

新北区小学体育优秀教师
培育室研讨活动

材 料 集

地 点：常州市龙城小学

时 间：2024年5月23日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第11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5月23日（周四）13：00-17：20

二、活动地点：常州市龙城小学

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：学科核心素养培育

五、活动安排

时间		形式	内容	主讲 (主持)	地点
5月 23日 (周 四)	13:00-13:40	公开课	水平二三年级跪跳起	王壹铭	操场
	13:50-14:30	公开课	水平二三年级前滚翻	王杨	
	14:40-15:20	评课	主题：学科核心素养培育	孙建顺	会议室
	15:20-17:20	讲座	精准发展体能	镇江：储东	

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5月16日

三年级体操技巧“跪跳起”第一课时：《跪跳起》教学设计

常州市局前街小学教育集团常州市龙城小学 王壹铭

一、指导思想：

坚持“以人为本，健康第一”的指导思想，根据《体育课程标准》的要求，在教学中结合小学生对体操技巧的喜爱与需求，激发学生的学习兴趣、培养学生的协作意识，让每一位同学感受到体操的乐趣和成功的快乐，从而养成终身参与体育的良好习惯。

二、教材分析：

体操是一种优雅、具艺术性和受全球喜爱的运动项目。结合了力量、灵活性和艺术性。这项运动除具有吸引力，具有竞争性、挑战等特点，符合小学生的生理和心理特征。跪跳起是体操技巧中最基本的组成部分，更是培养学生发展力量、灵敏、协调、柔韧性的重要项目，同时也有利于培养学生不怕困难，敢于拼搏，勇攀高峰的精神意志品质。

三、学情分析：

本次授课对象为三年级学生，三年级学生好奇心强，喜欢比赛，但是注意力不够集中，并且已经初步接触和体验过垫上体操，但是总体而言体操技巧动作还相对薄弱，对体操技巧的综合运用与整体合作能力还有待提高。因此本课通过尝试自行体验跪跳起、保护与帮助的合作体验，培养学生的观察与表达、交流的合作要素，引导学生自行体验跪跳起、观察思考、保护与帮助完成跪跳起的初步合作能力。

四、教学目标：

- 1、初步掌握跪跳起动作要领，基本掌握跪跳起动作。
- 2、发展学生身体的灵活性与协调性，增强学生跑跳能力和腿部、腰部力量。
- 3、培养学生克服困难、战胜困难的信心；激发学生对体育运动的兴趣，培养勇敢顽强、为集体争光的优良品质。

五、教学重难点：

重点：挥臂制动、伸髋压垫要猛，收腹提膝时机要准而快。

难点：臂、腿、腰动作协调一致，身体有腾空，站得稳。

六、设计理念（亮点）

- 1、“立德树人”，“健康第一”

坚持“立德树人”和“健康第一”的指导思想，结合体操技巧教材的综合育人价值的挖掘，促进学生身心健康发展，培养学生团队协作能力，促进学生良好体育品格的养成。

- 2、协作能力，单元教学

主题：团队协作能力提升

单元教学理念：团队协作能力是一个长期的循序渐进的过程，非一日之功，所以单元化教学是必要的。

本课除了学习基本的跪跳起动作以外，更多的围绕团队协作主题开展教学，循序渐进，逐步让学生初步感受合作、体验合作。

- 3、自主体验，主动学习

本课更多的运用启发式问题，引导学生探索并尝试，改变以往的灌输式教学，让学生更多的自主发现问题，寻找对策，完善方法，解决问题，激发主动学习的内驱力，提升学习效率。

- 4、游戏拓展，情境体验

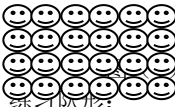
多运用游戏、比赛情境，让学生在更好玩的游戏中、更刺激的挑战中，为了共同的目的或游戏需求，不断提升所学技能，达到玩中学、学中玩的状态。

- 5、实践运用，综合提升

技术与技能的学练的要义应该让学生知其然知其所以然。本课让学生在学技术的同时，不断地尝试技术运用与技能的完整体验，知道所学本领的意义与价值，在实践体验与运用中寻找解决问题的办法，从而感悟技能，体会这项运动的魅力，从而更好地建构有意义的技术学习，提升学科核心素养。

