

# 新北区小学体育优秀教师 培育室研讨活动

## 材 料 集

地 点：武进区礼河实验学校

时 间：2025年6月6日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 38 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 6 月 6 日（周五）8：20-17：00

二、**活动地点**：武进区礼河实验学校

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**：小学投掷项目结构化教学

五、**活动安排**

时间	形式	内容	主讲 (主持)
8:20-9:00	公开课	四年级：双手头后前抛实心球	马伟斌
9:15-9:55	公开课	三年级：多种方式投掷	雷超
10:10-10:50	公开课	三年级：原地侧向投掷垒球	许斌
10:50-11:30	讲座	2.15 专项行动：我们这样做	张宇
13:00-15:00	讲座	智慧体育教学改革的武进实践	谭文杰
15:00-17:00	讲座	信息技术赋能体育教学	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

常州市新北区教师发展中心

2025 年 5 月 28 日

## 水平二四年级《双手从头后向前抛掷实心球》课时计划

<b>课 题</b>	<b>双手从头后向前抛掷实心球</b>				<b>执教：安家小学 马伟斌</b>		
<b>水平段</b>	水平二	<b>课次</b>	4	<b>年 级</b>	四年级	<b>人 数</b>	40
<b>学习 目标</b>	1. 初步掌握坐姿跪姿站姿双手从头后向前抛掷实心球动作，持球动作正确，出手的角度合理。 2. 发展学生速度力量灵敏等基本身体素质，增强体质，促进身体健康。 3. 通过协作配合，培养团队合作精神和集体观念。						
<b>教学重点：</b> 持球动作，出手的角度。							
<b>教学难点：</b> 正确的用力顺序。							
<b>教学 流程</b>	<b>教学内容</b>	<b>教师指导策略与要求</b>	<b>学生学法指导</b>	<b>组织形式</b>	<b>次 数</b>	<b>时 间</b>	<b>强 度</b>
<b>开始 部分 7'</b>	一、教学常规： 1. 集合整队，检查人数， 2. 师生问好。 3. 布置本节课教学内容及要求 二、准备活动 1. 绕圈慢跑 2. 原地压肩和背躬拉伸 3. 游戏：掷地有声，比谁的声音大？	1. 鸣哨，整队，口令响亮、清晰。  2. 师生问好。 3. 布置本节课教学内容及要求 和注意事项。	1. 集合，做到“快、静、齐”。  2. 师生问好。 3. 明确本节课的学习内容与要求。 要求：精神饱满、注意力集中，遵守纪律，注意安全。	○○○○○ ○○○○○ ●●●●● ●●●●● △ (图1)	1		
	1. 组织学生。 2. 讲解游戏规则：原地砸球，比谁的球砸地声音大。	1. 按要求完成活动	 (图2)	1	3'	中	
				1	4'	中	
<b>【设计意图】</b> 常规教学引导学生快速进入上课状态，通过慢跑和热身操，激发学生的学习兴趣，着重肩部的拉伸，让学生不仅心理上进入上课状态，身体也达到上课的要求。							
<b>基本 部分 30'</b>	一、双手从头后向前抛掷实心球 1. 讲解示范动作要点，重点强调：“持球动作，出手的角度和高度”  2. 多种姿势(坐姿+单膝跪姿+双膝跪姿)双手从头后向前抛球练习。 3. 示范完整动作要领。 4. 体验动作：坐姿；体会出手速度和上肢发力 跪姿：体会腰腹发力带动手臂迅速发力。  5. 讲评、展示。  6. 分组合作练习：	1. 多角度示范，便于学生观察。口诀：持球后引沉肘，身体反弓充分。  2. 讲解示范多种动作方法。  3. 组织学生分小组向空处进行多种姿势前抛实心球练习。  4. 讲评并组织学生展示，提醒学生观察和注意事项。	1. 认真听看老师讲解示范，并熟记口诀。  2. 积极参与练习并能够思考问题，体会腰腹带动手臂发力。  3. 认真听讲并能客观地进行自评与互评。  4. 认真练习相互纠错		1-2	2'	小
				3-4	3'	中	
				2-3	3'	中	
				5-6	3'	大	
				7			




