

# 新北区小学体育优秀教师培育室 研讨活动

## 材 料 集

地 点：新北区魏村中心小学

时 间：2025年3月26日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第33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3月26日（周三）8：00-12：00

二、活动地点：常州市新北区魏村中心小学

### 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：小学新兴项目结构化教学

### 五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
8:20-9:00	公开课	水平二花样跳绳：短绳组合游戏	施丹丹 (魏村小学)
9:20-10:00	公开课	水平二花样跳绳：多人八字跳长绳	韩勤 (华润小学)
10:00-10:40	沙龙	小学新兴项目结构化教学	刘成兵 (市教研员)
10:40-12:00	讲座	小学花样跳绳单元教学	张勇卫 (省特级教师)

### 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

2025年3月19日

# 水平二 四年级《花样跳绳—组合跳绳大比拼》教学设计

常州市新北区魏村中心小学 施丹丹

## 一、指导思想：

本课根据《体育与健康课程标准》“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”教学理念，并根据四年级学生的生理、心理特点以及对知识技能的需求，借助于一定的情境，开展技能学习和游戏活动，让学生在轻松愉快的教学氛围中得到主动、全面、健康、和谐的发展，充分体现体育课程的育人价值。以花样跳绳比赛和全身协调用力为主要内容，增加了一些趣味性练习，利用最简单的的器材跳绳和粉笔画场地以及教学手段激发学生的学习热情，使学生对跳绳运动产生更大的兴趣，同时为后续的跳绳教学，提高跳绳的水平打下基础。

## 二、教材分析：

花样跳绳的内容是小学体育教学中重要组成部分，四年级的花样跳绳主要是如何全身协调用力，通过学习基础的跳绳动作再组合起来进行练习和展示，同时配合音乐有节奏的练习。对动作的协调性和节奏感提出了更高的要求，单一的花样跳绳教材比较枯燥，因此在教材和教学设计里通过增加情景和小竞赛下游戏，增加了趣味性和难度，我们这节课围绕花样跳绳的组合动作展开练习与竞赛。本课以“游戏激活—竞赛提升—创编展示—体能渗透”四维递进，构建“玩转→比拼→创造→强体”的完整闭环。

## 三、学情分析：

四年级的学生处于一个易兴奋，对事物好奇心比较强烈的阶段。引起设计了多种不同练习方式来吸引学生的练习兴趣，结合设计了多样的游戏帮助学练。不断提出变化和难度，始终牢牢抓住他们的注意力。为了更好提升他们的身体素质发展，增加了难度和要求。

