

新北区小学体育优秀教师培 育室研讨活动

材 料 集

地 点：新北区龙虎塘第二实验小学

时 间：2025 年 4 月 18 日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 34 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 4 月 18 日（周五）13：00-17：30

二、**活动地点**：新北区龙虎塘第二实验小学

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全体成员，欢迎其他老师参加。

四、**活动主题**：小学足球结构化教学

五、**活动安排**

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	足球正脚背直线运球与游戏	刘赟磊
13:55-14:35	公开课	足球变向运球与传球组合	王瑀
14:40-15:20	评课	小学足球结构化教学策略	周文雅
15:20-17:00	讲座	基础教育高质量发展创新案例撰写	孙建顺
17:00-17:30	引领	活动点评与期望	羌杏凤

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。


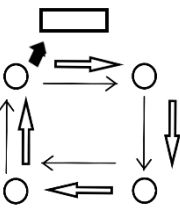
新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室

常州市新北区教师发展中心

2025 年 4 月 13 日

(水平二) 三年级《正脚背运球与射门游戏》课时计划

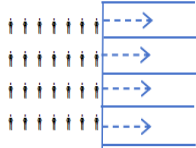
课题内容：《正脚背运球与射门游戏》	执教：龙虎塘二小，刘赟磊 内容：三年级第7课时	重点：踢球时用正脚背连续触及球的正后方，能够保持直线运球 难点：动作协调、把握触球力度与准度					
学习目标	1. 运动能力：能够熟练掌握正脚背运球的基本技术动作，在同伴的辅助帮助下能够掌握正确的触球部位和运球方法，能用正脚背运球完成简单的合作练习或挑战，能在比赛中较熟练的运用出正脚背运球并尝试运球与射门的组合。 2. 健康行为：在合作学练中，形成听从指挥，遵守规则的意识；知道运动前热身可以预防损伤；在反复练习的过程中体会学习的乐趣，通过正脚背运球的学练过程培养合作意识，体验小组合作取得成功的喜悦，以此帮助其理解足球运动的精髓。 3. 体育品德：在正脚背运球练习和射门游戏中能遵守规则，与同伴团结合作，增进同伴间的友谊，相互尊重，努力坚持参加学练。						
教学流程	课的内容	教师教学策略与要求	学生学法指导	组织队形	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分 5分钟	1. 课堂常规。 2. 导入新课。 3. 安排见习生。 4. 情境导入：“足球小将成长记”和小足球做游戏 导出本课学习内容，目的及要求。 热身活动 1、慢跑	1、接受体委汇报出勤情况并向学生问好安排见习生。 2、宣布本课学习内容 3、强调安全事项及课的要求。 4、组织学生成四列横队，要求快、静、齐，精神饱满 1、引导学生带球散点慢跑，听到哨音原地球性练习	1、体委整队，见习生到场边见习 2、排成四列横队，要求快、静、齐，精神饱满 3、学生向教师问好 1、学生认真按照老师的要求自由带球慢跑 2、学生认真听清教师口令，观察老师的动作，跟随音乐按要求完成指定动作	 <p style="font-size: small;">要求：认真听讲，明确课堂要求</p>	1	1	小
设计意图：继续导入“足球小将成长记”的情境，既保证了大单元教学的延续性，也能加深学生对之前学习内容的记忆，同时调动学生学习热情。以“足球小将成长记”的情境贯穿全课，激发学生的学习兴趣。通过带球慢跑，培养学生的运球能力和球感，同时做到热身和 活动关节，避免受伤。							
基本部分 33分钟	一、找一找 寻找正确的触球部位 配合口诀一起进行无球练习 口诀：撑、绷、击、随	1、组织学生尝试向前运球，并提出问题：用脚的哪个位置向前运球更稳定 2、请学生示范，引导学生观察运球时的触球部位，带领学生指一指、摸一摸、拍一拍，用正脚背碰一碰球，明确触球部位	1、学生自由尝试向前运球，并思考如何稳定运球 2、认真观察，并找出老师运球时脚的正脚背部位接触球 3、模仿老师动作，进行无球练习，2人一组面对面相互练习并纠错。	 <p style="font-size: small;">要求：跟随教</p>	5	3	小

