

# （水平二）三年级《体能：发展反应能力与灵敏性的练习与游戏》教学设计

## 常州市武进区人民路小学 尹相慧

### 一、指导思想

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（以下简称2022年版新课标）为依据，坚持“立德树人”“健康第一”的指导思想，围绕学生核心素养，落实“教会、勤练、常赛”的教学理念，根据学生的身心发展特点和运动技能形成规律，以多样的练习方法与教学手段激发学生的兴趣，有效达成学生对体能教学中平衡与协调能力的学习，并在游戏比赛中应用；通过学生之间的团结合作、探究创新学习，将集体练习、小组练习与自主练习相结合，帮助学生理解掌握技能；通过学、练、赛、评一体化达成学习目标，培养学生团结协作的品质和不畏艰难的精神。

### 二、教材分析

体能学练主要针对改善身体成分，发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等，为学生增进体质健康和学练专项运动技能奠定良好基础，是2022年版新课标中体育教学的基础内容之一。反应能力主要取决于神经的灵活性和敏感性，而灵敏性不仅涉及神经的灵活性，还与动作速度、爆发力、柔韧性等密切相关。因此，本教材将发展反应能力和灵敏性的练习组合在一起，目的就是强化肌肉与神经之间的控制与反馈通道，通过专门的体能动作模式练习，使神经对肌肉运动的控制更加精准，进而达到停得下来、跑得起来、跳得更高更远、变向更灵活的效果。形式多样的反应能力和灵敏性练习，不仅能够激发学生参与体能锻炼的积极性，还能促进大脑的生长与发育，进而提升神经系统的灵活性。

### 三、学情分析

本次上课对象为水平二三年级的学生，三年级学生处于发展反应能力和灵敏性的敏感期，学生注意力持续时间短，神经系统容易兴奋，喜欢游戏活动。因此，本堂课需要创设趣味性的活动情境，注重体能学练的多样性与活动的变化性，以激发学生学习的兴趣。本节课设置从学生出发，注重学生反应能力和灵敏性的全面发展，关注反应和灵敏这两项体能的发展敏感期，通过从基础性练习与游戏逐步增加动作难度，让学生积极探索体验，从而突破重难点，达成教学目标。本节课的重点是让提高学生的反应能力与灵敏性，增强体质，以参加运动会选拔赛为教学情境，提升学生学习兴趣，帮助学生快速产生学习欲望，

引导学生逐步形成运动能力。

#### 四、学习目标

1. 运动能力：体验并参与发展反应能力和灵敏性的综合性练习与游戏，知道并了解一些常用的体能练习方法和手段，在练习中提高自身的反应能力和灵敏性。
2. 健康行为：愉快地参与各种方式的反应能力和灵敏性的综合性游戏与练习，能在课后进行练习，提高锻炼意识，养成良好的锻炼习惯。
3. 体育品德：学练中遵守游戏规则，面对困难勇于挑战，敢于在同伴面前展示动作，在比赛中乐于竞争，提升合作能力和水平。

#### 五、教学重难点

1. 教学重点：在游戏活动中反应迅速、动作敏捷
2. 教学难点：在游戏活动中上下肢协调配合，合理分配体能

#### 六、设计亮点

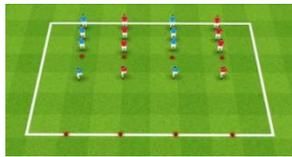
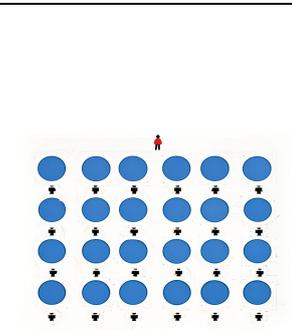
1. 情境化教学贯穿整节课，以参加运动会选拔为主线，培养学生积极进取的精神。
2. 运用儿童化语言帮助学生提升学习兴趣，营造良好的学习氛围。
3. 创新评价标准：通过体育与健康课程培养的学生核心素养为基础的表现性成就标准，指向学生的全面发展进行评价，包括学生的学练习惯、安全意识，团队合作等。
4. 设计各种游戏和比赛，达到以练促学、以赛促练、以评促赛的目的。