## 四、教学设计亮点：

1.跳绳多用，跳绳在开始部分，基本部分，和整理放松时都可以使用，充分开发利用了器材。

## 五、《体育与健康》课时教学计划表

教学内容：（1）花样绳操的编排 （2）多种形式的跳绳比赛		课次	14				
学习目标	1. 运动能力：通过复习掌握花样跳短绳的基本动作，强化学生下肢力量和弹跳力协调能力，并且尝试创编新花样动作，提升跳绳运动水平。 2. 健康行为：培养学生积极参与花样跳短绳的练习的习惯，跳绳时学会合理分配体力，树立安全运动意识，预防运动损伤，通过平衡跳，多向移动等提升身体控制能力。 3. 体育品德：分组创编动作，增强集体荣誉感，多种竞赛培养学生勇于克服困难以及积极挑战自我的精神，遵守比赛纪律尊重对手与裁判。						
教学重、难点		重点：强化摇绳和跳跃移动的时机 难点：突破花样跳绳创编的难度					
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	<p>一. 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 师生问好</li> <li>2. 集合整队</li> <li>3. 安排见习</li> <li>4. 宣布内容</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师发口令整队</li> <li>2. 安排见习生，提示注意安全练习。</li> <li>3. 宣布本节课内容：实心球快速挥臂练习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真整队。</li> <li>2. 见习生出列</li> <li>3. 认真听本节课内容</li> </ol>	<p>图1</p> 			低	
准备部分	<p>1. 抓尾巴游戏</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师规定每一小组的4个人在布置好的长方形玩抓尾巴游戏，被抓住尾巴的同学去起点出等待，直到一位同学获胜。出界的同学也算失败，去起点处等待游戏结束。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根据教师要求，充分跑动，尽全力去抓其他人的尾巴，避免撞到器材，注意安全。</li> </ol>	<p>图2</p> 	2	2	中	
	<p>2. 割麦子游戏</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教师要求小组4人把绳子握在手里，依次跑到四个标志桶处蹲下，做割麦子的动作4人接力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 跑动要迅速，蹲下割麦子动作协调连贯的做。注意安全，行进路线尽量跑直线。</li> </ol>		2	4 * 8	中	
	<p>3. 跳绳画图案游戏</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教师要求4人单跳画图案，依次接力通过4个图案。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 学生去全力踢动，跳绳和移动协调起来，计量跳绳不要断开。</li> </ol>		2			
设计意图		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 专项游戏激发兴趣，利用绳子进行游戏，同时提示学生注意安全。</li> <li>2. 跳绳画图，为学生后续花样跳绳操的队形变化做铺垫。</li> </ol>						
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
基本部分	<p>一. 热身操加复习动作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 并脚跳</li> <li>2. 提膝跳</li> <li>3. 开合跳</li> <li>4. 公布条</li> <li>5. 左右跳</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老师跟随音乐示范动作，组织学生练习要求动作标准，然后比一比，谁发力的动作比较自然，协调用力。</li> </ol>	<p>学生积极模仿，摇动绳子和脚步动作协调。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 评价标准：（1）动作标不标准（2）协调用力</li> </ol>	<p>如图2</p> <p>学生1人一格子，站在垫子的外侧练习，注意左右间距，保持安全距离相互不会打到。</p>	3	5	中	
	设计意图		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生通过热身充分开身体关节，安全练习。</li> <li>2. 复习前面学过的动作，为后续编排动作打下基础。</li> </ol>					
	<p>二. 《中华美少年》花样绳操创编</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范，利用已经学习的动作进行创编操。</li> <li>2. 请同学们选择三个已经学过的动作在加一个小组创编的动作，并且要有队形变化。</li> <li>3. 7组同学进行展示。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 认真观察教师如何配合音乐编操。</li> <li>2. 4人一组，相互创编，如何改进动作。编排好动作。</li> <li>3. 展示动作</li> </ol>	<p>如图2</p>	2	10	中	

	<b>设计意图</b>	<b>1. 教师示范，提示学生观察动作是否标准，全身是否协调用力。</b> <b>2. 小组合作创编并且展示，提升学生小组合作学习和创编的能力。</b>					
	<b>二. 超级跳绳大作战</b> <b>1. 快快谁最快</b> <b>2. 谁腿抬得高</b> <b>3. 两人小火车</b> <b>4. 4人跑跳绳</b> <b>5. 7人救人大作战</b>	1. 跟自己比赛。要求每个人快速小碎步跳绳30秒，看谁跳的数量多。 2. 比一比提膝跳，谁的腿更高。 3. 要求两个人一组一人并脚跳甩绳，一人尝试跳进去变成两人一起跳。看看哪一组连续跳的多。 4. 4人跑跳绳接力，要求四个人边跑边跳接力。 5. 教师要求两个人来甩绳向前，把剩下5个人，依次带到对面。	1. 学生把握好快速节奏，尽量跳的快一些。 2. 尽量抬高膝盖去做练习。 3. 两个人配合好，一人甩绳注意要甩圆，进的同学找好时机。 4. 四个人接力要配合好。 5. 小组商量，分配好，甩绳2人，其他5人，练习协调配合好。	<b>图2</b>	1	1	低
	<b>设计意图</b>	<b>1. 通过多层比赛，不仅提升学生应用跳绳的技能，还能练习学生体能。</b> <b>2. 让学生讨论和探究并且相互比一比，可以让他们更好的自我提升。</b>					
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
结束部分	1. 放松操 2. 拉伸运动 3. 总结内容 4. 收拾器材 5. 下课	1. 带领示范 2. 口令指导 3. 总结：（1）手挥动绳子和脚步的动作要协调一致（2）创编动作，既要动作能做出来又要敢于创新，敢于展示。 4. 布置：体育家庭作业，展示给父母看自己的花样绳操，尝试回去带父母一起练一练。	1. 跟随认真练习 2. 动作舒展 3. 认真聆听 4. 收拾器材	同图2	2	4 * 8	低
课程资源	绳子	安全措施	1. 教师语言提示 2. 场地器材安全	练习密度预计	群体75% 个体50%		
				平均心率预计	120		
课后反思	1. 强调安全练习：练习跳绳时，要注意间距，注意安全。 2. 评价要具体，不仅要教师评价，还要让学生多相互评价。 3. 学，练，赛，评价体现的要充分。 4. 安排学生小组长，培养学生小组合作的习惯，自主学习的习惯。						