	<p>3、组织学生进行无球练习，明确动作方法： 支撑脚踏在球的前侧方，随着身体的向前移动，运球脚抬起，用脚背正面推球的中后部。</p>		<p>师引导，配合口诀进行练习</p>			
<p>设计意图：通过视觉、触觉明确正脚背部位，能够更好的引导学生绷紧脚踝确保触球部位的准确。创编朗朗上口的口诀，加深学生对动作要领的记忆和理解，并能与后续教学板块中的示范与评价相结合，使评价更加具体。</p>						
<p>二、一触一停</p> <p>三、连续直线运球 在最初的距离能够完成 10 次折返运球的小组可以挑战更远的距离。折返回来后到点做出射门假动作再将球踩停。 强调三个要求：触球位置是否正确；到点能否停住；能否运成直线，一个要求一分，看看哪位同学能得满分</p>	<p>1、教师示范一触一停运球，组织学生自由练习 2、教师巡回指导 3、优生示范 4、组织学生尝试两触一停、三触一停</p> <p>1、组织两人一组拉开距离进行连续运球练习，提示可以运用拉球转身配合折返运球 2、优生示范 3、“运球大赛” 教师组织学生 2 人一组进行运球大赛，在规定时间内哪一组完成往返运球的次数相加最多，将获得“足球小将”运球大赛的胜利 教师组织学生进行比赛并评价</p>	<p>1、认真观察教师示范动作 2、自主练习 3、优生展示 4、自由尝试两触一停、三触一停</p> <p>1、学生两人一组吗，明确练习要求 2、自主练习 3、优生展示 4、明确游戏规则，每组积极进行练习，并大声报出运球的次数</p>	<p>要求：练习时注意配合口诀检查动作是否准确。</p>  <p>要求：成功 10 次可以挑战更远距离，如果要求未达到，则需退回上一个距离重新挑战</p>	<p>10</p>	<p>5-8</p>	<p>中上</p>
<p>设计意图：本课的主要内容，逐步引导学生提升正脚背连续运球和跑动的能力，使学生基本掌握基本运球技术，并通过学生 2 人一组的合作学练，提升学生的合作探究意识。</p>						
<p>四、“运球射门”</p>	<p>1、教师讲解游戏规则：组织学生 4 人分别站在四个角上进行四角顺时针运球，运球一圈后依次进行射门，最快完成四次射门的小组获胜。 2、组织学生进行比赛 3、教师点评</p>	<p>1、明确游戏规则，能做到文明游戏，团结合作 2、积极开展游戏 3、生生互评</p>		<p>6</p>	<p>6-10</p>	<p>大</p>

	五、4v4 模拟比赛 比赛过程中教师提示可以运用本节课的所学知识来进行运球	1、教师讲解比赛规则,组织学生在规定时间内进行模拟比赛,比一比哪一组得分最多 2、组织学生进行比赛 3、教师点评	1、明确分组和场域,做到文明比赛和团结合作。 2、学生自评		5	1	大
设计意图:进一步导入运球的动作要领,引导学生在真实情境下运球的方向是灵活的,并引导学生尝试射门,进一步激发学生学习的兴趣,为后续课堂中学习运射组合和技战术做铺垫。							
素质练习	六、体能大挑战	1、教师带领学生进行坐姿并腿绕球和夹球跳练习。	1、明确练习内容 2、积极进行体能练习		2	2	大
结束部分 2分钟	1、放松。 2、小结本课。 3、收放器材。 4、宣布下课	1.带领学生做放松练习 2.小结本课,布置作业 3.收拾器材,师生再见	1.拉伸放松练习、动作充分舒展。 2.学生之间互评。 3.回收器材,与老师再见	组织:四列横队 要求:身心放松	1	1	小
设计意图:充分拉伸韧带,放松肌肉,心情舒缓,利于学生课后恢复。							
课后作业							
负荷预计	平均心率	140-160次/分	练习密度	70%左右			

