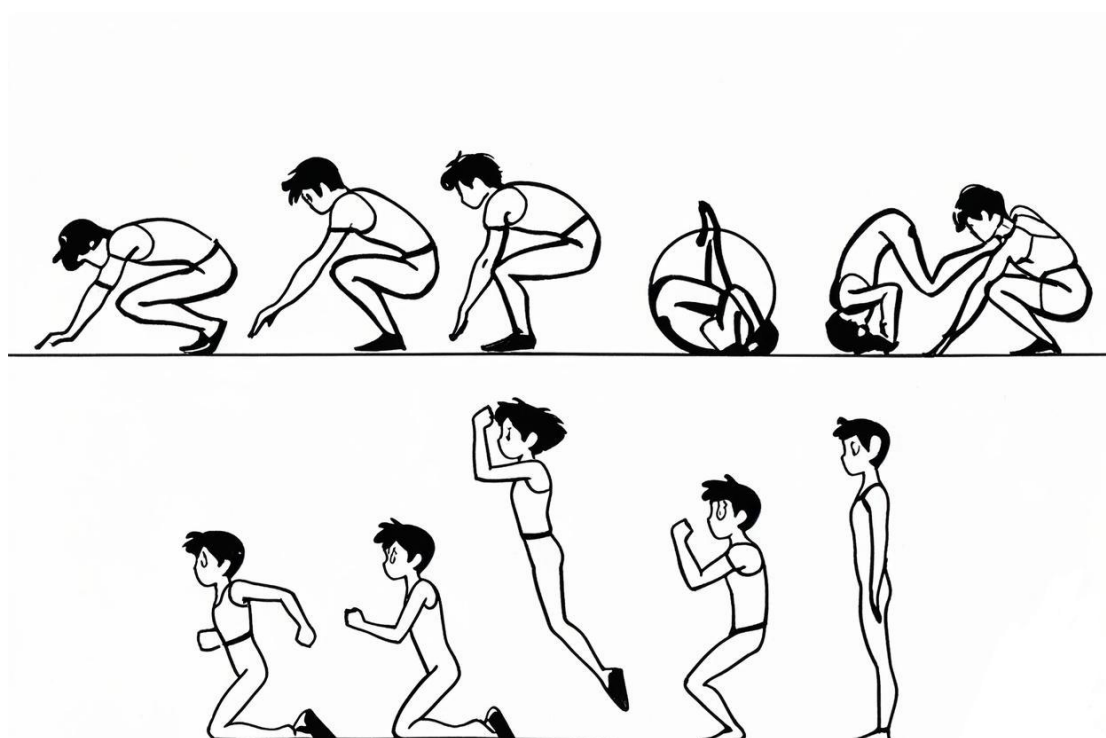


沿江七市(区)小学体育与健康课堂教学研讨活动

水平二 三年级 《后滚翻-跪立-跪跳起组合动作》教学设计



授课教师：钱文烨
所属学校：武进区湖塘桥实验小学
授课日期：5 月 23 日

（水平二）体操大单元技巧教学计划表

武进区湖塘桥实验小学 钱文烨

学习目标	1.运动能力：了解体操技巧类的动作方法，能够说出2~3个单个技巧组合动作名称，学会保护与帮助的正确方法。能够独立完成2套垫上体操技巧组合动作，体验多个垫上体操动作组合，有体操意识且动作规范。提高各项身体素质：灵敏、协调、柔韧，了解体操裁判评分规则及鉴赏方法。 2.健康行为：养成体育运动的习惯，能够在日常生活中通过运动来调节自己的状态，在合作学习中提高学生对各项环境的适应能力。 3.体育品德：形成认真、刻苦、守纪的学习态度，展示出互相理解、互助合作意识以及对他人负责的责任意识。在比赛过程中能做到尊重裁判。遵守规则体现良好的体育道德。发扬团结合作，合作共赢的体育品格。																																															
主要教训内容	1.基础知识与基本技能：后滚翻、跪跳起、仰卧推起成桥、2套技巧组合动作、自主创编2~3套技巧组合动作体验。 2.一般体能与专项体能：一般体能：协调、灵敏、柔韧；专项体能：柔韧，核心力量。通过其他多种辅助练习来发展学生腰腹力量提高身体动作的协调性及灵敏素质，展现学生的体态美。 3.技战术运用：根据以往所学的体操类基本技能，能自主创编2~3套技巧动作组合，并通过小组、班级、竞赛来展示体操技术。 4.规则与裁判方法：能够进行小组人员的分工，明确裁判、运动员的角色职责和工作方法。知晓所学动作的评判标准和扣分点，能对技巧动作进行简单的评价。 5.展示或比赛：观看2—3次的体操比赛视频，了解比赛规则与裁判方法。课堂自我展示及小组展示并能相互评价、观赏与评价自主创编2~3套技巧组合动作，学会展示前后时的礼仪。 6.观赏与评价：观看2—3次的体操比赛视频，学习体操比赛前、赛中、赛后的身体姿态要求和比赛规则与裁判方法。根据体操各动作要领学会去欣赏和评价伙伴们的展示动作，乐于体验体操比赛中各角色的工作方法、享受成功的喜悦。																																															
教学重难点	1.学习重难点：能将所学技能自主创编成一套组合动作，每个技术动作的连贯性、准确性、观赏性要强。 2.教学内容重难点：每个技术动作发力顺序要准确协调，养成良好的体操展示前后的礼仪，能注意自己的身体姿态。 3.教学组织重难点：个人练习、双人练习、小组合作、集体练习时教师讲解示范的位置要合理，场地器材的布置要有利于课堂教学。 4.教学方法重难点：讲解示范、游戏法、合作学习、自主学习、信息技术等方法的有效组合运用来更好的帮助学生掌握内容。																																															