七、教学过程

水平二（三年级） 体操“技巧单元”：跪跳起（实践运用与合作体验）

教学目标		<p>1、初步掌握跪跳起动作要领，基本掌握跪跳起动作。</p> <p>2、发展学生身体的灵活性与协调性，增强学生跑跳能力和腿部、腰部力量。</p> <p>3、培养学生克服困难、战胜困难的信心；激发学生对体育运动的兴趣，培养勇敢顽强、为集体争光的优良品质。</p>					
重、难点		<p>重点：挥臂制动、伸髋压垫要猛，收腹提膝时机要准而快。</p> <p>难点：臂、腿、腰动作协调一致，身体有腾空，站得稳。</p>					
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	一、理论渗透	课前引导激发，教师和学生一起学一个具有挑战性的体操技巧——跪跳起。	做好认真上课的准备，明确本课内容	<p>整队队形：  练习队形： 走到自己相应的垫子右侧。</p>	2	1-4	小
	二、热身游戏、模仿机器人 1、模拟机器人走路，充电 2、机器人抢垫子	<p>1、组织学生过程中观察，模仿老师的动作。包含机器人的走一走，跑一跑以及机器人如何充电。</p> <p>2、组织游戏：机器人抢垫子</p>	<p>1、主动观察，模仿相应练习，体验机器人是怎么走路的，怎么充电的。</p> <p>2、按动作要领，哨音一响散点慢跑，哨音一停，抢到垫子之后站在垫上举起右手示意。</p>				
基本部分	三、机器人垫上操 注意：模仿老师一起做	<p>1、机器人垫上操： A脚背敲垫子，比一比谁敲地响 B伸展运动，有触碰脚踝 C机器人小弹簧，伸髋顶髌练习 D在C基础上，加上摆臂动作协调连贯</p>	<p>1、按要求做操，模仿老师的动作，跟着老师的口令完成。</p>	<p>练习队形： 同图（1）散开</p>	2		中
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
基本部分	四、学习本领跪跳起 1、教师完整示范跪跳起 “教师展现本领，学生观察教师手臂、臀部、腿部、脚的变化 2、教师引导学生专项辅助练习：脚背压垫弹起的动作 3.教师引导学生专项辅助练习：弹簧+摆臂练习 4.教师引导学生加垫子，增加高度，弱化动作要求 5.教师加大挑战难度，减少垫子，提升动作要求 五、拓展延伸与运用 “小学体操杯，小学生比赛” 六、素质练习 游戏：人体闹钟 七、放松、小结	1.教师示范动作，学生通过观察，自行体验两次完后进行充电。要求：学生看清楚教师肢体的变化，在练习是注意在垫子上完成，强调不离开垫子。 2.教师发现问题：大部分同学有苦难，还不能够站起来，过渡教师有小妙招。通过专项练习5次，感受5次脚背压垫的感觉。 3.再次利用刚才的辅助练习，通过脚背压垫，看看能不能够站起来。 4.还有大部分同学没能够起来，没关系，王老师还有小妙招：装弹簧+上摆臂的专项辅助练习，跟着老师一起做，通过装弹簧和摆臂123感受迅速制动的感觉。 5.教师发现通过4的专项练习，有小朋友跳了起来，膝盖离开了垫子。加大挑战难度，设置抽垫子的游戏。帮助学生跳的高，通过教师哨音轮流完成之后，小组为单位继续每人尝试5次。 6.再次自行体验，通过积极制动摆臂，小弹簧顶髋看看能不能站起来，继续体验两次。 7.还有小部分同学不能起来，王老师有大绝招，从高处往低处跳，讲解组织方法，体操的开始和结束动作，听哨音，前后每人在哨音下完成一次后自行5分钟练习。 8.教师发现亮点，减少垫子和增加垫子，提问得知不同的高度，根据自己的情况利用相应的垫子，再次练习5分钟。 9.在8的过程内引导变成一张垫子，你们试试看能不能够完成 10.集体示范，根据各自的水平，进行展示，一排一排来。 11.最后拓展比赛：体操杯比赛，全体示范。 12.素质练习：人体闹钟 13放松	1、明确练习方法与规则，能够明白跪跳起的大致动作方法。能够不断观察及时交流，感受这个动作，看看自己能不能站起来 2、主动体验，通过专项练习，看看自己是否可以站起来了。 3、明确游戏方法与规则，做到不违反规则 4、在游戏中能够尝试摆臂顶髋，让自己跳的高，有足够的腾出空间。 5、做到坚持不放弃，再次自行体验 6.明确体操的开始和结束动作，通过同伴的保护与帮助，再次挑战练习。 7.尝试不同高度，挑战不同高度，选出自己合适的能成功的高度继续练习。 8、放松身心 9、反思与自评	如图1，四列横队散开 如图1，四列横队散开 如图1，四列横队散开   图2 如图2所示，前后两人为一组。 如图1，四列横队散开	1	2	小
					2	5	中
					1	2	小
					2	3	中
					3	5	中
					1	2	小
					5		大
					5		大
					2	1	小
					2	1	小
					1	1	小
					教学资源	小体操垫60个，大体操垫5个，音响，哨子	
			平均心率预计	140			