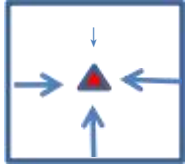
<p>两人一组 一位同学抓住另外一位同学的手臂向后拉,使身体后仰成弓型。</p>	<p>5. 组织学生团队合作练习,强调身体后仰成弓型的重要性</p>					
<p><b>【设计意图】</b>通过游戏激发学生学习的兴趣,同时引导学生体会身体不同部位发力的感觉,设计坐姿、跪姿向前抛实心球练习,引导学生思考,如何借助腰腹力量帮助手臂将球用力抛出,并明白发力顺序的重要性。</p>						
<p>二、站姿抛掷实心球:</p> <p>1. 讲解示范动作要点,</p> <p>2. 体验动作:体会完整技术动作,支撑脚踏地,过渡腰腹发力+快速出手。</p> <p>3. 徒手集体练习强调“出手角度及用力顺序”。</p> <p>4. 看谁能画出漂亮的彩虹: ;比彩虹的弧度,彩虹的大小</p>	<p>1. 多角度示范,便于学生观察。口诀:持球后引沉肘,身体反弓充分。</p> <p>2. 组织学生集体进行尝试练习,听哨音行动,安全第一。</p> <p>3. 口诀:蹬地、送髋、收腹、甩臂。</p> <p>4. 组织学生分组练习,重点强调用力顺序。</p> <p>5. 组织学生展示并评价。</p> <p>6. 进行对比示范,让学生明白出手角度的重要性。</p>	<p>1. 认真听看老师讲解示范,并熟记口诀。</p> <p>2. 积极参与练习,体验动作并能注意安全。</p> <p>3. 认真观看教师示范并记住口诀</p> <p>4. 积极参与练习,练习时能互相观察、学习与纠错。</p> <p>5. 敢于展示自己的动作并能客观的进行自评与互评。</p> <p>6. 能够认真观察老师示范,并能够明白出手角度的重要性。</p>	  	<p>1-2</p>  <p>5-6</p>  <p>2-3</p>  <p>7-8</p>  <p>3-4</p>  <p>7-8</p>	<p>5'</p>  <p>2'</p>  <p>2'</p>  <p>2'</p>	<p>中</p>  <p>中大</p>  <p>中</p>  <p>大</p>
<p><b>【设计意图】</b>通过讲解示范,引导学生建立完整的动作概念,接着通过体验动作、集体练习、分组练习比赛等手段,引导学生掌握动作的同时互相学习培养其与人合作等意识。</p>						
<p>一、比赛:越障碍轰炸不同星级区域堡垒:</p> <p>用不少于三种学到的体育技能越过不同高度的体操垫并将实心球投掷到不同星级的区域。</p>	<p>1. 讲解比赛方法与规则。</p> <p>2. 组织学生熟悉游戏规则与方法。</p> <p>3. 组织学生进行跨障碍投球比赛。</p> <p>4. 讲解游戏的目的及意义。</p>	<p>1. 认真听看老师讲解示范。</p> <p>2. 积极参与并能熟悉游戏规则与方法。</p> <p>3. 能认真完成比赛并能客观的正确地对待比赛结果。</p> <p>4. 认真听老师讲解并能说出自己的想法。</p>		<p>3-4</p>	<p>5'</p>	<p>中大</p>

	<b>【设计意图】</b> 利用现有的体操垫摆放让学生通过不同的体育技能进行越障碍，发展学生跨越及投掷能力。						
	二、体能训练： 1. 平板支撑 2. 仰卧起坐	组织学生利用垫子进行平板支撑和仰卧起坐练习	听老师口令，认真完成练习	同上	3-4	3'	大
	<b>【设计意图】</b> 利用垫子组织学生进行体能训练，在发展学生核心和腰腹部力量的同时，引导学生明白器材一物多用的奥妙。						
<b>结束部分</b> 3'	一、整队集合。 二、放松：拉伸。 三、讲评。 四、宣布下课，师生再见 五、收放器材。	1. 迅速集合学生。 2. 随音乐、语言提示，师生共同放松。 3. 教师点评布置作业 4. 师生再见。 5. 组织学生回收器材。	1. 按老师要求迅速站好队。 2. 跟随老师一起进行放松。 3. 认真听老师讲解。 4. 师生再见。 5. 在老师的引导下回收器材。	○○○○○ ○○○○○ ●●●●● ●●●●● △	1 1 1 1 1	1'	小
<b>预计负荷强度</b>							
<b>场地器材</b>	1. 小体操垫 41 张 2. 实心球 41 个 3. 音响一个	<b>平均心率</b>	140-145 (次/分)	<b>练习密度</b>	65~75%	<b>最高心率</b>	
<b>课后小结</b>	课后作业：向父母展示从头后向前掷实心球的动作，和父母比一比并每天做 50 个仰卧起坐锻炼腰腹力量。						