设计思路	<table><tr><td>基础知识与基本技能</td><td>第1课→第2课</td><td>第5课→第6课</td><td>第8课</td><td>第11课</td><td></td><td></td></tr><tr><td>一般体能与专项体能</td><td>第3课</td><td></td><td></td><td></td><td>第14课</td><td></td></tr><tr><td>技战术运用</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>第12课</td><td></td></tr><tr><td>规则与裁判方法</td><td></td><td></td><td></td><td>第10课</td><td></td><td></td></tr><tr><td>展示或比赛</td><td>第4课</td><td>第7课</td><td></td><td></td><td>第13课</td><td>第16课 第17课→第18课</td></tr><tr><td>观赏与评价</td><td></td><td></td><td>第9课</td><td></td><td>第15课</td><td></td></tr></table>						基础知识与基本技能	第1课→第2课	第5课→第6课	第8课	第11课			一般体能与专项体能	第3课				第14课		技战术运用					第12课		规则与裁判方法				第10课			展示或比赛	第4课	第7课			第13课	第16课 第17课→第18课	观赏与评价			第9课		第15课	
基础知识与基本技能	第1课→第2课	第5课→第6课	第8课	第11课																																												
一般体能与专项体能	第3课				第14课																																											
技战术运用					第12课																																											
规则与裁判方法				第10课																																												
展示或比赛	第4课	第7课			第13课	第16课 第17课→第18课																																										
观赏与评价			第9课		第15课																																											

