

水平一 二年级 《爬行：手脚并用膝盖不着地爬行》教学设计

常州大学附属小学 强梦玫

一、设计思路

本课以《义务教育体育与健康课程标准 2022 版》为依据，根据二年级学生身心发展特点，创设情境化的教学氛围，以“小青龙”长绳为载体，通过准备活动中的穿越森林偶遇小青龙，到基础部分从“小青龙”爬过时把它吵醒后的逗逗“小青龙”，素质练习中“双龙戏珠”游戏，将本课的学习任务贯穿其中。通过一根绳子的情景设置，从直线到曲线，由易到难，层层深入，体验爬行的动作要领，学会全身协调用力，让学生在愉快的模仿与创造过程中逐步学习技术，掌握技能，发展体能，并培养学生的自信意识和挑战意识。

二、教材分析

爬行是低年级学生必须掌握的一项基本运动之一，手脚并用膝盖不着地爬行练习能有效增强学生四肢的协调性和灵活性，对提高学生的视听觉、空间位置感觉和平衡感觉有很大的帮助。掌握本节课内容是对单元其他内容的巩固也是寻求的最快爬行动作方法，帮助提高动作的稳定性。本节课内容对学生的四肢协调性有一定的要求，需要循序渐进，不断提高学生爬行速度。

三、学情分析

小学二年级的学生活泼好动、模仿能力强、好奇心强，但他们的注意力持续时间短，所以在教学中要运用多种的教学手段和情景游戏来激发其学习兴趣。二年级的学生对爬行有强烈的模仿欲望，但对进行规范的基本动作练习和身体要承受的磨练没有概念，在练习中容易出现手脚不协调、爬行速度慢，需要老师积极引导、鼓励学生学会坚持，给他们更多的指导与肯定。

四、学习目标

1. 运动能力：通过本课学习，基本掌握手脚并用膝盖不着地的爬行方法，发展上下肢协调性、灵敏性等身体素质。
2. 健康行为：通过课堂学习，激发主动参与爬行类活动兴趣，懂得在集体爬行中保持安全距离，避免碰撞他人。
3. 体育品德：通过本课学练，能坚持在挑战中完成任务，遵守游戏规则，正确对待胜负，学会鼓励他人。

五、重点、难点

重点：膝盖不着地手脚并用的爬行方法

难点：动作正确，身体协调

六、教法与学法

教法：示范讲解法、情境教学法、游戏法

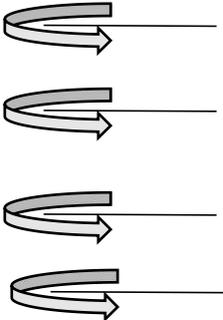
学法：观察法、练习法、合作探究法

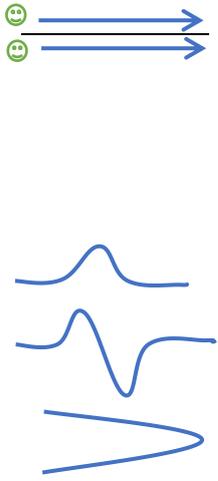
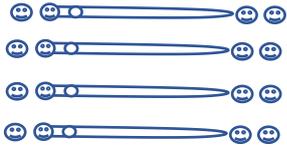
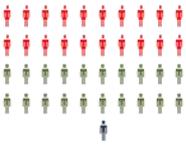
七、安全措施

1. 课前了解学生的原始健康状况，安排好见习生。
2. 做好充分的准备活动，防止腰部腿部扭伤。
3. 提醒学生同伴间保持足够的安全距离，避免发生碰撞。
4. 加强安全纪律教育，正确引导竞赛行为。