(水平二) 三年级《足球变向运球》课时计划

年级：三年级		人数：42人		课次：1		授课时间：2025年4月		授课教师：王瑀	
学习目标		1. 运动能力：通过学习能够将足球脚内侧拨球和脚背外侧运球动作相结合，并能将球控制再自己的范围内，增强足球过人意识，提高身体协调灵敏等素质； 2. 健康行为：通过足球锻炼养成坚持运动的习惯，通过比赛游戏来提高自身适应能力； 3. 体育品德：培养学生在游戏中团结合作、相互鼓励，大胆尝试的精神品质。							
学习内容		足球变向运球		重、难点		重点：脚触球的部位 难点：触球力度的控制			
课的部分	教学内容	教师策略与方法	学生练习与方式	组织形式	运动负荷				
					时间	次数	强度		
开 始 部 分	1. 整队、师生问好	1. 讲解课堂要求和任务	1. 四列横队站队，师生问好	×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ▲ 四列横队 要求：精神饱满，队伍整齐	1'	1次	小 大		
	2. 绕地垫慢跑+足球专项准备活动+热身游戏	2. 用哨音带领学生做不同练习	2. 认真按照老师的要求进行练习，充分活动身体		5'				
分	3. 复习脚内侧传接球	3. 提醒学生注意脚内侧传接球的动作	3. 注意触球部位，主动要球		3'	多次			
	设计意图：通过慢跑既充分活动了身体，又能够在慢跑中进行足球专项练习，同时激发了学生的兴趣，一举多得。								
基 本 部 分	1. 自主尝试不同方向的运球	1. 组织学生自主尝试运球 要求：抬头观察，不要和同伴互相碰撞，及时调整球的行进路线	1. 按照老师的要求认真练习，避免碰撞	散点练习	2'	1次	中		
		2. 提醒学生思考：变向运球时靠脚的什么部位去控球	2. 积极思考：变向时用脚的什么部位触球						
设计意图：学生主体体验变向运球，感受不同部位触球会带来怎样不同的球的行进路线，并通过思考得出结论，比教师主动传授印象更加深刻。									

基 本 部 分	2. 教师示范不同部位触球	1. 提出问题, 引发学生思考: 你在运球过程中是通过脚的哪些部位触球的? 2. 按照得出的结论再次练习, 同时设置不同口令来让锻炼学生的反应能力, 巩固变向运球的触球部位 要求: 教师喊 1 时, 做脚内侧运球一圈, 2 时做脚底拉球一圈, 3 时做脚背外侧运球一圈	1. 积极思考, 回答问题: 脚内侧、脚背、脚底... 2. 按照要求练习, 听清教师口令要求	<p>要求: 积极思考, 有序学练</p>  <p>要求: 注意力集中, 安全有序学练</p>	1'	1 次	中 中 中 大 中		
	3. 以小组为单位绕长距离地垫练习 (3 人一组)	1. 提醒学生注意脚的触球部位, 控制球速	1. 小组合作, 互相指出不足之处		3'	多次			
	4. 以小组为单位绕短距离地垫练习 (6 人一组)	1. 对学生控球能力提出更高的要求, 教师巡回指导, 及时纠错	1. 认真练习, 积极思考如何能够更快的将球运到终点		3'	多次			
	5. 小组成员轮流计时, 看看谁运球运的最快	5. 教师巡回指导, 帮助学生更快通过地垫	5. 集中注意力, 积极调整运球方式, 找到最快的到达终点的方式		2'	多次			
	6. 运球接射门	6. 教师示范完整动作	6. 仔细观察动作, 并控制射门前的变向运球力度		3'	多次			
	7. 运球后接传球射门	7. 教师示范完整动作	7. 仔细观察动作, 注意传球准度		3'	多次			
	设计意图: 通过地垫的一物多用, 帮助学生更好的掌握变向运球的动作要领, 将变向运球与射门结合, 能够让学生更好的体验足球的完整技术动作。								
	8. 体能练习	8. 教师示范动作	8. 认真观看, 积极学练		要求: 动作规范	4'		1 次	中
设计意图: 在动感的音乐下进行体能练习, 脚步和速度练习也是足球中重要的一部分, 通过体能练习帮助学生进一步提高对足球运动的理解, 增强体质。									

