程中做到稳中求快。 3. 敢于挑战自我，克服困难，表现出积极进取，团结合作的精神和品质。						
学习重、难点		重点：保持身体平衡 难点：负重奔跑时做到稳中求快					
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	一、课堂常规	1. 集合整队，检查学生着装。 2. 师生问好。 消防声音导入，一起来学消防员。 3. 宣布本课内容、要求。 4. 安排见习生。	1. 注意力集中，集合整队。 2. 和老师问好，倾听和交流。 3. 认真听讲，知道本节课的学习内容。 4. 见习生见习。	四列横队： ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♂♂♂♂♂♂♂♂ ♂♂♂♂♂♂♂♂ ☆	0	1	小
	二、准备活动	1. 带领学生绕场趣味慢跑、跳跃等热身活动。 2. 徒手操 教师带领学生做热身操，提示学生动作到位。	1. 听清要求，跟随教师分组绕场慢跑，保持好间距。边跑边跟随教师做动作。 2. 跟随教师认真模仿“消防员”的动作，充分活动身体各个关节。	□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ 四列横队 ♀♀♀♀ ♀♀♀♀ ♂♂♂♂ ♂♂♂♂ ☆	2	1	中
基本部分	一、消防设备巧运送	师：战士们，上级给我们发了一批消防设备，请你用自己的运送方式安全平稳地运送，试试哪种方式最好。 提示：过程中要安全平稳。	1. 按照灭火器、泡沫桶、应急包、煤气罐等设备进行运送。 2. 尝试体验探究多种方法运送整理。 3. 共享运送好方	四列横队 ♀♀♀♀ ♀♀♀♀ ♂♂♂♂ ♂♂♂♂ ☆	2	3	小

基 本 部 分	二、兵士苦练基本功	<p>师：你是怎么运送的呢？</p> <p>请学生展示，师生共同总结方法和口诀：背背、肩扛、手提（抬）好，快速平稳向前跑。</p> <p>教官带领兵士苦练负重跑的基本功。</p>	法，共同苦练基本功。		2	1	中 大 小
	三、勇士拼搏夺桂冠	<p>通知：本月底我们将进行勇士拼搏大赛，请各支队先进行选拔赛。</p> <p>师：勇士大赛即将开始，接下来我们进行选拔赛比速度、数量（重量）：</p> <p>①个人赛</p> <p>②团队赛</p>	<p>1. 从个人赛到小组赛，重量由少变多。</p> <p>2. 积极主动参赛。</p> <p>3. 顽强拼搏，争创佳绩。</p>		8	3-5	
	三、战士共赴烈火场	<p>紧急出警：马上要进行灭火了，请听教官指挥。负重快跑，克服各种艰难险阻（过多种障碍）</p> <p>提示：请选择最快最安全的方法进行灭火。</p>	<p>1. 从小火到大火从带上一件消防设备进行灭火到带上两件消防设备。</p> <p>2. 过程中尝试运动多种搬运方法。</p> <p>3. 提示安全并快速到达灭火点。</p>		3	3	
	四、体能训练再上强度	<p>良好的体能是执行任务的关键，利用书包进行举跳组合20个/2组</p>	1. 按照要求进行体能练习，坚持完成。		0	1	
	五、向最可爱的人致敬	<p>小组共学视频：最可爱的人</p> <p>师：消防战士负重物资和设备救我们于危险之中，</p>	<p>1. 认真观看视频，激发正能量。</p> <p>2. 提出当别人出现困难时，我们可以主动伸出援助之手。</p>				

		快递员、外卖小哥运送货物为我们生活带来便利，那些被我们忽视的搬运工人也再为我们的生活付出着自己的辛勤劳动。					
结 束 部 分	一、放松 二、总结评价 三、师生再见 四、归还器材	1. 带领学生在音乐中做放松操。 总结评价本课。 2. 布置作业，师生再见。 4. 组织个别学生归还器材	1. 模仿教师动作在音乐中放松身心，拉伸肌肉。 2. 认真听讲 3. 师生再见 4. 归还器材。	四列横队： ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♂♂♂♂♂♂♂♂ ♂♂♂♂♂♂♂♂ ☆	2	1	小
课程资源	1. 装满书的书包 2. 体操垫4张 3. 评价表4张 4. 平板4块 5. 长凳4张等	安全措施	1. 加强课堂常规，没有练习到的学生应该统一观看、评价 2. 组织学生热身，注重针对性的关节活动和拉伸。	练习密度预计	50%左右		
				平均心率预计	140次/分左右		
课后反思							