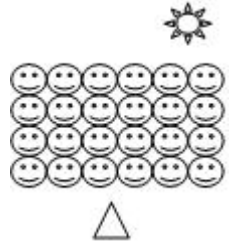
## 三年级《投掷与游戏——多种方式的投掷》课时计划

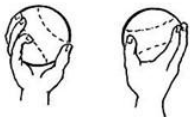
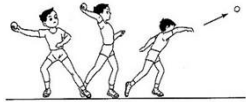
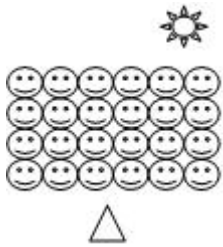
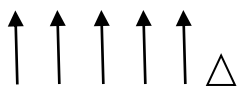
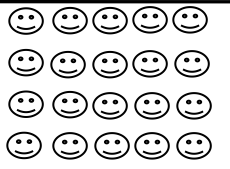
常州市新北区汤庄桥小学 雷超




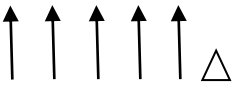






学习目标	1. 运动能力：学生能够熟练掌握 3 种以上投掷方式的基本姿势，90% 以上学生能规范、连贯地运用动作。 2. 健康行为：通过学练赛，知道延长力的作用距离对于投掷的重要性，能主动和同学分享经验，在比赛和游戏中树立安全意识，养成锻炼的习惯，增强自尊自信，提高身体素质。 3. 体育品德：能正确看待比赛和游戏的胜负，顽强果敢。遵守规则，尊重裁判和对手，在同伴出现失误时能给与鼓励，表现出责任意识和无私的品质。						
教学内容	投掷与游戏——多种方式的投掷						
重、难点	重点：延长力的作用距离      难点：全身的协调用力						
课的部分	教学内容	教师教学策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分	1. 课堂常规 (1) 导入  (2) 翻山越岭 (慢跑)  (3) 徒手操 (活动各关节)	1. 欢迎来到雷老师的军事训练营。  2. 翻山越岭：跟着音乐慢跑，教师做出各种动作 让学生模仿 (1) 开始：举手 (2) 山洞：俯身跑 (3) 小溪：跨越跑 (4) 独木桥：侧身跑 3. 教师带领做徒手操	1、遵守纪律，认真听讲。  2、跑步过程中眼观 六路，耳听八方，模仿教师做出各种动作。 3、跟着教师完成徒手操。	:	3	1 次	弱
	设计意图	1、设置“训练营”情境导入课堂，调动学生积极性。 2、翻山越岭：热身，让学生们迅速进入列兵角色，根据投掷运动选取准备活动。					
基本部分	1、按颜色分配场地  2、体验游戏：攻防转换战（自由投掷、不限姿势）  3、军事场景 1 越过敌方防守区  (1) 学生自由选择投掷方法投过垫子	1、提前将不同颜色的沙包散落在场地内，捡到相同颜色沙包得同学为一组  2、教师讲解游戏规则  3、让学生自由体验投掷  4、教师选择一个小组进行示范  5、安排各小组进行练习，对于已经可以投过垫子的小组增加距离（提问“增加距离后你做出了哪些改变”）	1、想一想：哪种方法的投掷你觉得最有效  2、观察教师动作并学习  3、学生积极参与练习 4、思考哪种方式最好	2、攻防转换战    	2	1	中
					5	1	
	设计意图	1、攻防转换战：情境投入，体会投掷在军事中的运用。 2、场景 1 投掷：让学生自由选择投掷方式完成任务。					