课时	学习主题	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	《复习体操前滚翻、挺身跳》	复习前滚翻、挺身跳，发展腰腹力量，培养勇敢精神。	1.复习技巧前滚翻 2.复习挺身跳动作 3.做好保护与帮助	教学组织： 个人练习、两人一组练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
2	《学习后滚翻》	学习后滚翻的动作，掌握后倒团身滚动的技术，发展灵敏素质，完成后滚翻动作。	1.学习后倒团身滚动的动作方法 2.学习高处向低处后滚翻的动作方法 3.学习后滚翻动作方法	教学组织： 个人练习、两人一组练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
3	《复习后滚翻及组合动作》	进一步改进后滚翻的技术，掌握动作连贯、协调的方法。	1.复习后滚翻的动作方法 2.后滚翻接挺身跳组合动作练习 3.组织小组竞赛互评	教学组织： 个人练习、两人一组练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
4	《后滚翻及组合动作展示评价》	独立完成后滚翻组合动作，主动大胆的在小组和全班展示。	1.掌握后滚翻的动作要领 2.能基本判断动作的对错，学会观赏与评价他人的技术动作 3.独立进行后滚翻组合动作的完整练习	教学组织： 分组练习、示范讲解、比赛
5	《后滚翻成跪立接跪跳起》	了解组合动作的特点，能够做出后滚翻、跪立、跪跳起组合动作，并有效控制身体平衡。	1.复习后滚翻成跪立 2.学习跪跳起动作 3.学习后滚翻成跪立接跪跳起组合动作练习	教学组织： 个人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解法、情境教学法、游戏竞赛法、信息技术应用法
6	《后滚翻成跪立接跪跳起》	能够做出2个垫上体操滚翻、跪跳起组合动作提高动作规范性，增强表现力。	1.复习后滚翻成跪立接跪跳起动作 2.复习保护与帮助方法 3.提高组合动作的流畅性	教学组织： 个人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
7	《后滚翻成跪立接跪跳起》展示与考核	能够独立完成组合动作，提高体操动作规范性，并乐于展示，增强表现力。	1.学习垫上体操比赛规则 2.学习评价方法及标准 3.展示后滚翻成跪立接跪跳起组合动作	教学组织： 分组练习 示范讲解、考核
8	《后滚翻成跪立接跪跳起跳转180度接前滚翻成蹲撑》	能够做出3个垫上体操滚翻、跪跳起、前滚翻组合动作，提高单个动作完成质量，增强体操意识。	1.复习前滚翻动作 2.学习跪跳起接跳转动作 3.学习后滚翻成跪立接跪跳起跳转180度接前滚翻成蹲撑组合动作 4.学习保护与帮助的方法	教学组织： 个人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
9	《奥运体操名场面及欣赏评价》	观看体操比赛，初步了解体操比赛各个项目、规则、简单的评价等知识。	1.欣赏奥运名将名场面 2.解析比赛中的简易规则 3.学会如何简单从动作完成率、姿态优美进行评价	教学组织： 集体欣赏 教学方法： 信息技术应用法

10	《后滚翻成跪立接跪跳起跳转180度接前滚翻直腿坐》展示评比	能够独立完成3个垫上体操后滚翻、跪跳起、前滚翻直腿坐组合，提高体操动作规范性，并乐于展示，增强表现力。	1.复习前滚翻直腿坐 2.复习后滚翻成跪立接跪跳起 3.学习规范组合动作 4.学习评价方法	教学组织： 分组练习 小组展示、相互评价
11	《仰卧推起成桥及组合动作》	学习仰卧推起成桥技术动作，掌握保护帮助方法，能够在保护帮助下完成动作。	1.学习仰卧推起成桥 2.仰卧推起成桥组合动作创编 3.做好保护与帮助	教学组织： 双人练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
12	《仰卧推起成桥及组合动作》	复习仰卧推起成桥技术，能独立完成动作并动作规范，做到支撑稳定。	1.复习仰卧推起成桥动作 2.仰卧推起成桥组合动作创编 3.做好保护与帮助 4.组织小组竞赛互评	教学组织： 双人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
13	《仰卧推起成桥》及组合动作展示及考核	巩固仰卧推起成桥技术，能独立完成动作，积极参与展示与考核。	1.复习仰卧推起成桥动作 2.学习直腿起仰卧推起成桥动作 3.组织班级竞赛，师生共同评价	教学组织： 分组练习、小组展示、评价
14	《前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥组合》	巩固仰卧推起成桥动作，能够完成2个前滚翻直腿坐、仰卧推起成桥动作的组合，能够有意识的控制动作节奏。	1.复习前滚翻直腿坐动作 2.复习直腿起仰卧推起成桥动作 3.学习前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥组合动作	教学组织： 双人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
15	《奥运体操比赛名场面及欣赏评价》	观看体操比赛，初步了解体操比赛各个项目、规则、简单的评价等知识。	1.欣赏奥运名将名场面 2.解析比赛中的简易规则学会如何简单从动作完成率、姿态优美进行评价	教学组织： 集体欣赏 教学方法： 信息技术应用法
16	《前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥组合动作展示与比赛规则讲解》	能够独立完成组合动作，提高体操动作规范性，并乐于展示，增强表现力。	1.学习组合动作评价方法 2.积极参与组合动作的展示 3.认真学习比赛规则	教学组织： 双人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
17	《班级“苗苗杯”体操大比拼竞赛》	小组合作，自主创编2~3套技术动作组合，能够独立完成前后滚翻成跪立接跪跳起；前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥，并且动作规范、姿态优美。	1.复习所学所有体操技巧 2.自主创编组合至少两个动作的组合 3.根据创编动作进行练习并熟练掌握	教学组织： 分组练习 教学方法： 示范讲解、自我展示考核
18	《年级“苗苗杯”体操大比拼竞赛》	利用所有所学体操动作班级合作自组创编体操成套动作进行年级评比，动作规范、姿态优美。	1.复习自主创编的组合动作 2.集中进行展示评价 3.展示评价的同时教师及时考核	教学组织： 分组练习 示范讲解、自我展示考核

