

新北区小学体育优秀教师培 育室研讨活动

材 料 集

地 点：武进区星河实验小学分校

时 间：2025 年 2 月 28 日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 32 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**：2025 年 2 月 28 日（周五）13：00-17：30

二、**活动地点**：武进区星河实验小学分校

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**：技术教学结构化

五、**活动安排**

时间		形式	内容	主讲 (主持)
28 日 (周五)	13:00-13:40	公开课	二年级立定跳远	王一帆
		公开课	五年级篮球行进间变向运球	柳阳
	13:50-14:30	公开课	三年级侧向投轻物	谈鑫
		公开课	四年级棒垒球抛接球与游戏	吕娟
	14:40-15:20	评课		孙建顺
	15:20-17:20	讲座	例谈体育技术教学结构化	谭文杰
	17:20-17:30		近期研究工作布置	孙建顺

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

2025 年 2 月 19 日

水平二：三年级《原地侧向投掷轻物》教学设计

执教：常州市新北区孟河中心小学 谈鑫

一、指导思想

全面贯彻素质教育，树立健康第一的指导思想，以提高学生的兴趣为宗旨，面向全体学生，注重以人为本，重视学生之间的个体差异，在传授运动技能的同时，重视培养学生自主学习，探究学习和合作学习的能力，有助于培养学生的创新意识和能力，有助于促进学生的个性发展，有助于学生的体育学习和锻炼能力。

本课根据小学生争强好胜、活泼好动的特点，采用轻物进行投掷教学，从而发展学生的投掷能力。

二、学情分析

三年级学生正处于身体快速发展阶段，具备一定的力量和协调性，但个体差异明显。部分学生身体素质较好，在投掷练习中能迅速掌握动作要点，发力较为顺畅；而部分学生力量较弱，协调性不足，在完成动作时可能出现挥臂速度不够、动作变形、投掷距离近等问题。此阶段学生的认知能力有所提升，对新鲜事物充满好奇，喜欢趣味性的学习内容。在劳动情景消灭田鼠融入下，他们更容易理解投掷技能与实际生活的联系，在情境中积极参与学练，更好的掌握技术动作。

三、教材分析

投掷教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容。经常进行投掷锻炼，对于增强学生腰腹、肩带及上肢肌肉力量，提高上肢的爆发力，发展身体灵敏性、协调性，提升学生参与投掷运动的能力，培养学生积极进取、勇敢顽强、团结协作的精神，以及自信、果断的品质具有积极及促进作用。三、四年级投掷教材是在一、二年级自然挥臂、自然投掷动作基础上的发展和提高。在内容安排上，还精选了一些发展挥臂速度的练习与游戏，内容丰富、形式多样、游戏性强，符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与与投掷项目的学练积极性和主动性，有效地培养学生的投掷基本能力。

四、学习目标

1.运动能力：学生了解正确的原地侧向投掷轻物的动作要领，90% 的学生初步掌握、30%的学生熟练掌握肩上屈肘，蹬地转体的投掷方法。

2.健康行为：通过自主探究、小组合作等方法，学生发展了投掷能力，提高了力量、速度与协调能力。

3.体育品德：在小农场主保护粮食的情景中，学生培养了良好的合作意识，创建了互帮互学的学习氛围，培养了珍惜粮食的意识，增强了集体荣誉感。

五、教学重难点

重点：肩上屈肘、挥臂速度与出手角度。

难点：蹬地转体挥臂动作的协调性和连贯性。

六、设计思路






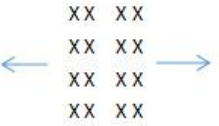
本课根据新课程标准，以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平为目标，通过创设小农场主的教学情境，培养学生的劳动意识，让学生们在活动过程中，既学会了原地投掷轻物的动作要领，又培养了他们的主体意识和团结协作精神，让学生热爱劳动，珍惜粮食。整节课从学生的发展出发，通过小组学习、合作学习，充分调动了学生的学习积极性，让学生主动参与，提高了他们人际交往的能力。

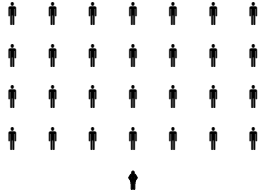
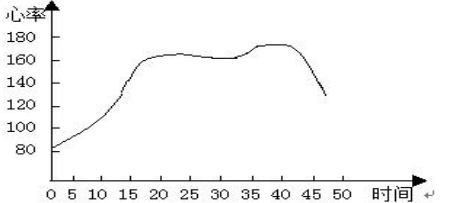
七、场地器械