	<p>3、军事场景2（击中/倒敌人）</p> <p>（1）学生自由选取投掷方法击中/倒垫子</p> <p>4、军事场景3投掷（扔进敌方营地）</p> <p>（1）学生自由选取投掷方法扔进敌方营地内</p>	<p>6、教师引导学生练习，同时提出问题：“运用同样的动作击倒垫子你做出了哪些改变”</p> <p>7、击倒垫子两次的同学可以进行难度二挑战</p> <p>8、 掷远、掷准相结合练习</p> <p>9、设置难度，完成难度一即可解锁难度二</p>	<p>5、仔细思考问题，同时在练习中寻找答案</p> <p>6、选择不同的投掷方式进行练习，找出最适合的投掷方式</p> <p>7、积极参加到练习中来</p>	 	5	1次	中
	设计意图	<p>1、投远、投准、投远+投准相结合，三种情景紧扣本课重难点</p> <p>2、设置难度一、难度二以及难度三，满足不同学生的需求</p>					
基本部分	<p>1. 实战演练竞赛+体能</p>	<p>1、教师讲解比赛方法</p> <p>2、在竞赛中加入体能训练</p>	<p>8、认真听讲</p> <p>9、积极参加到赛事中来</p>	<p>练习队形：</p> 	10	1次	强
	设计意图	<p>1、通过军事化训练赛，在满足体能需求的同时进行投掷的军事化演练</p>					
结束部分	<p>1. 拉伸</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 课后作业</p>	<p>1. 组织放松身心。</p> <p>2. 回顾本课所学，并进行评价。</p> <p>3. 布置课后作业</p>	<p>1. 按要求放松。</p> <p>1. 回顾本课所学及自身表现、同伴表现。</p>	<p>练习队形：</p> 	3	1次	小
教学资源	<p>音响 1 台，沙包 40 个，垫子 40 张</p>		<p>练习密度预计</p>	<p>群体：75%</p>	<p>个体 60%</p>		
			<p>平均心率预计</p>	<p>140-160</p>			

## 三年级“原地侧向投掷垒球”教学设计

课 题	原地侧向投掷垒球	授课教师	新北区罗溪小学 许斌			
教 材	1、原地侧向投掷轻物；2、拓展游戏：英勇投弹手					
教学重点	蹬地 转体 肩上屈肘 快速挥臂					
教学难点	动作连贯，上下肢协调用力					
教学目标	<p>运动能力：能说出原地侧向投掷轻物动作要领，初步掌握持轻物和掷轻物的动作方法，做到挥臂快、动作连贯；</p> <p>健康行为：通过练习发展学生的投掷能力、上肢力量和身体协调性；</p> <p>体育品德：通过自主学习、探究学习让学生有展示自我的愿望，培养学生与他人合作意识和集体主义精神。</p>					
教学顺序	教学内容	教法、学法与组织、要求		运动负荷		
		教师活动	学生活动	组织与要求	强度	时间
开始部分	1、集合学生。 2、师生问好，检查课堂常规。 3、宣布课的内容、要求与任务目标。 4、情景导入：“军事训练营” 5、安全教育。	1、整队，检查人数。 2、向学生问好，检查课堂常规，安排见习生。 3、对学生讲清本节课的内容、任务、要求。 4、进行安全教育。	1、快、静、齐、地成四列横队站立。注意力集中，精神饱满。 2、向老师问好。 3、明确本课学习的内容和任务。 4、接受安全教育。	组织:四列横队  要求：集合快、静、齐，学生背风、背阳。	小	2分钟
准备部分	“新兵考核” 1、热身跑。 2、游戏：弹药运输	1、教师讲解热身跑方法并领跑。 2、教师讲解示范游戏玩法与规则，带领学生进行游戏。	1、跟随老师慢跑，队伍整齐有序。 2、认真观察与学习游戏规则，按照要求进行游戏。	组织： 1、成一路纵队进行热身跑，跑步过程中模仿老师的动作并能顺利通过障碍。（绕垫+跳垫） 2、四路纵队，每前后两位学生直接相隔一张垫子。 要求：队形整齐，热身充分。	中	4分钟