结束部分	1. 放松	1. 组织带领学生放松身心。	1. 跟随音乐节奏手放松肌肉，愉悦身心。	要求：充分拉伸，动作舒缓	2'	1次	低
	2. 小结、课后作业	2. 总结本课情况，布置课后作业，师生再见。	2. 共谈学习体会，归还器材。		1'		
设计意图：在舒缓的音乐中充分放松身心，结合学习目标对学习内容和情感态度价值观等方面进行点评，引导学生积极反思，有效进行自评。							
课程资源	地垫 42 张，足球 42 个，音响 1 个，小足球门 7 个		负荷预计	群体运动密度 75%左右			
				平均心率预计 140 次/分左右			
安全措施	1. 课前了解学生健康状况，确保场地平整，器材无损。 2. 热身准备活动充分，避免受伤。 3. 注意强调练习间距，时刻提醒学生保护与帮助，强化安全意识。		课后作业				
课时学习评价	运动能力		健康行为		体育品德		
	通过学习能够将足球脚内侧拨球和脚背外侧运球动作相结合，并能将球控制再自己的范围内，增强足球过人意识，提高身体协调灵敏等素质；		1. 认真听讲，积极讨论； 2. 练习不说话，主动避让，学会观察，及时调控情绪； 3. 练完不停坐，踏步休息。		1. 遵守规则，诚实守信； 2. 团结协作，互相鼓励； 3. 克服困难，坚持到底。		
课后反思							

附：大单元设计（供参考）

小学低段游戏化足球大单元教学计划（水平二）足球嘉年华之 “足球小将成长记”

大单元学习目标	<p>（一）运动能力：了解足球运动发展史中的主要事件与发展史，知道并能说出运控球要领以及在真实情景的学练或比赛中的运用时机，三人制比赛规则与裁判方法，知晓足球比赛礼仪；达到脚内侧运控球、脚背内外侧运控球、正脚背快速运控球一步一运的要求，并在压力下持续运控球（不被抢断）保持 20 秒以上，并在课堂学练中，积极参与多种运控球技术的展示；在教学比赛或校园比赛中，成功运控球 2-4 次；结合学习运控球技术，从触球部位、运用时机等角度，观赏与学习课堂展示和校内外比赛，参与灵敏素质、速度素质、协调性等练习，达到国家体质健康标准三年级水平标准</p> <p>（二）健康行为：能够了解体育锻炼的重要性，逐步形成经常锻炼的意识，在校内外主动参与体育活动。积极参与热身，认识热身的重要性，正确佩戴护具，能够预防与应对扭伤、</p>
---------	--