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能独立或在帮助与保护下基本完成2~3套技巧组合动作的展示，动作正确。能简单组合体操动作，有基本的灵敏柔韧性。知道简单的体操规则，对他人动作能做出简单评价。	愿意参加体育运动，能慢慢去适应不同的环境。能参与运动和练习，能做到自我状态调节。	能与他人合作，能相互间帮助提高和互评互助。在比赛过程中能做到尊重裁判，能基本遵守规则，体现较好的体育道德。
良好	能独立完整的完成2~3套技巧组合动作的展示，技术动作相对规范，有较好的姿态呈现。灵敏柔韧性较好，有一定的身体素质。对体操的规则理解较多，能对他人动作根据规则进行公平评价。	乐于参与运动和练习，适应环境较快，自我状态调节较快。	乐于与他人合作练习，相互间能互帮互组，相互评价。在比赛过程中能自觉尊重裁判尊重对手。能自觉遵守规则体现良好的体育道德。
优秀	能独立熟练的完成2~3套技巧组合动作的展示，动作规范体态优美，表现力强。灵敏柔韧性好，有较强的身体素质。对体操的规则理解较为熟悉深刻，能对他人动作根据规则进行公平公正的评价。	养成体育运动的习惯，积极主动自觉的参与运动和练习，能快速适应各项运动环境，调节自我状态快速，乐观开朗自信。	积极主动与他人合作，主动帮助他人，积极评价，听取他人意见。在比赛过程中自觉主动尊重裁判，尊重对手，能主动遵守规则，体现优秀的体育道德品质。
单元教学反思			
优点：通过1-4课时的学练，大部分学生能够说出动作名称，掌握动作方法，独立完成各个动作，积极参与小组比赛。			
不足：单个动作的完成质量与组合动作的衔接流畅度有待提高。			
改进：通过游戏、比赛等形式，激发学生的学练积极性，提高动作质量。			

（水平二）三年级技巧：《后滚翻-跪立-跪跳起组合动作》教学设计

武进区湖塘桥实验小学 钱文烨

一、指导思想

依据《（2022年版）义务教育体育与健康课程标准》（以下简称课标），以“立德树人、健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，依标施教，促进学生核心素养的提高。本节课虚拟了小小宇航员学本领的情境主线，以现代信息技术为教学辅助手段，根据体操类技巧大单元教学设计，展开“后滚翻-跪立-跪跳起组合动作”的学习过程，实现课前先学先知、课中深度探知、课后勤练熟知，呈现智慧体育与智慧学习的学习新范式。通过“学会、勤练、常赛”的教学流程，让学生在初步掌握“后滚翻-跪立-跪跳起组合动作”的技术动作基础上，发展学生的核心力量，体验运动的乐趣，促进学生的体育品德的养成。

二、教材分析

后滚翻和跪跳起是小学体育（水平二）的趣味体操项目。通过“团身滚动→跪姿腾空”的衔接模式，突破单一动作练习局限，形成“空间转换+力量爆发”的复合型挑战，能够充分激发小学生的参与热情。通过练习，学生可以显著提升身体的协调性、灵敏度和空间定向能力，同时有助于矫正不良体态。更重要的是，这些练习项目在培养学生勇气、毅力、团队协作精神等心理素质方面具有独特价值。后滚翻：复习以臀部为支点的滚动技术，做到团身紧、滚动圆滑、翻掌推手及时。跪跳起：新授动作，需掌握摆臂压垫、提膝收腹的协调发力，做到下肢爆发与身体控制的结合。组合动作：将后滚翻与跪跳起衔接，要求动作连贯流畅，身体协调有节奏感。针对教材的重难点，在教学中采用由易到难、由分解到完整的递进式体验练习，同时，通过信息技术辅助教学，让学生更直观地在乐学中掌握学习内容。