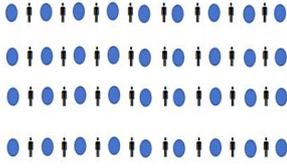
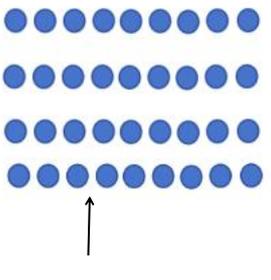
#### 七、教学流程

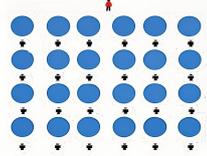
本节课设计了参加趣味运动会这一教学情境，以情境链的形式，设计了“指令跳跃”、“闪电抢圈”“轨道跳跃”等小情境为故事串联整个教学过程。从单人练习到两人练习，再到四人练习，从简到难，层层递进，帮助学生体验参与各种反应能力与灵敏性的练习与游戏，从而实现本节课的学习目标。

#### 八、安全因素

1. 确保场地平整，无突起或尖锐物。检查器材是否存在安全隐患。
2. 充分做好热身活动，避免运动损伤。
3. 及时为遇到困难的学生提供帮助，确保安全。

教师	尹相慧	任教年级	三年级	人数	40	日期	2025年6月3日
学习目标	<p>1. 运动能力：体验并参与发展反应能力和灵敏性的综合性练习与游戏，知道并了解一些常用的体能练习方法和手段，在练习中提高自身的反应能力和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为：愉快地参与各种方式的反应能力和灵敏性的综合性游戏与练习，能在课后进行练习，提高锻炼意识，养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德：学练中遵守游戏规则，面对困难勇于挑战，敢于在同伴面前展示动作，在比赛中乐于竞争，提升合作能力和水平。</p>						
内容	发展反应能力与灵敏性的练习与游戏						
重点难点	<p>1. 教学重点：在游戏活动中反应迅速、动作敏捷</p> <p>2. 教学难点：在游戏活动中上下肢协调配合，合理分配体能</p>						
教学步骤	教学内容	教师策略与方法	学生练习与方式	学生的组织形式	次数	时间	
准备部分 6'	1. 导入： 运动会选拔赛	1. 集合整队，向学生问好。 2. 导入：小运动员们，今天我们要参加运动会选拔赛，想不想参加？	1. 向老师问好，队伍整齐。 2. 精神集中，积极互动，产生学习欲望，进入学习状态。	 四列横队	1		
	2. 热身活动	1. 放音乐，组织学生进行散点慢跑，在跑动中组织学生按音乐指令完成以下动作（两人开火车跑、两人跳圈、两人交换派头跑、立圈换位跑、四人配对交换排头跑） 2. 在整个热身环节融入以下关节操：双人压肩、搭肩踢腿、动态拉伸等。	1. 按照要求在场内自由活动，控制好安全距离，听音乐指令做动作； 2. 练习中充分身体各个关节，为接下来的运动做好充分的准备。	 散点活动	1	5'	
<p><b>设计意图：</b>设计了班级参加运动会选拔赛的情境，激发学生的课堂参与积极性。利用5分钟的音乐，将热身慢跑和韵律操活动融为一体，将发展反应能力和灵敏性的小练习设计在其中，让学生以个人、双人、多人的形式进行热身，让学生建立一定的动作概念，培养合作意识。</p>							
基本部分 31'	听动练习——指令跳跃	1. 带领学生进行指令跳跃动作初步学习，指导学生积极模仿跟做； 2. 放音乐，组织学生站在圈内，进行听动练习：前后前后、出进出进、左右左右、开合开合 3. 增加难度，加快音乐节奏，组织学生进行练习。	1. 仔细观察老师的动作示范，建立一定的动作表象； 2. 听清音乐的指令，跟随老师的动作进行反应练习； 3. 加快脚下步伐，注意力集中，反应迅速。		1	3'	