水平二 四年级 田径跑跳组合 大单元教学设计

学习目标	<p>1. 运动能力：能说出跑跳组合动作等项目的简单知识以及提高跑、跳等运动能力的方法和要领；学会通过多种跑跳组合动作练习增强跑、跳等运动能力的方法，并能积极主动应用在实践中，合理地利用跑、跨、跳等动作方式通过障碍物。重点发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能素质以及提高神经、呼吸、循环系统及内脏器官的机能。</p> <p>2. 健康行为：能在校内外体育锻炼时自主学练，养成良好的锻炼习惯；在面对生活中的困难时，能用各项运动技能有效地解决，树立安全意识；同时，能以良好的心态面对比赛、竞争，正确看待输赢，提高对自然环境和社会环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德：在跑跳的学练和比赛中，能积极进取，团结合作，勇敢顽强；能自觉遵守规则，服从裁判，尊重对手；能自尊自信，面对比赛成绩胜不骄败不馁。</p>			
主要教学内容	站立式起跑和加速跑、50米快速跑、急行跳远、跨越式跳高			
教学重点难点	<p>教学重点：通过多种跑跳组合动作练习增强跑、跳等运动能力以及在实际中的运用。</p> <p>教学难点：跑跳协调，上下肢协调配合。</p>			
设计思路	<p>本单元教学设计从小学田径项目之跑跳能力重要性角度出发，遵循小学生身心发展规律，借助田径运动中的站立式起跑和加速跑、50米快速跑、急行跳远、跨越式跳高四个项目进行整合，设计成《田径跑跳组合》教学大单元，借助站立式起跑和加速跑、50米快速跑、急行跳远、跨越式跳高内容为载体，设计以提升跑跳能力为目标，将完整的四个板块组合成既独立又相互融合的18个课时的大单元教学，以“跳跃能力”为主线，将站立式起跑和加速跑、50米快速跑、急行跳远、跨越式跳高四个独立的田径项目整合成完整的“知识链”，以达到快速提升学生跑跳能力，为终身体育锻炼奠定基础。</p>			
课时	学习主题	学习目标	教学内容	教与学的方法
1	田径运动发展及基本规则	了解田径运动发展及基本规则，体会田径的魄力。	<p>1. 学习田径基本知识（田径的发展、规则和主要赛事）</p> <p>2. 观看田径比赛的精彩集锦。</p>	学生讲述与田径的趣事、感受和理解。
2	站立式起跑和加速跑	<p>1. 掌握短跑的起跑接加速跑的基本动作。</p> <p>2. 掌握站立式起跑技术动作</p> <p>3. 能对他人动作做出评价，勇于在同伴面前展示自己的动作。</p>	<p>1. 站立式起跑</p> <p>2. 起跑接加速跑动作</p> <p>3. 游戏：让距跑比赛</p>	<p>1. 蹬摆练习</p> <p>2. 后蹬跑练习</p> <p>3. 起跑接加速跑的练习</p> <p>4. 分小组听哨音立即蹬地起跑与加速跑练习</p>
3	站立式起跑和途中跑	<p>1. 在途中跑练习中能协调完成快频率、大步幅跑的动作。</p> <p>2. 掌握途中跑的节奏和技术。</p> <p>3. 在50米跑比赛中采用正确的途中跑技术完成比赛。</p>	<p>1. 途中跑技术</p> <p>2. 游戏：叫号跑的比赛</p>	<p>1. 行进间蹬摆练习</p> <p>2. 起跑姿势的练习</p> <p>身体前倾加速跑的练习</p>
4	站立式起跑和冲刺跑	<p>1. 知道冲刺跑的方法。</p> <p>2. 掌握快速冲刺跑的动作，发展跑的能力</p>	<p>1. 快速冲刺跑技术</p> <p>2. 游戏：抢旗游戏。</p>	<p>1, 观看奥运会短跑视频，学习优秀运动员冲刺技术。</p> <p>2. 30米途中跑过度冲刺跑练习。</p>