三、学情分析

本节课的教学对象是三年级学生，学生年龄偏小，具有活泼好动、好玩、好思考、模仿能力强、学习新知识速度快、有较强的表现欲望和一定的自主学习能力等特点，在教学中需用形式多样、简单易行的方式进行教学。同时增加小小宇航员学本领的情境，提高学生积极参与的学习兴趣，为学生提供了展示自我的舞台，对于发展身心健康，培养顽强果断、团队合作的体育品德，以及爱国主义精神具有积极的意义。实现“知识与技能、体能与比赛运用、品德与行为”，体育学科核心素养与信息化技术的有效融合。

四、学习目标

1. 运动能力：能在游戏、练习、比赛中探究后滚翻、跪跳起、组合动作的动作要领，做到动作连贯流畅，姿态优美；并能说出单个动作、组合动作的动作特征。发展下肢、腰腹部力量、柔韧性和协调性，并体现体操美
2. 健康行为：借助辅助器材和趣味性学习任务，循序渐进地掌握后滚翻-跪立-跪跳起的完整动作组合，做到肢体协调配合、动作流畅有节奏感。在练习过程中养成观察分析的习惯，既能客观评估自己和同伴的动作质量，又能及时调整练习状态，充分体验运动带来的愉悦。同时要建立安全意识，在集体练习时主动关注同伴的练习状况，共同营造安全的运动环境。
3. 体育品德：勤于学练，主动探索，挑战同伴，发展主动学习、探究学习的能力，乐于与他人交往合作，体验参加体操运动带来的喜悦感受。培养克服困难、向上进取的阳光心态与意志品质。

五、重点难点

重点：跪跳起的摆臂制动、提腰压垫、快速提膝。

难点：组合动作的连贯性、节奏性与成功率。

六、教法学法

教法：讲解示范法、情境教学法、游戏竞赛法、信息技术应用法

学法：自主练习法、合作探究法、小组练习法、优生展示法

七、教学亮点

1. 结构化教学路径：采用“学-练-赛”一体化教学模式，通过阶梯式教学设计，引导学生从基础动作分解练习逐步过渡到完整动作组合训练，并巧妙运用三折垫的摆放变化与组合，由易到难，循序渐进，有效突破了重难点，适时采用分层教学，做到一物多用，物用到底，让学生在趣味学练中感受运动魅力。

2. 情境化任务驱动：创新性运用主题情境教学，以“宇航员训练营”为课堂情境载体，通过角色代入激发学习兴趣，调动学生参与热情，促使学生快速进入学习状态，在沉浸式体验中培养问题意识和解决能力。

3. 信息化效能提升：深度融合信息技术手段，运用多媒体课件直观展示标准动作视频，强化动作表象认知。通过数字化资源赋能教学，促进学生在自主探究中理解“后滚翻-跪立-跪跳起”的动作要领，并实施精准评价，有效提升课堂练习效率和技术掌握质量。