垫子 20 个、毛巾 40 个、标志桶 4 个

《体育与健康》课程课时教学计划

学 校	常州市新北区孟河中心小学	任课教师	谈鑫	学 段	水平二		
教学内容	原地侧向投掷轻物	课时	第一课时	班 级	三年级		
学习目标	<p>1.运动能力：学生了解正确的原地侧向投掷轻物的动作要领，90% 的学生初步掌握、30%的学生熟练掌握肩上屈肘，蹬地转体的投掷方法。</p> <p>2.健康行为：通过自主探究、小组合作等方法，学生发展了投掷能力，提高了力量、速度与协调能力。</p> <p>3.体育品德：在小农场主保护粮食的情景中，学生培养了良好的合作意识，创建了互帮互学的学习氛围，培养了珍惜粮食的意识，增强了集体荣誉感。</p>						
教学重、难点	<p>重点：肩上屈肘、挥臂速度与出手角度</p> <p>难点：蹬地转体挥臂动作的协调性和连贯性</p>						
课的 部分	教学 内容	教师活动	学生活动	教学组织	运动负荷		
					时 间	次 数	强 度
开 始 部 分 5'	课堂 常规	1. 教师提前到达场地,准备场地器材 2. 整队、师生问好 3. 检查学生服装人数 4. 讲解本课的学习内容与目标, 强调安全及学练要求 5. 安排见习生活动	1. 体育委员带领队伍进场, 集合整队, 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 4. 见习生随堂按要求见习		1		
	准备 活动	热身游戏：抓尾巴 规定时间内, 抓到对方尾巴次数最多者获胜。 毛巾操： 《劳动最光荣》 1. 体侧运动 2. 左右弓步 3. 开合跳 4. 后踢腿	1. 认真听讲, 观摩动作 2. 积极参与, 动作规范 3. 充分热身, 防止受伤	组织队形： 	4	1	中

课的部分	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	运动负荷		
					时间	次数	强度
基本部分 32'	学练部分	1.小农夫初体验	1. 回顾之前的动作进行不同姿势的投掷练习，并引导学生总结最远的投掷方式。	1. 四列横队 	2	2	中
		2. “神鞭驱鼠”练习	2. 利用毛巾进行上臂的鞭打动作练习，加强肌肉记忆。	2. 	5	2	中
		3. “敲锣打鼓”练习	3. 两人一组，一人举垫子，另一人将毛巾对准垫子进行肩上屈肘鞭打的练习，听一听谁的鞭打声音最响亮。	3. 	5	2	中
		4. “农场主出击”练习	4. 分组练习： (1) 将手中的毛巾扎成球，两人一组，一人侧举垫子在头上高度，另一人砸垫子进行投掷练习。 (2) 背对背向两边进行原地侧向投掷。	4. 	5	2	中
		5.游戏：“灭鼠”大作战	5. 四人一组，一人借用垫子扮演田鼠，一人借用垫子辅助练习者调整出手的高度与角度，其余组员每人练习2次后进行交换练习。	5. 	4	1	中
		6.体能大考验	6.通过利用原地侧向投掷的动作向前投，跑到垫子进行四肢爬行与深蹲，捡回毛巾球，再往回进行投掷，根据不同的投掷距离，回到队尾进行深蹲练习。	6. 	4	1	中

结束部分 3'	放松总结	1. 教师带领学生进行放松练习 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. 学生积极参加放松练习 2. 认真听讲，积极评价 3. 值日生回收器材 4. 师生再见		1	1	小
教学资源	垫子 20 个 毛巾 40 个 标志桶 2 个		生理负荷预计与曲线图				
课后反思	练习密度预计		75 %				
	平均心率预计		140-160 次/分左右				

水平一 二年级立定跳远教学设计

一、指导思想

本课以“健康第一”和“立德树人”为指导思想，根据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》的要求，遵循技能形成的规律，结合二年级学生的认知能力和技能水平，以游戏为主，充分激发学生的学习兴趣。通过发展性任务，发挥学生的主体作用以及自主学习能力，引导学生掌握体育与健康基础知识、基本技能和方法，增强学生体能，培养学生敢于挑战自我、克服困难的品质和合作意识，并能感受到运动的乐趣和成功的喜悦，为学生核心素养的提高奠定坚实基础。

二、教材分析

立定跳远是水平一二年级下学期体育教学的重点学习内容，是在前面学习了双脚连续向前跳的基础上更深一层次的学习，本教材对学生的下肢力量有一定的要求，尤其是膝关节、踝关节负重较大，同时对学生下肢力量的发展有一定的促进作用，本节课作为立定跳远的第一课时，学习了立定跳远的基本动作预摆，落地屈膝缓冲跃过一定障碍。

