

# 新北区小学体育优秀教师 培育室研讨活动

## 材 料 集

地 点：新北区新桥中心小学

时 间：2024年10月17日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 25 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、新北区教师发展中心体育学科联合召开研讨活动。具体事项如下：

### 一、活动时间

2024 年 10 月 17 日（周四）13：00-17：10

二、活动地点：新北区新桥实验小学

### 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、新北区小初衔接西部片区学校工作室体育学科核心组全体成员，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：技术教学结构化

### 五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)	地点
10 月 17 日 (周 四)	13:00-13:40	公开课	水平三篮球运球跳步急停投篮	体育馆
	13:50-14:30	公开课	水平二射击的初步认识与击发	
	14:40-15:20	评课	评课人以随机抽签产生	会议室
	15:20-16:00	讲座	体育科技论文写作的问题与对策	
	16:00-17:00	引领	当前赛课问题与对策	

### 六、活动要求

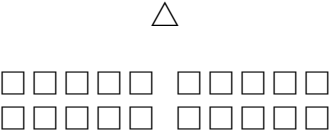
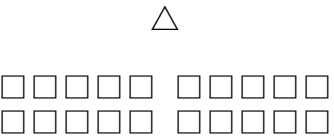
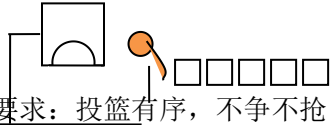
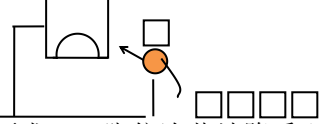
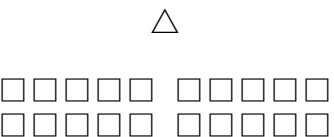
1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 提前 10 分钟到达现场并实名签到。
3. 认真记录，书写端正，及时反思研修心得与体会。

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 10 月 12 日




## 水平三 五年级篮球大单元《运球跳步急停投篮》（第7课时）

单位	新桥实验小学	教师	张宇	任教年级	五年级	学生数	40人	日期	
<b>学习目标</b>	1. 了解运球跳步急停投篮的动作要领，通过多次练习，能够自然地、连贯地做出运球跳步急停投篮的动作，并展示在比赛中。学练过程中同时发展协调、力量、腰腹等体能。 2. 积极参与各项练习和比赛，做好充分的热身准备。在练习中学会观察，安全练习，能对自己和同伴的动作做出较为客观的评价，及时调控情绪，充分享受篮球带来的乐趣，能够适应不同环境的比赛。 3. 在学练和比赛中自尊自信、勇于挑战、不怕困难、互相帮助、共同进步；能够关注同伴，遵守规则，培养团队意识。								
<b>内容</b>	运球跳步急停投篮								
<b>重点难点</b>	重点：运球急停与投篮流畅的衔接 难点：正确的做出跳步急停的动作								
教学程序	内容	教师策略与方法	学生练习与方式	组织队形与安全要求	运动负荷				
					时间	次数	强度		
开始部分 2'	1. 课堂常规  2. 衔接上节课，宣布本课内容	1. 师生问好  2. 教师语言引导，讲解新课内容	1. 向老师礼貌问好  2. 认真听老师讲解，对本课充满期待						
准备部分 4'	1. 热身练习（小组长带领组员运用之前学过的内容在本组区域内热身）	1. 组织小组长带领组员进行热身，参与到不同小组一起热身	1. 小组长带领组员积极参与热身，运用不同的方式进行热身	 <p>要求：热身时注意前后保持安全距离</p>	4'	1	中		
基本部分 31'	1. 复习篮下投篮（不同角度）	1. 组织学生进行篮下投篮	1. 积极参与投篮练习，提升手感	 <p>要求：投篮有序，不争不抢</p>	2'	1	中		
	2. 复习运球跨步急停投篮	2. 组织学生有序进行练习，强调双脚依次落地	2. 认真参与练习，注意双脚依次落地，降重心投篮	 <p>要求：双脚依次落地降重心投篮</p>	2'	1	中		
	3. 教师示范，讲解动作要领	3. 教师示范运球跳步急停投篮动作，讲解动作要领，强调重心下降	3. 观看教师示范，认真听老师的讲解						