		，提高快速跑技能。 3.表现出勇敢、顽强的品质和奋勇争先的精神。		3.快速跑30米做胸部或者肩部撞线。
5	50米快速跑	1.掌握起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑技术 2.能够在50米比赛中采用协调、正确的技术动作完成全程跑	1.50米快速跑 2.游戏：50米跑比赛	1.复习起跑、加速跑技术。 2.起跑快速反应练习。 3.大步幅跑标志物练习快速跑撞线练习。
6	50米快速跑	1.能够说出50米跑全程环节名称 2.掌握快速跑的基本要领，后蹬充分，动作协调 3.表现出勇敢、顽强的品质和奋勇争先的精神	1.50米跑考核	1.教师通过不同节奏的发枪口令组织学生复习起跑、加速跑、冲过终点线的练习 2.依据考核标准和方法练习50米全程跑 遵守规则，注意安全
7	跑跳组合	1.基本掌握助跑几步单脚起跳的动作方法，且起跳有力。 2.发展肌肉力量以及身体协调性等体能素质。	1.学习助跑与起跳结合的动作方法； 2.学习助跑与起跳结合的练习方法。	1.做上一步单脚起跳，双脚落地的练习；2.做走几步单脚起跳，双脚落地的练习； 3.做助跑几步单脚起跳，双脚落地的练习； 4.做助跑几步单脚起跳，跳过30~40厘米高度小垫子练习。
8	跑跳组合	1.基本掌握助跑起跳，空中并腿的动作方法，跳过30厘米高度、50厘米远度的皮筋绳。 2.发展肌肉力量以及身体协调性等体能素质。	1.学习助跳起跳，空中并腿的动作方法； 2.学习助跳起跳，空中并腿的练习方法。	1.复习助跑几步单脚起跳，双脚落地的动作； 2.做助跑几步单脚起跳，跳过30~40厘米的皮筋绳； 3.根据能力分组，做助跑几步单脚起跳，跳过不同高度的皮筋绳； 4.根据能力分组，做助跑几步单脚起跳，跳过不同远度的皮筋绳。
9	急行跳远	1.基本掌握助跑起跳双腿屈膝缓冲着地的落地动作，并跳过至少30厘米高度的皮筋绳。 2.发展肌肉力量以及身体协调性等体能素质。	1.学习双腿屈膝缓冲着地的落地动作； 2.掌握双腿屈膝缓冲着地的练习方法。	1.复习上一步单脚起跳，双脚落地的动作； 2.做上一步单脚起跳，双脚落在小垫子上，双手摸垫的练习； 3.做急行跳远，跳过30~40厘米的皮筋绳，双脚落在大垫子上，双手摸垫的练习； 4.根据能力分组做急行跳远，跳过一定远度，双脚落在大垫子上的练习。
10	急行跳远	1.体验急行跳远助跑、起跳、腾空和落地的4个环节，2.男生争	1.体会急行跳远的4个环节； 2.学习急行跳远的	1.复习上一步单脚起跳，双脚落地的动作；