三、学情分析

二年级学生年龄较小，运动基础还在形成的初期，同时也是柔韧、灵敏、协调等身体素质的最佳发展期，适合参加强度小、持续时间短、游戏化的体育活动。二年级学生活泼好动，注意力很容易分散，喜欢模仿，胆子大，对事物充满了好奇。因此，激发和保持兴趣是最主要的，教学多以情景化的、游戏化的内容为主，融入基础的运动技能，培养不畏困难、勇于拼搏、坚持到底就是胜利的精神品质。

四、学习目标

1、运动能力：通过学习，使学生理解立定跳远的基本技术原理和技术特点，初步学会立定跳远合理的技术动作，能够跃过一定障碍的高度和远度。

2、健康行为：在学习中营造积极、健康、快乐的运动氛围，在学习立定跳远的同时享受运动带来的快乐，也能利用这个运动技能学会保护自己，挑战困难，逐步养成锻炼身体，主动参与体育运动的意识。

3、体育品德：通过跳跃练习形成良好的运动习惯，自尊自信。遵守规则，尊重对手。有输赢意识，开始正确对待输赢。形成具有自我规范、公平竞争、积极进取的道德品质。

五、教学重难点

重点：双臂充分预摆，双脚落地缓冲。

难点：摆臂与蹬地协调的配合。

六、教法学法

本课结合体育与健康的教学新理念，改变以往学生常规学练的固定模式，将整个教学内容游戏化、比赛化。使学生乐于参与、易于参与。因此，本课我主要采用以下几种

教法：

示范法：利用学生模仿能力强的特点，以优美标准的示范，激发学生的学习兴趣。

指导、纠正错误法：在练习过程中，通过全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生规范动作。

学法：

本课中学生主要采用分解学习法、对比学习法、小组合作学习法。让学生在尝试练习中发现自身或同伴的问题。在再次练习中，通过感悟和体验改进动作质量。最后通过挑战起跳线展示练习效果，在浓厚的学习氛围中促进自己的提高。

七：主要特色

1、教学中有效运用儿童化语言、互动性语言，吸引学生注意力，激发学生的学习兴趣；

2、寓教于乐、寓学于趣，学生通过有趣的游戏体验技术动作，提高了教学效果；

3、充分发挥教师主导作用和体现学生主体地位课标理念，使学生在“体验式”的学练指导中感受立定跳远学习的快乐；

八、设计意图


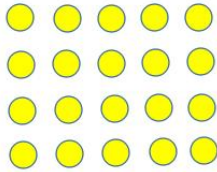
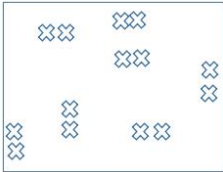
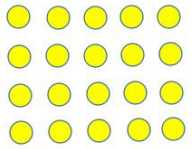
为了让在学习立定跳远中，能以一种饱满的热情和积极性参与到学习活动中去，我在教学中采用学生喜欢的情景加游戏形式来组织教学。小鸡通过自己的学习和成长能通过自己的努力“飞”过一定的距离。在教学中利用标志盘融入情境，进行技术动作的辅助练习，如“挥翅膀”“带鸡冠”“啄小米”，最后适当创设一些竞争情境，如：小组与小组的比动作方法、比远度等，使学生在游戏中感受到学习的乐趣。