	<p>拉伤等运动损伤；保证睡眠，认识日常饮食种类与成分</p> <p>(三) 体育品德：在学练和比赛中，能关注到自我情绪变化，在老师引导下能逐渐稳定情绪。积极沟通交往，适应不同的学练环境。通过各种压力的足球运控球技能的学练，培养勇敢顽强、克服困难的精神，在足球学练中提升自我。遵循足球运动规则，自我监控学练，遵守比赛纪律，不断深入培养规则意识在学练与比赛中，鼓励与帮助同伴，与队员积极合作。</p>		
大单元主要学习内容	<p>基础知识与基本技能</p> <p>1. 基础知识：运控球技术的要领及各种场景中的运用时机；赛场内外规则礼仪与裁判法；运动损失与预防；跨学科主题学习</p> <p>2. 基本技能：</p> <p>运球：正脚背运控球、脚内侧运控球、脚背内外侧运控球</p> <p>传球：原地脚内侧传球</p> <p>射门：脚内侧推射</p> <p>技战术运用</p> <p>组合：运控组合 战术：二过一、内切射门、三人传球跑位、变向摆脱</p> <p>体能</p> <p>一般体能：灵敏素质、速度素质、协调性</p> <p>专项体能：折返跑、变向跑、变速跑</p>		
大单元教学重难点	<p>1. 教学重点：提升运控球能力</p> <p>2. 教学难点：技战术组合有效运用，遵循比赛规则</p>		
主要设计思路			
课次	学习目标	教学内容	教学组织与方法
1	了解世界足球发展史和世界不同足球风格	学习足球发展趋势	1、介绍世界足球发展史 2、了解世界不同足球风格
2	学生能够通过游戏体验与尝试拨球、拉球、推球技术；能够培养初步的规则意识	原地推、拉球+拨球练习	1、复习原地左右脚拨球、拉球、推球的动作 2、学习V字拉球、脚内侧荡球 3、拨球、拉球、推球的练习途中教师鸣哨示意，可指示鸣哨时停止或做出其他动作
3	掌握原地踩球的触球部位，初步体验原地单脚踩球、双脚交替踩球的动作	拨球+踩球练习	1、脚内侧拨球+踩球的组合练习 2、双脚交替踩球练习 3、拨球+踩球练习途中教师鸣哨示意，可指示鸣哨时停止或做出其他动作
4	掌握原地踩球和行进间踩球的技术动作，两者的组合运用	原地踩球和行进间踩球组合	原地踩球的动作方法和行进间踩球的组合练习 1、以小组为单位进行原地踩球和行进间踩球的练习 2、以小组为单位进行组合运用，趣味小游戏：红灯停、绿灯行
5	学生能够了解运球基本动作要领，体验与尝试运球；能够发展协调与灵敏素质，发展基本运动能力	踩球+各种方式运球	1、游戏形式复习拉球、拨球、踩球 2、尝试用脚的各种部位运球 3、以小组为单位进行组合运用，趣味小游戏：红灯停、绿灯行 4、在教师口令的指挥下进行用脚的各种部位运球