		取跳过2米,女生争取跳过1.6米。 3.发展肌肉力量、灵敏性等体能素质	合格标准。	2.复习急行跳远的动作; 3.设置踏跳区,进行急行跳远的练习; 4.设置合格线,进行急行跳远的练习。
11	跳跃与游戏	1.能认识到助跑起跳动作的一般特征 2.能做出不同方式的助跑双脚或单脚起跳越过障碍的动作 3.乐于尝试并体会动作	1.跨越障碍 2.游戏:障碍接力	1.练习并比较并脚测跳与单脚起跳过障碍的动作,体会不同点; 2.不同方向的助跑并脚或单脚起跳过障碍,体会哪一种更易于跳高。 3.用不同方式的跳跃障碍方法接力比赛。
12	跳跃与游戏	1.能区分有力腿起跳与助跑方向的关系 2.做出两侧助跑左或右脚起跳跨越横绳的动作 3.均衡发展左右脚的起跳能力	1.跑动中单脚起跳两腿依次过横绳 2.游戏:绕“8”字接力	1.复习“左右跨跳”游戏。 2.分别练习侧向助跑3-5步用左或右脚起跳跨越横绳。 3.练习中区分有力腿起跳与助跑方向的关系。
13	跳跃与游戏	1.能说出助跑起跳的动作方法 2.掌握慢速助跑与起跳结合的跳高动作 3.勇于克服困难,乐于接受指导	1.助跑中单脚起跳两腿依次过横绳 游戏:“跳高小玩 家”	1.做跳起向前上方摆动腿动作,左右腿交替练习。 2.讲解示范慢速助跑起跳的跳高动作方法。 3.两腿依次过横绳的练习。 4.练习五步助跑起跳过杆的动作。
14	跨越式跳高	1.区分跳高的起跳方式与跳远的异同点。 2.能做出起跳腿快速踏跳、摆动腿直腿上摆向高处跳的动作 3.感受体育活动所带来的乐趣,善于接纳新伙伴,共同进步。	1.跨越式跳高① 2.游戏:“跳高小 达人”	1.通过练习比较跨越式跳高与跳远起跳动作的异同。 2.慢跑在标志区内有力腿快速蹬地起跳,摆动腿与两臂积极上摆动作。 3.听信号看标志物做出快速有力的起跳与摆腿动作。
15	跨越式跳高	1.知道所做动作的方位与横杆位置间的关系 2.做出在合理的位置迅速有力踏跳、向上腾起越过横杆的动作 3.对于同学在跳高练习中表现出的技能予以赞赏	1.跨越式跳高② 2.游戏:“跳高小 能手”	1.确定起跳点与横杆位置后做出助跑起跳摆腿过杆动作。 2.根据杆的高度控制起跳用力的大小,做出两腿依次过杆动作。 3.评价同学的示范
16	跨越式跳高	1.说出急行跨越式跳高动作要领与方法 2.基本做出跨越式跳高的助跑、起跳、腾空、落地的动作 3.培养对跳跃练习的	1.跨越式跳高③ 2.游戏:“跳高小 健将”	1.复习前三次课的内容。 2.分成8组循环练习。 3.按自己的能力选择横杆高度进行练习。