水平一 二年级《立定跳远》教学设计

教学内容：小鸡学飞行		执教人：王一帆		课次：1			
学习目标	1、运动能力：通过学习，使学生理解立定跳远的基本技术原理和技术特点，初步学会立定跳远合理的技术动作，能够跃过一定障碍的高度和远度。 2、健康行为：在学习中营造积极、健康、快乐的运动氛围，在学习立定跳远的同时享受运动带来的快乐，也能利用这个运动技能学会保护自己，挑战困难，逐步养成锻炼身体，主动参与体育运动意识。 3、体育品德：通过跳跃练习形成良好的运动习惯，自尊自信。遵守规则，尊重对手。有输赢意识，开始正确对待输赢。形成具有自我规范、公平竞争、积极进取的道德品质。						
教学重、难点		重点：双臂充分预摆，双脚落地缓冲。 难点：摆臂与蹬地协调的配合。					
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
趣 热 身 阶 段 6，	一、课堂常规 1、集合整队，检查人数 2、师生问好 3、宣布本课内容和目标 4、检查着装，安排见习生	1、师生问好 2、常规检查，安排见习生。 3、课前激发学生兴趣，宣布本课内容，提出要求。 4、加强安全教育	1、体委整队 2、师生问好 3、集中注意、认真听讲。	组织：四列横队 ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× 要求： 静、齐、快 注意力集中 精神饱满	1’	1	小
	情境导入：小鸡成长学飞行 	“同学们，你们知道鸡会飞么？ 其实鸡也具有一定的飞行能力，虽然他不能像鸟儿一样飞在空中，但它通过自己的努力也能飞出一定的高度和距离”	学生努力思考，小鸡会飞么？ 积极回答老师的问题，不怕犯错，表达自己的想法	要求： 认真思考 精神饱满 积极回答	2’	1	小
	二、热身引趣 “小鸡小鸡” 1. 学生在教师带领下，跟随音乐节奏完成一系列慢跑，听到小鸡啄米指令，抢占小米，完成垫子上的运动挑战取得学本领的基础	1、通过情景的导入使学生兴趣盎然，指导学生自由绕盘慢跑，听到指令后要求学生抢占小米，并完成圆盘中的热身内容。	1、学生积极参与，充分理解教师要求，根据音乐和哨声的提示努力进行小挑战。	组织：四列横队 要求： 集中注意听从指挥慢跑过程中注意安全	5’	3	中

设计意图：情境创设，利用小谜题：鸡是否会飞行的问题引发学生思考，提高学生学习兴趣。通过小鸡成长学本领，创设慢跑过程中的运动挑战，学生们通过抢占小米的游戏，完成热身运动，激发学生的课堂热情从而达到本节课的技能。

技能学练阶段	<p>一、教师引导“要想学会飞行，我们还缺少一样必需品？对了一双会强壮的翅膀”</p> <p>(1)预摆技术： 1、小鸡学展翅：摆上、摆下 要领：学生两脚站在标志盘两侧（与肩同宽），摆上时两手高高上举展背，身体立高，摆下时两手经前向下向后摆，膝盖微蹲，眼睛目视前方。 口诀：上摆立 下摆蹲</p>	<p>预设学生回答：我们要有一双强壮的翅膀</p> <p>1、教师示范预摆动作 组织学生集体进行练习徒手动作练习，教师口令响亮，引导学生完成并巡回指导</p>	<p>学生积极回答所看到的不同，积极思考</p> <p>1、学生明确要求、认真练习，两人合作时互相帮助协调配合达到目的 学生边喊口令边完成动作</p>	<p>1.组织：四列横队集体徒手练习，听请教师的指令</p> <p>×××××× ×××××× ×××××× ××××××</p> <p></p>	3	5	小
	<p>2、“传递小米” 设置规定30秒之内的传递小米比赛，比一比两人之间能够传递多少次（练习预摆动作的连贯性）</p>	<p>2、两人一组合作，教师与学生示范，一人背身做摆上摆下的徒手练习，另一人在其身后传递标志盘（解决充分展体和摆臂连贯的问题）</p>	<p>2、学生仔细观察教师与同学的示范、理解练习要求，积极思考后进行练习，两人合作时配合协调，对于动作的准确度互相进行评价</p>	<p>2.学生两人一组进行合作</p> <p></p> <p></p>	4		中
	<p>教师引导“哪位聪明的小朋友告诉我大公鸡和小鸡还有什么区别呢？对了，他有一个漂亮的鸡冠”</p> <p>(2)跳跃技术： 1、“带鸡冠，吃小米” 要领：在预摆的技术上，双脚蹬地跳起，同时双手向上摆，头顶高处的鸡冠，落地后，屈膝下蹲小手吃小米 口诀：蹬地跳 落地轻</p>	<p>预设学生回答：他的头上有鸡冠，小鸡没有</p> <p>1、在预摆的基础上两人一组合作，一人将“鸡冠”抬高，另一人用头触碰，充分体会蹬地、跳高，落地时小手作小鸡嘴吃地面的“小米”（解决起跳和落地缓冲问题）</p>	<p>学生积极回答所看到的不同，积极思考</p> <p>1、学生观察教师与同伴的示范，理解动作要领，双人配合练习，当前面的同伴出现相应错误时，及时指出，互相评价</p>	<p>要求： 听从指挥有序练</p> <p></p> <p>要求：互相评价 互相合作</p>	6	10	中