# 水平二 四年级《花样跳绳——“8”字跳长绳》教学设计

执教：华润小学 韩勤

教学内容：“8”字跳长绳		课次	15				
学习目标	1. 运动能力：初步学习跑“8”字跳长绳的技术要领，基本掌握跳绳的路线和上下绳的时机； 2. 健康行为：通过跳长绳，发展身体灵敏性和协调性； 3. 体育品德：培养积极乐观、勇于挑战的优良品质，体验成功的喜悦感和失败时克服困难的决心。						
教学重、难点		重点：跳跃动作的连贯性；难点：跑入与跑出时机判断					
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. 师生问好 2. 集合整队 3. 安排见习 4. 宣布内容	1. 教师发口令整队 2. 安排见习生，提示注意安全练习。 3. 宣布本节课内容。	1. 认真整队。 2. 见习生出列 3. 认真听本节课内容		1	1	低
准备部分	1. 各种慢跑、跳跃练习  2. 韵律操	1. 教师讲解动作 2. 教师示范动作带领学生一起做 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作规格标准	1. 认真观看动作示范，明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 按教师提示要求进行练习 4. 学生积极参与		2	2	中
	设计意图	1. 各种慢跑激发兴趣，利用绳子进行路线跑动，同时提示学生注意安全。 2. 韵律操，充分拉伸，为后续长绳练习活动开各个关节。					
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
基本部分	一、复习站位与摇绳方法 摇绳方向：逆时针 站位：与摇绳同学齐平 听音乐掌握摇绳节奏	1. 老师跟随音乐示范动作，组织学生练习要求动作标准。  2. 仔细听音乐控制摇绳节奏。	学生积极模仿，摇动绳子，互相轮换进行尝试。		3	5	中
	设计意图	1. 学生通过复习前面基本动作，为后续长绳练习打下基础。 2. 听音乐控制摇绳节奏，便于学生能过掌握进出绳时机。					

	<b>二、学习：</b> 1、入绳步伐 2、绕绳跑	1. 教师讲解技术方法 2. 教师示范动作，强调重难点	1. 认真听讲技术动作 2. 观察教师示范动作 3. 师生疑问解答	 <p>行进间跳长绳</p>	2	8	中
	<b>设计意图</b> 1. 教师示范，提示学生观察动作是否标准，是否能找到入绳时机。 2. 小组同学互相鼓励，提升学生小组合作学习的能力。						
	<b>三. 闯关（详见旁边）</b>  <b>四. 长绳小赛季</b> 1. 一分钟长绳赛 2. 三分钟长绳赛  <b>五. 体能课课练</b> 1. 俯撑击掌 2. 俯撑开合跳 3. 登山跑 4. 腹部拉伸等	1. 教师讲解技术方法 2. 教师示范动作，强调重难点 3. 组织学生分组练习 4. 跟着音乐节奏进行练习 5. 巡视指导纠错 闯关：1. 摇绳5下找到入绳时机，跳1—2下后跑出 2. 摇绳3下找到入绳时机，跳1—2下后跑出 3. 摇绳3下找到入绳时机，跳1下后跑出 4. 摇绳2下找到入绳时机，跳1下后跑出 5. 空绳1次，找到入绳时机，跳1下跑出 6. 尝试：连贯8字长绳跳	1. 认真听讲技术动作 2. 观察教师示范动作 3. 师生疑问解答 4. 分组练习 5. 按教师指导进行纠错	 <p>跳长绳拾物</p> <p>要求： 积极参与，注意安全</p>	2	5	低
	<b>设计意图</b> 1. 通过多层比赛，不仅提升学生应用跳绳的技能，还能练习学生体能。 2. 让学生讨论和探究并且相互比一比，可以让他们更好的自我提升。						
<b>结束部分</b>	2. 放松操 2. 拉伸运动 3. 总结内容 4. 收拾器材 5. 下课	1. 学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材	1. 跟随认真练习 2. 动作舒展 3. 认真聆听 4. 收拾器材		2	4 * 8	低
课程资源	绳子	安全措施	3. 教师语言提示 4. 场地器材安全	练习密度预计  平均心率预计	群体75% 个体50%  130		
课后反思	1. 克服恐惧，勇敢尝试。看准绳子落地的节奏，勇敢迈出第一步，恐惧就会慢慢消失。 2. 团队配合是关键。跳长绳不是一个人的游戏，而是需要全组的默契。甩绳的同学要保持节奏稳定，跳跃的同学要观察时机，一个接一个连贯跑动。 3. 改进的方向 动作细节：我的跑步路线还不够流畅，有时会偏离“8字”路线，需要多练习绕绳跑位。 反应速度：面对突然加快的节奏容易慌张，下次要更冷静地调整步伐。						