		兴趣，表现出不怕困难的意志品质，勇于挑战自我		4. 游戏比赛与互评。
17-18	迷你田径运动会	1. 明确快速跑、急行跳远、跨越式跳高的动作要领 2. 明确裁判员规则 3. 积极参与比赛，培养学生集体荣誉感和勇于拼搏的精神。	1. 快速跑、急行跳远、跨越式跳高动作复习 2. 裁判员规则学习 3. 组织班级田径比赛	1. 50米跑、急行跳远、跨越式跳高练习。 2. 角色分配：裁判员、运动员 3. 运动会颁奖典礼 能够说出技术要领，能够做到技术动作协调正确
单元学习评价				
核心素养	内容要求	具体表现		
		学校（70%）	家庭（20%）	社区（10%）
运动能力 40分	知识技能与体能	7分。掌握跑跳动作的运动技能（3分）和相关体能练习方法（1分），并达到《国家学生体质健康标准》的合格水平以上（3分）。	2分。与家庭成员交流所学项目的知识、要领、原理及其文化等（1分），针对《国标》弱项选择辅助手段进行学练（1分）。	1分。在社区参与多样化、趣味化体能练习（0.5分）；参与户外体育游戏和比赛活动等（0.5分）
	技战术运用	7分。充分了解田径比赛的规则（2分）；懂得根据自身能力调节助跑距离，速度等（3分）；能在不同级别的比赛中合理分配体能（2分）	2分。与家庭成员分享项目比赛中的技战术运用及目的（2分）	1分。乐于在社区范围内跟大家交流技战术学习感悟
	展示或比赛	7分。在项目学练中自信展示（3分）积极参与班级练习比赛（4）	2分。与家庭成员交流比赛过程与感悟（2分）	1分。在社区条件允许范围内，乐于进行所学技能的相关展示（1分）
	观赏与评析	7分。在赏析课中表现出欣赏乐趣（1分）；在同伴展示和比赛中能乐趣观赏并正确判断优劣（3分）；能根据技术标准较正确的认识不足并逐步完善（3分）	2分。与家庭成员共同观看各级比赛，并勇于交流、点评运动的表现，学习优点，尝试分析得失（2分）	1分。乐于参与社区户外活动的观赏与交流
健康行为 30分	体育锻炼意识与习惯	7分。自觉的参与各项自主学练活动（2分），自觉的进行赛前热身，赛后放松（2分），合理分配课余时间，进行课间体育活动锻炼（3分）。	2分。与家人交流体育锻炼的重要性（1分），带领家人进行定期体育活动（1分）。	1分。能积极加入社区体育活动（1分）。在社区活动中宣扬体育锻炼的重要性（加权1分）。
	健康知识掌握与运用	7分。能在学练活动中有效的自我保护与帮助同伴（2分），能在突发状况后冷静对待，自我判断或帮助老师紧急处理（3分）理解技术要领并进行有针对性的自我练习（2分）	2分。用所学指导家人正确的体育活动（2分）。	1分。能在社区活动中根据情况进行体育活动的指导与正确健康体育活动的宣传（1分）。
	情绪控制与环境适应	7分。在学练或比赛中，自信冷静不急躁（2分），主动与同伴交流合作（3分），能在遇到困难和失败后从容对待，反复提升自我（2分）。	2分。能与家人积极沟通，不发脾气（1分），遇到日常困难能不急躁，寻求帮助（1分）。	1分。在社区活动中积极向上，能与周围人及时沟通，共同锻炼。

体育品德 30分	体育精神	7分。学练和比赛中能够战胜困难、挑战自我（每次1分，共3分），勇敢果断、敢于比赛（每次1分，共2分），刻苦学练（每次1分，共2分）。	2分。能与家人交流进行体育锻炼的好处，能让家人看到自身体育精神的养成并进一步影响家人，培育体育精神。	1分。在社区活动中能表现出不怕脏、不怕累，不怕困难的精神品质。
	体育道德	7分。学练和比赛中遵守规则（1分），尊重裁判（2分），尊重对手（2分），诚信、公平竞争（2分）	2分。能与家人交流比赛的意义，交流如何遵守规则，尊重裁判……（1分）；通过所学自觉遵守家庭规则，尊重家人，诚实守信（1分）。	1分。在社区活动中，尊重他人，诚实守信。
	体育品格	7分。学校和比赛中自信参与与展示（2分），对于活动中所担任岗位或工作认真负责（3分），能正确的对待胜负，并调整心态，提升自我（2分）。	2分。能与家人分享自己在学练或比赛中自信参与，有责任，文明礼貌等经历与感悟（1分）；能通过所学在家庭活动中自信大方，勇于承担（1分）。	1分。在社区活动中文明礼貌，自信大方

注：90分以上优秀，75-89分良好，60-74分合格，60分以下不合格

四年级 跑跳组合大单元第14课时 跨越式跳高教学设计

执教：新北区孟河实验小学 吕娟

1、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，以促进学生身心发展及兴趣爱好为出发点，关注体育学科核心素养，运用自主、合作等学习方式，培养学生的创新意识与实践能力和实践能力，充分体现学生的主体地位，让学生在自主、互动、尝试和体验的过程中获得参与体育活动的乐趣，从而在体育学习中增进学生之间的交流，共同感受体育运动所带来的快乐，为学生能很好地完成教学目标打下良好的基础。

2、教材分析：

跨越式跳高是小学体育教学基本内容之一，是学生展示自我，挑战极限，满足身心的一项趣味性极强的体育项目。其动作结构可分为助跑、起跳、腾空过竿和落地四个部分，这四个部分是相互联系的有机整体。对提高学生跳跃能力，促进下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展，提高灵敏、速度、力量等身体素质有积极意义。本课的学习，是让学生在以后水平三的学习过程中更好地去掌握跨越式跳高动作，并能够进一步提高所学该项技能的水平。本课时为跑跳组合大单元第十四课时内容：直腿上摆，越过一定高度横杆，在于进一步巩固跳高的基本技术，为后续较远距离的快速助跑起跳的完整跳高动作打基础。