（水平一）二年级《前滚翻》教学设计

执教：飞龙实验小学 王杨

一、指导思想：

依据《义务教育体育与健康课程标准（2022版）》的精神要求，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，采用情境教学的形式，运用分组教学的方法，充分调动学生的学习积极性，让学生在愉悦的情境中积极主动的参与学习提高运动能力，培养学生自主探究、合作意识和创新能力等健康行为，并在互相合作及帮助的过程中提高体育品德。同时，关注学生的个体差异与不同需求，让每一名学生从中体验到成功的乐趣，从而激发学生的学习兴趣，使学生养成良好的运动习惯。

二、教材分析：

前滚翻是小学二年级体育教学的重要内容，动作简单易学，但是，它是学习较复杂技巧的重要基础，也是许多运动项目练习的辅助性手段，同时也具有自我保护的实用价值。因此，在教学中应着重指导学生掌握正确的动作方法，强化运用动作进行自我保护的意识，促进学生身心和谐发展。

三、学情分析：

二年级学生活泼好动，有较强的求知欲和表现欲，学习积极性高，参与意识强，但是注意力持续周期较短，我将教学内容融入游戏情境中，让学生在“玩”中体验知识，掌握技能。通过合作学习、游戏活动等方式，调动学生学习的积极性，引导学生逐步掌握前滚翻成蹲撑的动作方法，享受体育学习和锻炼的乐趣与成功。

四、教学目标：

1、运动能力：通过学习及尝试，学生能初步掌握前滚翻的动作方法，并能适当做出跳下接前滚翻的组合动作，发展学生柔韧性和滚翻能力，提高学生的身体平衡及控制能力。

2、健康行为：在练习活动中，发展学生灵敏、协调和思维能力。在学习活动中，培养学生积极思考、勇于创新，发现问题、解决问题的能力。

3、体育品德：在友好和谐的课堂气氛中，体验合作和帮助的快乐，培养学生热爱劳动的良好品质和合作精神。

五、教材重难点：

重点：滚动圆滑、团身紧、动作协调连贯

难点：从一定高度跳下后接前滚翻的技术组合

六、场地器材：




体操垫 40 块 沙包 40 个 音箱 1 台


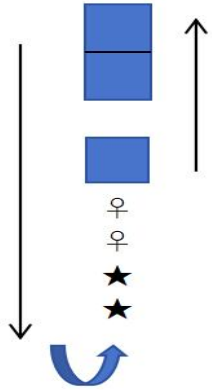
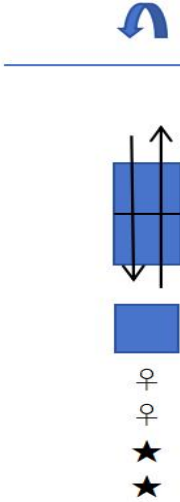
七、表格式教学设计：

(水平一) 二年级《前滚翻》教学设计

课题	前滚翻	学段	水平一 二年级			
执教	王杨 (飞龙实验小学)	时间	2024. 5. 23			
应用价值	前滚翻是小学二年级体育教学的重要内容，动作简单易学，但是，它是学习较复杂技巧的重要基础，也是许多运动项目练习的辅助性手段，同时也具有自我保护的实用价值。因此，在教学中应着重指导学生掌握正确的动作方法，强化运用动作进行自我保护的意识，促进学生身心和谐发展。					
学习目标	1、运动能力：通过学习及尝试，学生能初步掌握前滚翻的动作方法，发展学生柔韧性和滚翻能力，提高学生的身体平衡能力。 2、健康行为：在练习活动中，发展学生灵敏、协调和思维能力。在学习活动中，培养学生积极思考、勇于创新，发现问题、解决问题的能力。 3、体育品德：在友好和谐的课堂气氛中，体验合作和帮助的快乐，培养学生热爱劳动的良好品质和合作精神。					
重点	滚动圆滑、团身紧、动作协调连贯					
难点	从一定高度跳下后接前滚翻的技术组合					
课的部分	学习内容	教师教学策略与要求	学生活动与组织形式	运动负荷		
				时间	次数	强度
准备部分	一、课堂常规	1、集合整队，检查学着装。 2、师生问好。	♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★	1	1	小
	二、准备活动 1、跟随音乐，带着愉悦的心情开展趣味慢跑。	1、教师语言启发引导，以郊游活动情境导入。 2、教师做好出发前的动员，激发学生学习兴趣。	△	3	1	中
	2、到达动物园，师生同做热身操。	3、播放《郊游》歌曲，口令指挥，带领学生在慢跑中开展辅助练习。 1、播放热身操乐曲，教师示范领做热身操。	1、学生成一路纵队绕场地随音乐节奏做跑跳动作。 2、学生跟随音乐节奏和教师一起做动感热身操。 要求：注意安全，身心投入，认真观察，展示自我	3	1	中
设计意图： 1、用情境的导入的方式提升低段学生的学习兴趣，提升课堂氛围，让学生能较快速地进入学习状态。 2、在慢跑的过程中融入辅助练习，将运动技能进行合理拆分，让学生在“玩”的过程中初步建立技术动作的简单概念，让学生身体也对技能要点有一定的适应。						