							
<p>设计意图：根据课堂情境，利用两次不同的提问答案引出练习内容。1、练习飞行时需要扑闪翅膀，利用标志盘两人做“传递小米”，让学生练习预摆臂的练习。2、长大的小鸡长出了鸡冠，利用摆臂向上跳起，用头顶标志盘，落地时双手做鸡嘴吃小米，解决起跳和落地缓冲问题，过程中利用器材和情境贯穿以达到练习目的。</p>							
技能学练阶段30，	二、展示与突破 立定跳远尝试飞跃 1、跳过一定的障碍	1、教师示范向前跳跃飞行跃过一个标志盘。标志盘可以适当前移	1. 学生明确要求，在越过一定障碍的基础上体会立定跳远的完整技术动作		5，	8	中
	2、创造障碍，跳过障碍（前后4人为一组，标志碟随意摆放，或高或远或少飞行距离	2、教师指导学生由小组长带领成员在指定区域里摆障碍，过障碍	2、充分发挥想象力，认真练习，组员之间根据障碍的形状调整动作。	要求： 动作规范 保持安全距离 积极参与学练	5，	8	中
	3、我要向你挑战 要求：小鸡们自由选择你要比试飞行的对手，被选中的小鸡不能拒绝，在同一个起跳点依次开始跳跃，利用手里的标志盘做标记，放在我们的脚后跟，谁取得胜利积一分，规定时间看谁的积分较多	3、组织学生两人之间比一比，顺便讲解丈量方式（起跳处到脚后跟的间距为最终飞行距离）比一比谁跳的距离更远还能交换对手，去赢取更多的积分吧	3、学生按要求自由挑战，按比赛要求公平进行，看看规定时间里面谁赢得比较多	例： 	3，	1	中
	三、体能加油站： 1、根据音乐的提示完成手臂支撑类的补偿练习	1、教师规划好学生的正反，根据音乐的提示，学生进行体能练习	1、学生听清体能提示要求，对于支撑有问题的学生可以采用跪姿支撑		2，	1	中

结束部分4	一、整理放松 1、拉伸与放松	1、教师语言引导，动作示范 2、师生互动：引导学生对学习情况进行评价 ①鼓励与表扬 ②互动中渗入情感交流	1、认真练习，积极放松 2、积极参与评价 3、师生再见，回收器材	组织：散点 要求：放松身心 积极练习	3 ,	2	小
	二、小结评价 三、师生再见 四、回收器材 要求： 教师语言引导，动作示范。	①鼓励与表扬 ②互动中渗入情感交流			1 ,	1	小
课程资源	标志盘、圆垫、录音机	安全措施	课前询问身体状况，进行安全教育，强调练习安全	练习密度预计	70%		
				平均心率预计	140次/分钟		

软式棒垒球 T 座打棒击球教学设计——水平二（四年级）

执教：新北区孟河实验小学 吕娟

一、指导思想

以“立德树人”为根本任务、以“健康第一”为指导思想，以培育学生体育核心素养为教学目标。遵循“以学生为主体”、“教师为主导”的原则，从本次课教学设计到教学实施的各个环节，始终以学生发展为中心，重视学生的主体地位。本次课为软式棒垒球技术的学练，在教学活动中创新教学方法，激发学生的学习兴趣 and 练习的欲望，让学生在学与练的过程中既掌握知识技能又能陶冶情操和促进能力发展，同时在“赛”的过程中注重学生的探究精神，合作意识，交往能力，从而促进终身体育习惯的养成。

二、教材内容分析

《体育与健康课程标准》要求我们教师应根据学生身心发展特征，加强对现有运动项目的改造。软式棒垒球就是通过对“垒球”运动简化规则、简化技战术、降低难度、改造场地器材等手段开发出适合学生学习的教学内容。软式棒垒球器材的特点就是球棒外部和球体都是由特制海绵体组成，所以非常安全。

三、学情分析

对象：小学四年级(水平二) 人数：40人 男/女各20人

四年级学生活泼好动、喜爱表现、擅长仿照，但体育活动力量和熟悉水平一般，自制力较差，注意力容易分散，但是学生更乐于接受新生事物，软式棒垒球运动技术动作难度适当，以它的游戏性、竞赛性，灵活多变性和集体性的特点深深吸引着学生。本节课教学重点是学习打棒击球，学习过程中，学生对于挥击“T”座上固定球肯定会是跃跃欲试，如果屡次失败，就有可能没了兴趣。所以在教学中根据学生身心发展特点，采用由易到难、层层递进的方法帮助学生多些成功的体验。更好地进行游戏比赛。