6	<p>1、能快速说出运球急停时脚的触球部位和急起时推球的力度</p> <p>2、熟练掌握用脚底停球，提高运球急停时重心的控制能力，发展下肢的平衡能力与身体的协调性</p>	直线运球+急停急起组合练习	<p>1、掌握运球急停时脚的触球部位和急起时推球的力度</p> <p>2、明确脚背绷紧，前脚掌轻踩球的正上方</p> <p>3、创设情境：红绿灯 请同学们注意观察教师手中的红绿灯旗，作出相应的急停急起动作</p>
7	<p>1、学生掌握正脚背一步一带快速运球，能够在 8 秒内运球 10 米以上</p> <p>2、尝试并体验运球后射门，体会得分后的喜悦感和成就感</p>	正脚背运球+射门游戏	<p>1、正脚背一步一带直线运球练习</p> <p>2、游戏形式的运球接射门的体验与学习</p> <p>3、2 人一组正脚背直线运球练习</p> <p>4、4v4 小比赛</p>
8	初步掌握左右脚内侧踢固定球的动作技术，明确触球部位，能控制击球力量	脚内侧踢球+两人传球过障碍游戏	<p>1、掌握左右脚内侧踢球的动作要领</p> <p>2、能尝试传球跑位过障碍</p> <p>3、2 人一组进行脚背侧踢固定球练习 30 秒内完成传球 10 次以上</p> <p>4、传球过障碍练习</p>
9	学生两人合作学会固定撞墙式二过一传球技战术，并尝试移动中撞墙式二过一	撞墙式二过一传球	<p>1.观察和寻找有利区域，掌握传、插时机学习</p> <p>2.无压力下墙式二过一学习</p> <p>3.专项体能与健康知识学习</p>
10	掌握三人传球跑位的技战术方法，在消极防守的情况下能有效运用	三人传球跑位	<p>1、了解三人传球跑位的运用时机和方法</p> <p>消极防守下成功运用三人传球跑位</p>
11	<p>1、掌握并运用传球跑位的技战术突破防守队员</p> <p>2、学生能够运用正脚背、脚背内侧在合理 时机完成射门，10 次 射门打进 5 球以上</p>	传球跑位+射门	<p>两人一组或三人一组一人消极防守其余同学进行传球跑位突破</p> <p>2、原地与行进间脚背内侧射门学习</p> <p>3、五人制点球规则与练习学习</p> <p>4、专项体能练习</p>
12	学生能够总结出运、传、射组合技术的运用时机；在快速反击和阵地进攻中，通过小组或个人合理利用运、传、射组合 5 次进攻成功 3 次	运传+运射组合技术	<p>1、消极防守下运、传、射组合的小组推进和快速反击学习</p> <p>2、压力下运、传、射组合小组推进和快速反击学习</p> <p>3、五人制中的犯规与合理判罚学习</p> <p>4、1v1+2（自由人）形式，学生通过个人或自由人的小组间配合完成运、传、射组合进攻练习</p>
13	学生能够知道急停急转变向的运用时机，提高学生急停急转变向的能力	假动作突破与摆脱组合技术练习	<p>1、学生无球游戏或其他方式，体验急停急转变向</p> <p>2、学生有球进行急停急转变向的动作的体验与学习</p>

			3、规定区域内，学生保持运控球，利用急停急转变向等动作进行摆脱防守的练习
14	巩固半场局部区域二对二攻防对抗，发展协调、灵敏等身体素质	二对二攻防对抗	1、传跑时机，灵活应对学习 2、交叉跑动学习 3、2v2 攻防练习 4、专项体能与健康知识学习
15	进行半场区域的真实情境下的三对三攻防比赛，发展团队合作能力和心肺、耐力等身体素质	真实情境下的3v3 攻防比赛	1、体验真实情境下的 3v3 比赛 2、尝试并体验 3v3 比赛，赛前小组内可商讨技战术和防守策略
16-18	学生能够在比赛中合理运用运控球技战术；认识到热身的重要性；关注自我情绪变化；熟悉 5 人制足球比赛的规章制度；培养班级足球文化、促进兴趣的养成	班级对抗赛	1.开幕式、啦啦队表演 2.足球文化节，技战术挑战赛：个人控球赛、障碍竞速赛、绕杆射门赛、团队运控球赛；三人制足球规则和运动健康知识积分赛；班级足球手抄报，足球征文比赛 3.五人制足球小赛季，班内赛采用小组赛积分赛制角逐出两个头名队伍参加班级赛，班级赛采用淘汰赛制角逐出年级冠军；各级比赛上下半场各 5 分钟，中场休息 2 分钟，学生参与裁判工作与组织筹备工作 4.颁奖仪式、闭幕式。
大单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
需要努力	基本掌握运控球技术动作，并能独立展示。	学练、比赛和其他活动中积极沟通，关注情绪自我变化	在比赛中，遵循比赛规则，鼓励同伴，尊重对手，服从裁判
合格	可以熟练的展示运控球技术，基本掌握各个技战术动作。	互帮互助，在保护与帮助中与同伴团结协作。	不怕困难、克服困难，积极进取，挑战自我
优秀	能够灵敏协调的完成技术动作，并能在比赛中很好的展示技战术运用。	课外、校外每周自主安全参与体育（足球）活动 2-3 次，正确应对突发损伤	敢于融合创新，在展示时自信大方、互相欣赏。
大单元教学反思			