<p><b>设计意图：</b>设置了发展反应能力与灵敏性练习的基础性小游戏，同时设置了从低速过渡至高速的音乐节奏，让学生保持一定的运动参与兴趣，在练习中逐步提高学生在运动中快速反应，灵敏做出各种动作的能力。</p>						
基本部分 31'	基础性练习 ——闪电抢圈	<p>1. 组织学生进行听指令，做相应动作，指令中加入“肩、膝、头”“上、下”等多种口令；</p> <p>原地快速小步跑 “左”——左滑步深蹲摸地 “右”——右滑步深蹲摸地 “圈”——快速将圈举过头顶</p>	<p>1. 学生根据教师的口令或者手势，快速做出反应，要求注意力要集中；</p> <p>（按照要求背对敏捷圈，听到“圈”的指令后快速转身将圈举起来）</p>		3	3'
		<p>2. 组织学生 2 人一组面对面站立，在完成相应的指令动作后，快速跑至对面完成位置交换同时举圈；</p>	<p>2. 一三排向后转，在换位置时统一从右手边跑动，注意避让；</p>		3	3'
		<p>3. 组织学生 2 人为 1 组，听指令做动作后，双脚跳过面前的圈，再完成位置交换。</p>	<p>3. 两人一组，两人交换角色进行反应训练；（一人做指挥官，一人做动作）</p>		3	3'
	<p><b>设计意图：</b>本环节在第一关的基础上加大练习难度，设计了单人、双人的反应与灵敏性的换位挑战赛，让学生在比赛中根据刺激信号做出相应的动作，从而发展学生快速反应、并且移动脚下步伐的能力。</p>					
基础性练习 ——轨道跳跃	<p>1. 前后 4 人一组，将圈拼成轨道，组织学生进行从快速跑到双脚连续跳过 4 个圈的练习；</p>	<p>1. 轮换练习，要求两脚同时起跳，跳的过程中不能碰到圈；</p>		2	3'	
	<p>2. 前后 4 人一组，练习从快速跑到双脚跳过第一、四个圈，左右跳过第二、第三个圈；</p>	<p>2. 注意做动作过程中要脚下动作要协调发力，动作敏捷；</p>		2	3'	
	<p>3. 8 人一组，组织学生进行练习从快速跑到双脚跳过第一、三个圈，左右跳过第二、第四个圈；接着连续双脚跳过四个圈；</p>	<p>3. 按照顺序轮流练习，用双脚跳跃的形式；（从俯撑开合跳出发，练习核心力量）</p>		2	4'	
	<p>4. 组织学生进行比赛，看哪一小组用时最短。</p>	<p>4. 积极参与比赛</p>		1	2'	
<p><b>设计意图：</b>本环节设计了从双脚连续过圈——双脚向前+左右跳——延长跳跃赛道的练习，同时设置了从原地高抬腿跑/开合跳变换成快速跑至双脚跳的形式，让学生在不断的脚下步伐变换中提高反应能力与敏捷性。本环节设计了一个终极挑战，在比赛的同时提升学生对本节课学习内容的综合运用能力。同时加强学生之间的沟通交流，培养团结协作的能力。</p>						

结束部分 3'	1. 放松练习 2. 课后小结 3. 布置作业 4. 师生再见	1. 放音乐, 师生共做放松操 2. 课堂小结, 布置课后作业 3. 师生互相道别	1. 跟随音乐模仿教师的动作 2. 认真听讲积极发言, 明确课后作业 3. 师生互相道别, 归还器材。		1	1'
	<b>设计意图:</b> 在高强度运动后进行拉伸放松活动, 放松身心, 同时对学生进行思想品德教育。与幼儿园时期不同, 小学课后需要完成一定量的作业, 本环节布置体育课后作业, 帮助学生养成良好的运动习惯。					
<b>器材</b>	敏捷圈 40 个、音响两台					
<b>密度</b>	群体运动密度 75%以上、个体运动密度 50%以上			<b>平均心率</b>	预计 140-160 次/分	
<b>课后作业</b>	1. 尝试和父母进行亲子练习。 2. 设计敏捷圈的其他玩法					
<b>安全措施</b>	1. 确保场地平整, 无突起或尖锐物。检查器材是否存在安全隐患。 2. 充分做好热身活动, 避免运动损伤。 3. 及时为遇到困难的学生提供帮助, 确保安全。			课后小结		