3、学情分析：

小学四年级学生正处在生长的加速期，他们骨骼弹性好，关节活动范围大，神经灵敏度高，反应快，有很强的求知欲和表现欲，喜欢新鲜有趣的体育活动。而四年级学生的体能、心理等方面差异性显著，作为个体，有其独立性，又具有较强的耐受挫折的能力。本课时的学生已具有一定的跨越式跳高基础，但对于学生能够自主的在一定距离内完成有力的起跳与直腿上摆动动作还有难度，对于完成不同高度的挑战能力差异较大。所以在课中有针对性地利用辅助练习、分层练习、分层挑战比赛等多种练习方式，培养学生正确认识自我，积极参与团队合作，敢于接受挑战与面对挫折等品质，同时也进一步感受跳高项目的乐趣，感受体育的魅力。

《跨越式跳高：直腿上摆越过一定高度横杆》课时设计

学习目标	1. 运动能力：能做出起跳腿快速有力蹬地，摆动腿直腿上摆向高处跳，两腿依次过杆的动作方法。能够较流畅的完成3-5步斜线助跑起跳，越过一定高度横杆。 2. 健康行为：乐于参与跨越式跳高的多种学练内容，不断进步并勇于接受新挑战；能欣赏同伴，相互交流学习；具备安全运动的意识，养成良好的体育锻炼行为和习惯。 3. 体育品德：在学习跨越式跳高的过程中，能与同伴团结协作、互帮互助、合理分工、明确学练要求，形成坚持不懈、敢于拼搏的优秀品质。						
学习内容	直腿上摆越过一定高度横杆	课次	单元第14课次				
重点难点	重点：起跳腿快速蹬地，摆动腿直腿上摆，两腿依次过杆 难点：起跳后两腿直腿上摆充分，动作协调						
教学流程	课的内容	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 5分钟	1. 课堂常规	1. 组织学生认识场地器材。2. 分组：5-6人小组。	1. 仔细观察，明确场地器材摆放规律，提升队伍调动效率。	 <p style="text-align: center;">图1</p> 要求：练习过程中注意间距、自我保护。	4	3-5次	中
	2. 第一关：专项热身 (1) 慢跑 (2) 韵律操	1. 讲解示范，绕场地慢跑，并做绕、跨、助跑起跳等动作，热身中融入助跑起跳动作。 2. 韵律操 韵律操中融入专项辅助练习	2. 按要求分组站队。 1. 各小组跟随老师在各自场地慢跑热身并做相应动作。 2. 在音乐中跟随教师进行韵律操。				
设计意图：1. 慢跑热身中熟悉场地器材，渗透安全教育，培养学生安全意识，形成健康运动习惯。 2. 通过融入专项准备韵律操，让学生在热身活动中做好技术学练的专项准备，为主要技术学练铺垫。							
基本部分 32分钟	第二关：跨越障碍 (复习助跑1-3步过低杆和斜杆。)	1. 组织各小组依次助跑1-3步过低杆和斜杆的动作复习。 目标：助跑与起跳协调，两腿依次过杆。 2. 练习要求：安全、有序	1. 各小组有序进行过杆技术复习，重点注意练习有序，做好自我保护与保护同伴。	 要求： 按教师要求练习，控制好队伍间隔，等前一个跳完离开场地，下一个出发。	3	6-8次	中
	设计意图： 1. 设置高度较低的斜杆，有利于学生较好的完成两腿依次过杆动作，建立练习自信，激发学习兴趣。 2. 上步过低杆的练习，在建立练习自信的同时，感受助跑起跳节奏，明确练习要求，为后续学习铺垫。						
32分钟	第三关：腾空摆腿 (3-5步助跑直腿摆动，两腿依次过杆学练)	1. 出示有一定高度横杆，教师示范完整动作，并让学生思考：①跨越式跳高的四个环节是什么？②起跳后，摆动腿直腿上摆还是弯腿上摆更有利于过杆？ 2. 5-6人一组，自主体	1. 认真看完整示范，并带着问题思考。 2. 带着第2个问题，小组合作，自主体验练习，尝试直腿摆动过杆。	 要求：确保练习秩序，明确练习要求与返回路线，小组内有组织有秩序的安全练习。	3	6-8次	中