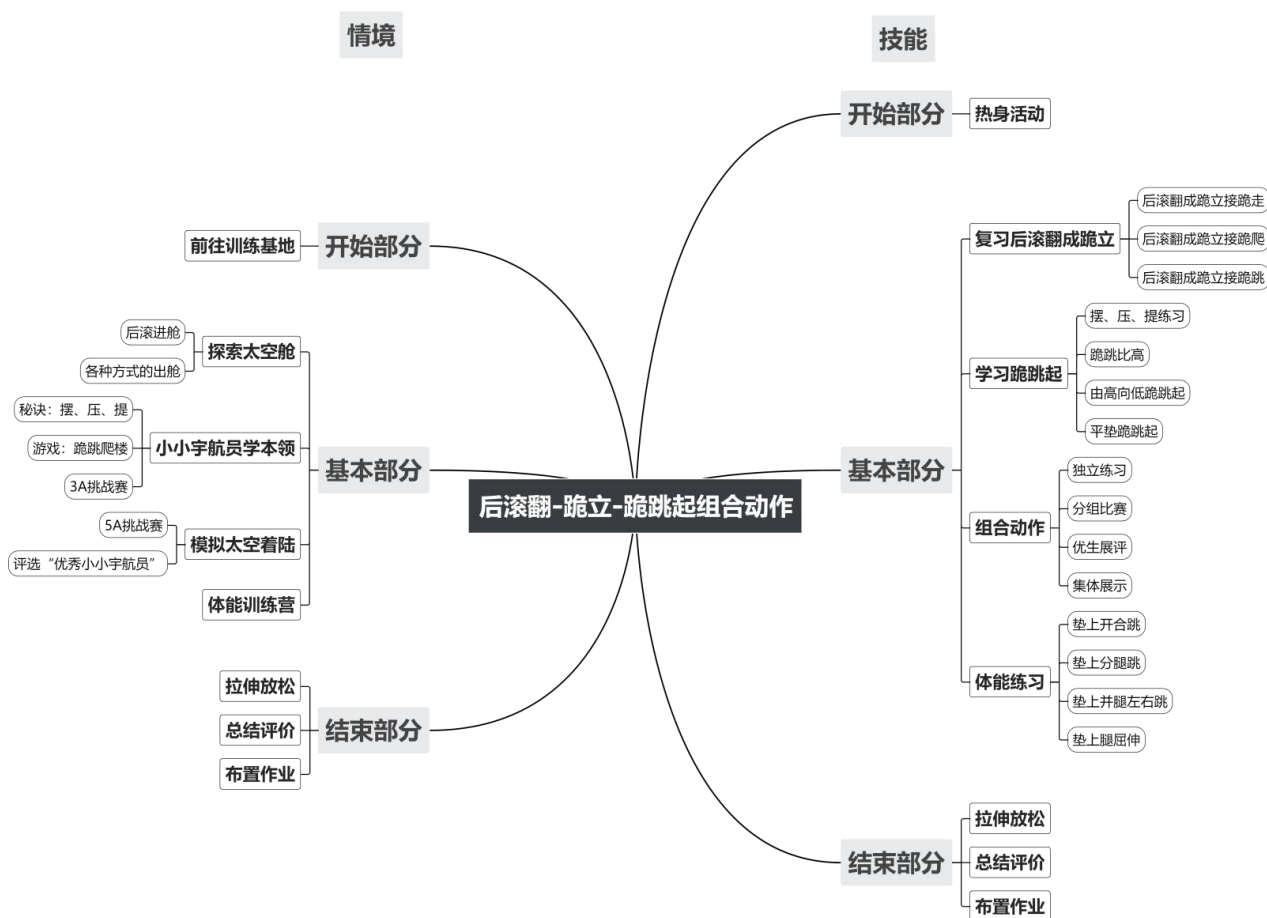
八、安全防范

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，注意强调练习间距，避免受伤。

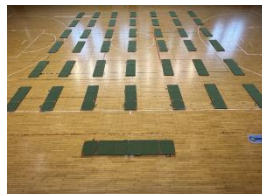
3. 课中时刻提醒保护与帮助，强化安全意识。

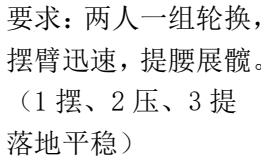
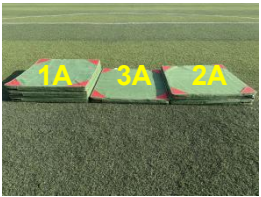
九、流程思维