基 本 部 分	<p>1、情境导入： (向刺猬学本领)</p> <p>2、完整技术动作示范 前滚翻：</p>  <p>1 2 3</p>  <p>4 5</p> <p>3、自由尝试向前滚翻</p> <p>4、奖励游戏(剪刀石头布)： 双手撑垫，用脚完成剪刀石头布的游戏。</p>	<p>1、教师语言导入向小刺猬学本领的情境。</p> <p>1、教师讲解并示范前滚翻动作方法。 (正面示范+侧面示范)</p> <p>1、师：同学们，你们现在就是一只小刺猬。你能向前滚滚看吗？ 2、让学生尝试做向前滚翻动作练习，激发求知欲。</p> <p>1、教师讲解游戏方法并带领全班一起进行游戏尝试。 2、教师与学生完成游戏，输给老师的同学原地抱腿蹲跳三次。</p>	<p>1、学生认真倾听，迅速进入情境。</p> <p>1、学生认真。观察老师的完整示范动作。</p> <p>♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △</p> <p>1、学生自主尝试向前滚翻</p> <p>♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △</p> <p>1、学生能够投入游戏，遵守规则</p> <p>♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △</p>	1	1	小
	<p>设计意图： 1、通过一个简单且大家都非常熟知的游戏，加深学生双手撑垫的认知。 2、适当提升课堂活跃度，提高课堂愉悦氛围。</p>	1	2至3次	中	3至4次	中
基 本 部 分	<p>5、情境串联：(大老虎来啦)</p> <p>①低头团身</p>  <p>②背身团身滚动</p>  <p>6、情境串联： (大老虎还在吗?)</p> <p>①低头提臀</p>  <p>7、情境串联：(大老</p>	<p>1、师：小刺猬们，游戏玩累了让我们躺下来休息一下吧。</p> <p>2、通过“大老虎来啦”的情境，引导学生做一做背身团身滚动的动作。</p> <p>3、师：大老虎好像走了。小刺猬们快快翻过身来。</p> <p>4、引导学生做一做低头团身的动作。</p> <p>1、启发学生双手撑垫提臀，从胯下观察大老虎走了没有。</p> <p>1、教室引导学生低头团身向前滚</p>	<p>1、学生投入情境，跟随老师的提示完成练习。并提升情感状态，全班同学一起“玩”起来。</p> <p>2、努力完成团身背滚、原地低头团身的动作。</p> <p>1、努力完成低头提臀的动作。并从胯下观察一下身后的情况。</p> <p>1、努力完成低头团身蹬地</p>	2	3	中
	<p>7、情境串联：(大老</p>	3	7至8次	大		