四、教学重点：击球瞬间要水平挥棒。

教学难点：击球时蹬地转髋，上、下肢协调用力。

五、教学方法

本课的教学方法主要有：情境教学法、讲解示范法、分组练习法、完整练习法、合作学习法、游戏比赛法总结评价法。

六、教学流程

集合师生问好 → 队列队形 → 宣布课的内容导入情境 → 带领组织学生准备活动和热身操 → 教授棒垒球打棒击球动作学生徒手模仿老师打棒击球动作 → 组织学生用毛巾练习打棒击球动作 → 教师邀请学生示范打棒击毛巾“球”动作，组织学生两人一组练习（一人打棒一人做裁判） → 教师组织学生上 T 座完成每人三次击球（两组轮换） → 教师组织学生进行比赛（打棒跑垒大赛） → 体能课课练 → 整理、放松，总结、布置作业 → 下课、师生再见回收器材。

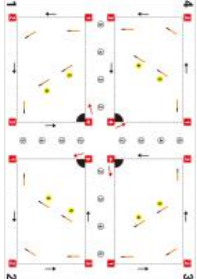

七、安全防范及其措施

1. 提高自我防范意识。
2. 拉大练习距离，防止学生发生碰撞。

八、场地器材

田径场草坪、T 座 4 个、垒球 40 个、垒包 4 组、球棒 20 根、毛巾 20 条、音箱 1 套。

四年级体育与健康实践课教案

学习目标	1、运动能力：了解软式棒垒球击球动作和练习方法，初步运用跑垒的规则、方法进行比赛。 2、健康行为：提高击球动作准确性，强化击球瞬间水平挥棒能力，发展身体协调性。使 80% 学生在三次击球中能打出一个好球。 3、体育品德：通过学习和比赛让学生体会团队配合，发扬积极进取的精神，树立正确胜负观。						
学习内容	软式棒垒球——T 座打棒击球		课次	11			
教学重点解决方法	击球瞬间要水平挥棒		学习难点	击球时蹬地转髋，上、下肢协调用力			
	认真听讲，主动练习，体会发力顺序		解决方法	认真听讲，主动练习，体会击球位置			
教学流程	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形 安全要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
开始部分	一、课堂常规 1、整队、师生问好，检查人数及着装。 2、宣布课的内容。 3、安排学生见习，安全教育提示。 4、带领学生准备活动（闯关）	1、组织学生集合整队，检查学生人数及着装。 2、讲解本课内容和要求。 3、安排学生见习和安全教育提示。 4、组织带领学生热身跑垒（第一关）和棒垒球操（第二关）。	1、成四列横队站立，要做到快、静、齐。 2、认真听取本课学习内容。 3、见习生到指定地点见习。 4、按老师要求进入指定场地慢跑后跟随老师做热身操。		5'	1次	小
基本	第三关：棒球小将 “T”座打棒击球动作学习 动作要领： 两脚平行与肩同宽膝盖微屈，面对短边双手握棒，左手在下右手在上，棒子前段丈量击球。 击球发力顺序： 蹬地、转髋、挥棒。 1、徒手挥棒练习 2、持毛巾挥棒练习	1、示范、讲解徒手“T”座打棒动作要领。组织学生模仿徒手挥棒练习，体会正确发力顺序：蹬地、转髋、挥棒。 2、组织学生尝试利用毛巾做挥棒练习。 3、组织引导学生两人一组进行持棒打“毛巾结”练习，巡回指导。 4、集中适当点评鼓	1、学生观察教师动作。积极思考并回答：怎样将球击打出去。跟随老师模仿徒手挥棒动作。 2、利用毛巾练习挥棒动作。 3、两人一组练习打“毛巾结”体会水平挥棒。 4、认真听教师指		1'	1次	小
					1'	10次	小
					2'	10次	中