（水平二）三年级技巧：《后滚翻-跪立-跪跳起组合动作》课时计划

武进区湖塘桥实验小学 钱文烨

年级：三年级		人数：42 人		课次：第 5 课次		授课时间：2025.05.23		授课教师：钱文烨	
学习目标		1.运动能力：能在游戏、练习、比赛中探究后滚翻、跪跳起、组合动作的动作要领，做到动作连贯流畅，姿态优美；并能说出单个动作、组合动作的动作特征。发展下肢、腰腹部力量、柔韧性和协调性，并体现体操美 2.健康行为：借助辅助器材和趣味性练习任务，循序渐进地掌握后滚翻-跪立-跪跳起的完整动作组合，做到肢体协调配合、动作流畅有节奏感。在练习过程中养成观察分析的习惯，既能客观评估自己和同伴的动作质量，又能及时调整练习状态，充分体验运动带来的愉悦。同时要建立安全意识，在集体练习时主动关注同伴的练习状况，共同营造安全的运动环境。 3.体育品德：勤于学练，主动探索，挑战同伴，发展主动学习、探究学习的能力，乐于与他人交往合作，体验参加体操运动带来的喜悦感受。培养克服困难、向上进取的阳光心态与意志品质。							
学习内容		后滚翻-跪立-跪跳起组合动作			教学重难点		重点：跪跳起的摆臂制动、提腰压垫、快速提膝。 难点：组合动作的连贯性、节奏性与成功率。		
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 5'	一、课堂常规 集合整队，创设情境	1.集合整队，师生问好，检查人数、服装，安排见习生。 2.情境导入，激发学生学习兴趣。	1.整队快静齐，问好看有精神，认真听讲，进入学习状态。 2.认真思考，积极回答问题。初步感知上课内容，建立规则意识，牢记上课要求。		4'	1次	中		
	二、准备活动 1.热身慢跑 2.律动操《宇宙冒险》	1.教师组织学生绕体操垫进行热身慢跑。 2.教师带领学生跟随视频练习太空律动操，活动身体相关部位。	1.学生在教师的指导下进行热身慢跑。 2.有序热身，充分舒展身体，积极参与活动。					要求：精神饱满，队伍整齐。 要求：七路纵队，保持间距，迂回慢跑。 要求：协调自然，节奏明快。	
设计意图：通过问题情境导入激发学生积极思考，通过活力律动操来激发学生对本课的兴趣，充分活动各关节，让学生快速融入课堂。									

基本部分 32'	一、探索太空舱——复习后滚翻 1.后滚翻成跪立→跪走 2.后滚翻成跪立→跪爬 3.后滚翻成跪立→跪跳	1.教师组织学生在体操垫上进行后滚翻成跪立接跪走练习。 2.教师组织学生在体操垫上进行后滚翻成跪立接跪爬练习。 3.教师组织学生在体操垫上进行后滚翻成跪立接跪跳练习。	1.认真倾听，明确各项练习要求。 2.依据要求，积极进行后滚翻成跪立练习。做到低头含胸，推手快，团身紧，滚动圆。 3.大胆尝试后滚翻成跪立后的各项练习动作。	组织形式：同上 要求：团身紧，滚动圆，推手快，方向正。	2'	多次	大
	二、小小宇航员学本领——学习跪跳起 1.秘诀：摆、压、提	1.1 教师出示动作图片，讲解“摆、压、提”动作要求。 1.2 组织学生进行集体练习。	1.1 认真观察，明确动作要求。 1.2 积极参与集体练习。		2'	多次	中
	2.游戏：跪跳爬楼	2.1 教师组织学生运用“摆、压、提”的动作进行游戏。 2.2 提示两臂积极摆动，小腿脚背用力压垫。	2.1 两人一组，积极练习，互相比拼，看谁跳得更高。 2.2 体会运用“摆、压、提”的动作向上发力跳起。		2'	5次	中
	3.跪跳起完整动作及保护与帮助方法讲解示范。	3.1 教师讲解示范跪跳起完整动作。 3.2 与学生配合示范保护与帮助的方法。	3.1 认真倾听，仔细观察技术动作过程。 3.2 明确保护与帮助的方法。		3' - 5'	多次	大
	4.3A 挑战赛	4.1 教师讲解 3A 挑战赛方法与规则。 4.2 组织并鼓励学生进行 3A 挑战赛。	4.1 两人一组，积极学练，努力尝试，争取通过 3A 挑战赛。 4.2 体会摆臂与提膝的协调配合。	要求：相互配合，注意学练安全。	3' - 5'	多次	大