<p>虎不在了) ①低头蹬地滚翻</p>	<p>翻, 逃离大老虎。</p>	<p>的前滚翻连贯动作。</p>			
<p>设计意图: 1、创造适合二年级学生的有趣情境, 将学生进一步带入课堂, 让学生在“玩”中学。 2、通过“大老虎来啦”“大老虎还在吗”“大老虎走了”三个连续情境将低头团身、低头提臀、低头蹬地滚翻三个分解动作游戏式的方法让学生进行一次初体验。</p>					
<p>8、典型错误示范(集体纠错)</p> <p>重点加强: 9、低头: 下巴夹住沙包完成前滚翻</p> <p>10、低头+团身: 下巴夹住沙包并同时团身夹住沙包完成前滚翻的动作</p> <p>11、低头+团身+蹬地: 用两张垫子搭建“斜坡”, 进行由低到高的“斜坡前滚翻”练习</p> 	<p>1、教师观察动作存在明显错误的典型学生, 邀请该生示范。 2、通过典型错误示范, 提示同学要做到: ①低头②团身③蹬地</p> <p>1、教师下发沙包, 并引导学生用下巴夹住沙包完成前滚翻的动作。</p> <p>1、教师将学生分成两人一个小组, 一个同学下巴夹住沙包并同时团身夹住另一个沙包。 2、教师引导另一个学生进行保护与帮助。 3、小组间开展练习, 一人练习一人保护帮助。</p> <p>1、教师组织学生依旧以两人为一个小组, 下巴夹住沙包、团身夹住沙包, 两脚更加用力地蹬地进行前滚翻练习, 力争滚上斜坡。 2、注意保护与帮助。</p>	<p>1、学生仔细观察示范生的技术动作, 积极开动脑筋, 与老师所示范的标准动作有什么区别? 2、仔细聆听教师对易犯错误的总结。</p> <p>1、用下巴紧紧夹住沙包, 并完成前滚翻。</p> <p>♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ △</p>  <p>1、下巴和躯干同时夹住两个沙包完成前滚翻动作。</p>  <p>1、同学之间互帮互助完成斜坡前滚翻动作。</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>1</p> <p>4至5次</p> <p>4至5次</p> <p>4至5次</p>	<p>小</p> <p>大</p> <p>大</p>
<p>设计意图: 1、借助沙包和垫子, 设计行之有效的练习方法, 让学生通过练习改进技术瑕疵, 提升运动能力。 2、通过两人合作学习的方式, 一方面锻炼学生小组合作学习的能力、观察同伴练习的能力, 一方面也让学生之间相互帮助, 提高学生保护他人的意识。</p>					

	<p>12、技能应用：（遇到小土堆）</p> 	<p>1、师问：当从一些低高度障碍跳下后我们应该怎么做？</p> <p>2、教师提示学生落地时要屈膝缓冲。</p> <p>3、教师组织学生做原地起跳并屈膝缓冲的练习。</p> <p>4、组织学生两人一组，将垫子对折后叠起，练习从高处跳下后做屈膝缓冲。</p> <p>5、组织学生四人一组，叠起三层垫子，跳下后衔接做前滚翻。</p> <p>6、教师提醒不练习的学生扶住垫子。以确保学生站在高处时的安全</p>		5	7至8次	大
<p>设计意图：</p> <p>1、通过一个现实情境的创设，将从高处跃下的屈膝缓冲与前滚翻技术做简单组合，告诉学生这样的连贯动作在某些特殊情况下可以保护我们的安全。</p> <p>2、将运动技能应用于实际情境，让我学生可以学以致用，提高健康行为能力。</p>						
	<p>13、游戏竞赛“春种秋收”</p>	<p>1、教师组织全班分为每4人一小队。</p> <p>2、春种时：教师鸣哨后，各组排头手持沙包快速从三层垫子跳下并衔接做前滚翻，起身跑至固定位置将沙包放置于地面，返回再做一个前滚翻，然后和本队下一名同学击掌后站到排尾，依次类推，最先把所有人手中的沙包都摆放好并跑至本队举，全队举手获胜。</p> <p>3、秋收时：用同样的方法把所有沙包最先收回到每个人手中，全队举手获胜。</p> <p>①相领的两组赛一赛</p> <p>②相邻场地交换对手再赛一赛（胜对胜、负对负）</p>		5	3	大
<p>设计意图：</p> <p>1、通过创设比赛场景，落实“学、练、赛”一体化教学。</p> <p>2、加强本课所学技能的形成及应用，鼓励学生积极参与，挑战自我，感受技能掌握熟练所带来的成就感。</p>						
<p>结束部分</p>	<p>1、放松身体</p> <p>2、总结评价</p> <p>3、回收器材</p>	<p>1、教师语言启发引导，播放轻柔、舒缓的音乐，领做放松操。</p> <p>2、总结本课情况及同学们表现，提出希望。</p> <p>3、布置回收器材。</p>	<p>1、学生跟随音乐节奏进行身心放松。</p> <p>2、学生回顾学习畅谈感受。</p> <p>3、部分同学归还器材</p> <p>要求：放松身心，轻松愉快，积极发言，有序带回</p>	2	1	小
<p>教学资源</p>	<p>体操垫44张，沙包40个，音箱1台</p>		<p>练习密度预计</p>	<p>75%</p>		
			<p>平均心率预计</p>	<p>140-160次/分</p>		