	<p>3、持棒打“毛巾结”练习</p> <p>4、集中点评纠错</p> <p>5、“T”座打棒练习</p> <p>6、“T”座打棒击球展示与评价</p> <p>第四关：打棒跑垒赛</p> <p>组织学生比赛</p>	<p>励并纠正易犯错误：没有击中球的中心造成失误，改正方法：眼睛盯球，重心不可上下起伏，水平挥棒。</p> <p>5、组织学生上“T”座进行打棒练习。</p> <p>6、各组推荐一名学生展示“T”座打棒击球，并点评。</p> <p>组织学生进行比赛。（向学生讲解比赛进攻和防守的规则、方法）</p>	<p>导、分析动作，提高击球质量。</p> <p>5、上“T”座进行打棒练习，体会真实的击球动作。</p> <p>6、积极展示自己。选出棒垒球之星</p> <p>认真听老师讲解比赛进攻和防守的规则、方法，全身心投入比赛。</p> <p>选出体育风尚小组</p>		1'	1次	小
					3'	30次	中
					2'	1次	小
					6'-7'	1次	大
设计意图：通过练习和比赛发展学生快速奔跑能力、全身协调能力和团队配合意识。							
部 分	<p>体能练习</p>	<p>1、带领学生进行体能练习：</p> <p>2、鼓励学生坚持到底，不轻言放弃。</p>	<p>认真跟老师练习体能</p> <p>1、开合跳摸球</p> <p>2、交替举腿绕球</p> <p>坚持到底，就是胜利。</p>		2'	1次	小
设计意图：学生的核心力量得到发展的同时还增强了他们的协调能力。							
结束本分	<p>整理放松与小结</p>	<p>1、带领学生做拉伸放松</p> <p>2、总结本课学习情况提出希望</p> <p>3、跟学生再见，归还器材</p>	<p>1、积极做好拉伸放松</p> <p>2、认真听老师总结</p> <p>3、跟老师再见，归还器材</p>		2'	1次	小
设计意图：缓解身体的疲劳，更好地恢复							
课后作业	每人用毛巾完成打棒击球动作 30 次、让家长一起学习此动作						
负荷预计	平均心率	140-150 次/分	练习密度	65%			
场地器材	田径场草坪、T 座 4 个、垒球 40 个、垒包 4 组、球棒 20 根、毛巾 20 条、音箱 1 套						
课后反思							

小学六年级篮球行进间变向运球课时教学设计

执教：新北区新桥第二实验小学 柳阳

一、指导思想

本课以新课程标准为依据，以“健康第一”为指导思想，以促进学生身心健康全面发展为目标，通过多种形式来组织学生进行技能的学习，让学生在掌握技能的过程中享受体育学习的乐趣。

二、教材分析

本节课选自体育与健康教科版教材，水平三（六年级）行进间变向换手运球。行进间变向换手运球是篮球运球技术中的一项基本技术，由于动作简单实用，且具有动作迅速、隐蔽突然、易与其它动作衔接，保护球好等特点，是比赛中运用最广泛的运球突破技术；从发展身体素质方面，变向运球技术能够很好地锻炼学生的灵敏、协调等素质；从身心健康、社会适应角度，学生可以通过利用这一技术摆脱防守而获得自信与成就感，培养超越对手的勇气与自信心。因此，体前变向换手运球技术具有较强的可学性与可教性，该技术的学习需要学生有一定的控制球能力及手脚的协调配合能力。

三、学情分析

篮球运动是广大学生最喜爱的一项体育运动。六年级学生具有了一定的篮球运球基础与控制球能力，但男生与女生的运球能力相比，存在一定的差距，男生运球能力更为突出，而女生相对较差，在教学中不仅要加强女生的教法指导，还要调动女生的学习兴趣，在教学目标的预设方面，女生与男生要体现出层次性教学。在学练中调动学生的学习兴趣，使学生掌握体前变相运球技术。

四、教学目标

- 1、知晓“行进间变向运球”是篮球的基础技术之一，实用性强，初步建立正确的技术概念。
- 2、在游戏和比赛中敢于做出行进间变向运球的动作，努力做到全身协调，人球合一。
- 3、面对困难，密切配合，主动参与，用良好的合作精神来体验参加篮球运动带来的愉悦感受。

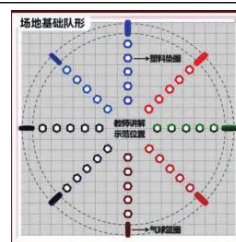
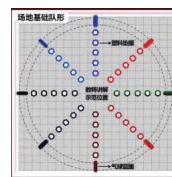
五、教学重难点