<p>基 本 部 分</p>	<p>一、原地侧向投掷轻物</p> <p>1、<b>握法</b>：用拇指、食指、中指和无名指自然分开抓握轻物，小指弯曲贴在纸球的下部，掌心不触球。</p>  <p>2、<b>投掷方法</b>：身体侧对投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，右手持垒球，向右侧引臂至肩平，左臂自然屈于胸前；同时，右腿弯曲，身体重心落于右腿，左腿自然伸直，上体略向右倾斜；然后，由腿蹬地、转髋、挺胸，身体左转，重心前移，上体向前鞭打，挥臂将垒球经肩上迅速投出。</p>  <p><b>重点</b>：蹬地 转体 肩上屈肘快速挥臂。 <b>难点</b>：动作连贯，上下肢协调用力。</p>	<p>1、出示图示与口诀，引导学生自由讨论、自主学习。</p> <p>2、教师讲解与示范抓握的方法、原地侧向投掷轻物的动作，</p> <p>3、指导学生原地徒手练习： （1）带领学生分解练习； （2）组织学生连贯动作练习。巡回指导与纠错。</p> <p>4、组织投掷轻物练习（不同姿势进行投掷）引导学生找出投的最远的方法；</p> <p>5、请一名学生示范，引导学生讨论怎么投得更远；</p> <p>6、组织学生分组练习蹬转与挥臂；</p> <p>7、组织学生持球进行完整动作练习；强调出手角度。</p> <p>8、点评，引导学生根据口诀动作要领进行互评。</p>	<p>观察图示、合作探讨、积极发言。</p> <p>2、认真听讲动作方法，仔细观察示范动作。</p> <p>3、模仿老师，徒手练习： （1）分解练习； （2）连贯动作练习。</p> <p>4、持球练习。坐姿、跪姿、站姿，思考与探讨投远的方法。</p> <p>5、优生师范，观察与讨论：蹬转有力，快速挥臂可以投得更远。</p> <p>6、两人一组合作练习。</p> <p>7、完整动作练习，调整角度。</p> <p>8、学生根据掌握的动作要领来给同伴进行评价与纠正。</p>	<p>组织一： 四列横队</p>  <p>组织二：</p>   <p>（注☺为学生，△为教师，→为投掷方向）</p> <p>要求：轮流、有序地掷垒球、捡垒球，注意安全。</p>	<p>中 2 4 分钟</p>
----------------------------	--	--	--	---	-------------------------

	<p>“军事演习”</p> <p>二、游戏：英勇投弹手</p> <p>1、游戏规则：将学生分成前后四人一组，组内四人一次投掷一次，把垒球投向前面的垫子，扔的越远分数越高，比一比，一轮投掷下来哪个小组分数最高。</p> <p>a.投掷时站在我方堡垒后面，不可以将我方堡垒碰倒。</p> <p>b.每次投掷统一发令出手与捡球。</p> <p>c.小组成员相互指导与帮助，提高分数。</p>	<p>1、讲解游戏方法与规则。</p> <p>2、将学生分成四人一组，组织游戏与比赛。</p> <p>3、点评与小结。</p>	<p>1、认真听讲，进入情景。</p> <p>2、分组，按游戏规则安全地进行游戏。</p> <p>3、交流：游戏中的体会与收获。</p>	<p>组织：</p> <p>3分 </p> <p>2分 </p> <p>1分 </p> <p></p> <hr/> <p></p> <p>(注为学生，为教师，为投掷方向，为堡垒。)</p>		
<p>结束部分</p>	<p>一、放松活动</p> <p>二、师生共同总结评价本课。</p> <p>三、宣布下课，师生道别，整队带回。</p>	<p>1、教师指导学生放松；</p> <p>2、小结，并引导学生互评。</p> <p>3、师生告别，安排学生回收器材。</p>	<p>1、学生跟教师做放松操</p> <p>2、学生互评</p> <p>3、师生告别</p> <p>4、值日生回收器材。</p>	<p>组织：四列横队</p> <p></p>	<p>小</p>	<p>3分钟</p>
<p>场地设计</p>	<p>1、操场</p> <p>2、每人一个垒球</p> <p>3、每人一张垫子</p>		<p>课后反思</p>	<p>本节课队形变化与垫子利用方式较多，导致在这个过程中会消耗一定的时间，所以对学生的执行力以及纪率要求较高。</p>		