	<p>辅助练习: 直腿上摆, 依次踢垫</p> <p>第四关: 越过横杆 (完整练习, 分层挑战)</p> <p>跳高小达人挑战赛</p>	<p>验练习, 教师巡视指导。</p> <p>目标: 尝试直腿摆动过杆, 练习中发展自己或同伴的问题。</p> <p>1. 针对练习中出现的摆动腿弯腿踢到横杆现象, 采取助跑起跳直腿依次踢垫练习。</p> <p>目标: 感受起跳后的直腿向上摆动, 并且两腿剪刀腿摆动要连贯迅速。</p> <p>1. 组内完整动作练习, 同伴观察与评价, 教师巡视指导。</p> <p>2. 个别展示, 师生评价。</p> <p>3. 组织学生根据自身水平判断, 选择1-3递进高度的其中一组挑战。</p> <p>任务: 在一个等级中连续成功两次, 晋级下一个等级, 连续失败两次退到下一级。</p>	<p>1. 小组分工练习, 感受起跳腿有力蹬地, 摆动腿直腿上摆, 两腿依次踢垫。</p> <p>1. 积极练习, 巩固完整动作, 明确动作要领。</p> <p>2. 勇于展示动作。</p> <p>3. 选择自己合适的等级起点, 进行等级挑战赛, 不断提升自身极限。</p> <p>4. 完成情况较好的学生可以到各小组进行场地器材保护与动作指导工作中。</p>	 <p>要求: 起跳后摆动腿直腿上摆, 两腿依次踢垫子。</p>  <p>1. 组内自主进行场地器材的摆放与调整。</p> <p>2. 学会检查场地器材安全性, 学练安全性。</p> <p>3. 组内同伴进行观察与评价, 保护与帮助。</p>	4	8-10次	中
<p>设计意图:</p> <p>1. 引导学生充分认识自我, 选择合适自己的挑战起始高度, 不气馁、不盲目自信。</p> <p>2. 等级挑战情境, 给学生更真实的体验感、参与感、竞争感, 同时不断突破自我, 体验运动魅力。</p> <p>3. 引导水平较高学生主动参与到同伴帮助等裁判与指导工作中, 提升观赏、点评、裁判等能力。</p>							
	<p>第五关: 跳高积分赛</p>	<p>1. 两组合并, 统一起跳高度, 轮流助跑跨越障碍, 跑到对面, 成功完成跳高动作得1分, 失败者继续有两次机会, 看那组积分最多。</p>	<p>1. 明晰比赛规则, 在各自组内组织、参与、完成比赛。</p>	<p>组织: 同图1</p> <p>要求: 有序的组织比赛, 安全的进行比赛, 诚实守信, 遵守规则。</p>	5	3-5次	中大
<p>设计意图:</p> <p>通过游戏比赛, 鼓励学生实践运用, 积极参与, 培养不断突破自我的勇气, 感受跳高运动的魅力。</p>							
<p>结束部分 3分钟</p>	<p>1. 拉伸放松</p> <p>2. 总结评价</p>	<p>1. 带领学生做放松练习</p> <p>2. 小结, 布置作业</p> <p>3. 收器材, 师生再见</p>	<p>1. 拉伸放松练习、动作充分舒展。</p> <p>2. 学生之间互评。</p>	<p>组织: 散点</p>	1	1	小
<p>负荷预计</p>	<p>平均心率</p>	<p>140-160次 /分</p>	<p>练习密度</p>	<p>群体: 75%, 个体50%</p>			
<p>场地器材</p>	<p>足球场一片, 小体操垫30块, 标志杆10根。</p>						