教学重点：行进间体前变向运球时，按拍球的部位。

教学难点：变向换手时做出跨步护球，动作协调连贯。

课时教案

课 题	篮球行进间变向运球	年 级	六年级	课 次	5		
学习目标	1、知晓“行进间变向运球”是篮球的基础技术之一，实用性强，初步建立正确的技术概念。 2、在游戏和比赛中敢于做出行进间变向运球的动作，努力做到全身协调，人球合一。 3、面对困难，密切配合，主动参与，用良好的合作精神来体验参加篮球运动带来的愉悦感受。						
重难点	重点：行进间体前变向运球时，按拍球的部位。 难点：变向换手时做出跨步护球，动作协调连贯。						
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
认识篮球 活跃身心 (6')	一、认识篮球 1、集合整队 2、运球找“队友” 3、原地球性练习	一、认识篮球 1、课堂常规 2、带领学生进行运球热身 3、口令引导 4、领做球性练习	一、认识篮球 1、快、静、齐 2、热身运球在场地内寻找自己的队友 3、听教师口令 4、跟教师做球性练习	一、认识篮球 1. 基础队形 2. 在场地内散点进行运球 3. 按各自位置回到自己位置 4. 球性练习以基础队形教学	1	1	小
				1	2	小	
设计意图：明确学习目标及安全事项，激发学生学习兴趣，通过跑步、篮球操、熟悉球性达到充分热身效果。							
尝试篮球 学习本领 (3')	二、尝试篮球 1. 探究性练习 原地体前变向运球 2. 学生展示 3. 教师展示 4. 切入主题： 行进间变向运球	二、尝试篮球 1. 组织探究 2. 协助学生展示 3. 教师组织学生两人一组利用标志垫加强交叉步转体练习。 4. 抛出课题	二、尝试篮球 1. 积极回答 2. 大胆尝试 3. 认真观察动作 4. 明确本课任务	本版块所有活动都以基础队形进行	1	1	小
				1	1	小	
设计意图：明确学习目标及安全事项，激发学生学习兴趣，通过跑步、篮球操、熟悉球性达到充分热身效果。							



运用篮球掌握本领 (15')	三、运用篮球 1. 示范并讲解：行进间变向运球 2. 解决重点 关键词： ①变②换 ③转④跨	三、运用篮球 1. 示范讲解动作关键词： ①变、换 ②转、跨 2. 解决重点 ①、②先后：变、换（注意行进间变向运球的手型和方法）。 ③同步：转、跨（提示学生在交换球时的拍球与跨步、转体探肩同步进行）。	三、运用篮球 1. 认真观察示范动作，记住关键词 2. 解决重点 ①防守人将手放在腰间，运球人将球从手下穿过（一级梯度） ②防守人将手放在大腿处，运球人将球从手下穿过（一级梯度） （二级梯度）	三. 运用篮球 1. 教师示范讲解基础队形进行，园内3圈学生坐地，外2圈站立便于观察示范。 2. 解决重点 ①②换手落点示意图 	10	1	小
	3. 突破难点 用相邻两排为一大组，对应2名学生为一小组。	3. 突破难点 ①两人一组一人持球防守，一人运球 ②两人一组，一人手臂张开防守，一人运球，然后换位练习	3. 突破难点 ①持球防守人消极站位防守，给与帮助 ②动作同①，防守者张开手臂运球加大变向幅度，2位学生换位	3. 突破难点 相邻两排合一队形 	10	2	中
	4. 展示与评价	4. 展示与评价 师评与学生互评	4. 展示与评价 ①大胆展示 ②积极评价	4. 展示与评价 合队后左右学生为一组	1	1	小
	5. 拓展练习 四人一组，连续完成三次变向运球	5. 拓展练习 ①行进间变向（过障碍）运球比赛 ②提示线路和安全	5. 拓展练习 ①行进间变向运球比赛 ②注意线路和安全	5. 拓展练习 	10	5	中
	设计意图：通过设置不同梯度的循序渐进练习，解决重点，突破难点，把提高学生学习效率落到实处。						
玩转篮球带入游戏 (16')	四、玩转篮球 1. 游戏：“谁是得分王” 游戏规则：2VS2 篮球比赛，两人一组避避谁的过人次多。 2. 素质练习： 持球高抬腿 持球开合跳 运球高抬腿 运球开合跳 运球小碎步	四、玩转篮球 1. 游戏 ①讲解规则 ②组织比赛 ③提示安全 2. 素质练习 讲解练习要求	四、玩转篮球 ①尝试1次 ②进行比赛 ③注意安全 2. 素质练习 认真听讲，积极练习，发扬吃苦精神	四. 玩转篮球 1. 谁是得分王 散点按区域比赛 2. 素质练习 	1	5	大
	3. 放松活动：	3. 放松活动	3. 放松活动		10	5	大

	①“送别”篮球 ②放松球操 4. 总结点评	①领做放松操 ②语言提示 4. 总结点评 ①师生共同点评 ②布置回家作业 ③回收器材	①跟教师做 ②放松身心 4. 总结点评 ①点评与交流 ②回收器材 ③师生再见		1	2	小
设计意图：通过游戏和素质练习培养学生团结合作的拼搏精神，通过课后作业的布置，延伸本节课学习成果。							
预计效果	练习密度	72%左右	平均心率	150-155次/分	场地器材	篮球：40个；标志点：40个；音响：一个；小篮筐：8个	
课后反思							