	4. 一次运球跳步急停+投篮动作	4. 教师组织学生进行运一次球跳步急停练习，强调急停后降重心做投篮动作	4. 积极参与老师布置的练习		2'	1	中
	5. 运球三次跳步急停+投篮	5. 组织小组长带领学生进行练习	5. 认真听清老师的要求，积极参与练习		3'	1	中
	6. 运球急停投篮练习+篮下消极防守急停投篮练习	6. 组织小组长带领组员进行运球急停投篮练习	6. 小组长组织队员进行急停投篮练习		4'	1	中
	7. 得分王争夺战 (2v2)	7. 教师介绍比赛规则	7. 听清比赛规则，积极参与比赛，争夺得分王	要求：安全第一，比赛第二，保护对手和自己	8'	1	大
	1. 体能加油站 (1) 俯卧推球 (2) 俄罗斯转体 (3) 仰卧换球 (4) 深蹲纵跳	1. 引导学生进行体能练习，鼓励学生坚持练习	1. 积极参与练习，坚持到底		3'	1	大
结束部分 3'	1. 放松拉伸，缓解身心 2. 总结、布置作业、下课	1. 带领学生进行放松拉伸 2. 教师总结本课，布置课后作业，宣布下课	1. 跟着老师进行放松拉伸 2. 认真听取总结，积极完成课后作业，整队下课		2'	1	小
器材	篮球架 8 个，篮球 40 个						
密度	群体运动密度 75%以上、个体运动密度 50%左右			平均心率	预计 140 次/分		
课后作业	1. 15 米折返跑，和同伴比一比谁更快； 2. 开合跳 4 组，每组 30 个；下蹲 4 组，每组 30 个，2 分钟跳绳 2 次						
安全措施	1. 确保场地器材符合安全要求；2. 做好充分的热身； 3. 安排适当的运动负荷；4. 对个别学生及时提供帮助			课后小结	略		

## 三年级《信息化射击》课时教学计划

课 题	信息助力，射向靶心		年 级	三	课 时	1	
学习 目标	1、了解射击运动以及信息化射击运动，形成射击的动作认知；在游戏及学练过程中发展学生专注力。 2、通过奥运冠军影响力，激发学习射击的兴趣，在射击练习中培养抗压能力与心理调节能力。 3、在游戏与比赛过程中遵守规则、尊重对手，团队协作的行为习惯。						
重难点	重点： 对自身稳定性的控制以及身体的协调性，学会使用信息化射击设备 难点： 射击对注意力的集中与心理的调节						
课的结构	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	运动负荷		
	次数	时间	强度				
准 备 部 分	一、课堂常规 1. 整队集合 2. 师生问好  二、课堂导入：  三、热身 《98k》热身操	1、教师提前到达场地，准备场地器材。 2、整队、师生问好。 3、检查学生人数。  1、巴黎奥运会首金视频导入 2、根据一些射击问题，让学生利用平板进行网络搜索，找到问题答案并讨论。 3、热身操《98k》 4、介绍光电射击通过图片推送，看枪的各个结构，讨论交流。	1、教师带领学生进入学习教室，并汇报出勤情况。 2、师生问好。 3、认真听讲，明确老师各项要求。 1、通过视频了解射击项目在中国的影响力和地位。 2、借助平板获取信息资源，引出本节课的学习内容，激发学生学习兴趣。	×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ☆ 要求：精神饱满，集中注意力。  组织形式同上  要求：动作正确。	1	3	中
基 本 部 分	1、学练阶段	1、讲解并示范如何瞄准和扣扳机。  2、体操棍模拟据枪动作 3、利用激光笔进行瞄准要求身体稳定，保持动作不晃动。 4、实操射击，每人进行两发的体验。 5、五人一组循环进行折障碍跑，提高心率后进行据枪瞄准。	1、学生认真听讲模拟动作。 练习口诀： 大圆套小圆，小圆套靶心，三点成一线，击发稳当先。 2、利用体操棍模拟持枪动作，同伴之间相互纠错 3、拿着体操棍加上激光笔进行瞄准练习。 4、等待的同学击发时体操棍瞄准练习。 5、小组内成员一次进行折返跑+平衡垫单	×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ☆ 要求：认真观察技术动作，用心学习	2	5	中
					1	5	中
					1	5	中
					2	5	高

				脚站立+深蹲+射击+举体操棍的循环。								
	2、小组讨论			小组讨论两次射击后静时射击跑动后射击的区别，得出射击稳定性的重要性的结论。	1、经过两轮射击体会射击取得好成绩需要具备哪些条件							
	3、比赛			通过联网进行实时在线比赛。	1、每人两发射击累计得分最高组获得胜利。			1	5			中
	四、体能加油站：			1、跟着音乐视频进行核心力量的练习	1. 动作规范，积极参与			1	3			中
结束部分	1、放松 2、小结讲评 3、归放器材			1. 带领放松拉伸活动 2. 讲评本课练习情况及目标达成情况。 3. 组织值日生回收器材。 4. 师生再见。	1. 充分拉伸放松身体 2. 认真听讲，积极评价。 3. 值日生回收器材。 4. 师生再见。			1	2			小
预计效果	练习密度	个人密度 ;50% 群体密度： 75%	平均心率	140%—160%	场 地	跨栏架 40 个	器 材	垫子 8 张 激光枪设备 8 套 平板 8 个				
课后反思												