水平一（二年级）爬行：手脚并用膝盖不着地爬行

学校：常州大学附属小学 授课教师：强梦玫 学生人数：32 授课时间：2025.6.20

学习目标	1. 运动能力：通过本课学习，基本掌握手脚并用膝盖不着地的爬行方法，发展上下肢协调性、灵敏性等身体素质。 2. 健康行为：通过课堂学习，激发主动参与爬行类活动兴趣，懂得在集体爬行中保持安全距离，避免碰撞他人。 3. 体育品德：通过本课学练，能坚持在挑战中完成任务，遵守游戏规则，正确对待胜负，学会鼓励他人。						
学习内容	爬行：手脚并用膝盖不着地爬行						
重点难点	重点：膝盖不着地手脚并用的爬行方法 难点：动作正确，身体协调						
课的部分	学习内容	教师活动	学生活动	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分	1. 课堂常规	1. 师生相互问好，宣布本课内容，安排见习生	1. 整队并汇报上课和见习人数，全体学生明确本节课主要内容，强化安全意识				
	2. 热身游戏：穿越森林	2. 穿越森林跑酷	2. 在情境下进行跑酷热身	要求：快、静、齐	3	1	中
	3. 韵律操：	3. 领做韵律操，提出练习要求（热身、活动关节，发展协调能力）	3. 跟随老师模仿练习韵律操，要求动作到位，跟上节拍	要求：注意力集中	3	1	中
【设计意图】 从“森林探险”情境入手，带领学生进行跑酷热身，结束后紧接着原地踏步，起到调整呼吸的作用，根据情境设计韵律操，配上活泼的音乐，使身体各部分得到充分活动。							
基本部分	1. 自由爬行	1. 情景设置：绳子是睡着的恶龙，同学们不能打扰它们 2. 引导学生尝试多种爬行方法，体验最快的爬行动作方法	1. 观察教师动作，模仿动作 2. 开动脑筋，创编更多动作 3. 爬行时不能碰到绳子 4. 听到哨声原地不动 5. 注意安全，不能相互碰撞		2	2	中
	2. 手脚并用，膝盖不着地的快速爬行	1. 结合学生动作演示、示范	1. 认真听，仔细观察，如何爬得快爬得稳		1	1	小
		2. 组织学生原地模仿练习 3. 组织学生沿着绳子的一侧向前爬行 4. 点评，强调动作要领	2. 练习时，明确动作要领，听从指挥		2	2	中

课的部分	学习内容	教师活动	学生活动	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
基本部分	3. 游戏： 改变方向的爬	5. 组织两人一组沿着绳子的两侧比比谁快	3. 在教师的口令下练习爬行动作 4. 认真观看优秀同学示范 5. 比赛时，有团队精神，不怕苦不怕累		1	1	中
		6. 四人一组开火车比快			1	1	中
		7. 组织学生骑跨在绳子上快速向前爬			1	1	中
		8. 组织四人一组开火车比赛			2	2	中
		1. 教师点拨学生改变绳子的形状 2. 组织学生沿着曲线爬行	1. 认真看老师的示范和讲解 2. 依次进行绳子的变换		3	2	中
【设计意图】 从自由爬行引出主题，让学生自由发挥想象力，尝试性地做出各种小动物的爬行，体验四肢着地，膝盖不着地的爬行，勇于在同伴面前展示。并在通过一根绳子的情景设置，从直线到曲线，由易到难，层层深入，体验爬行的动作要领，学会全身协调用力。最后通过游戏比赛，激发学生练习的兴趣，提高团队合作精神。							
	3. 素质练习： 龙背玩耍 双龙戏珠	1. 教师讲解、示范动作要领，组织学生分组练习 2. 小组比快	1. 学生安静仔细观察听要求，在教师指挥下有序进行活动 2. 按要求愉快比赛		5	2	小
【设计意图】 利用场地上的绳子，创新练习方式，激发了学生的学习兴趣，锻炼学生的上肢力量以及心肺能力。							
结束部分	1. 放松练习	1. 教师组织学生坐下跟着音乐和学生一起练习，教师语言提示动作	1. 和同伴一起坐下，双脚伸直，模仿老师动作		2	1	小
	2. 小结	1. 小结本课的学习情况（师生一起小结） 2. 提出今后的具体要求 3. 安排学生回收器材 4. 师生再见	1. 学生注意力集中，认真听小结 2. 学生归还体育器材				
【设计意图】 教师引导学生在舒缓的音乐中，通过拉伸练习使身心得到放松。在交流中进一步明确动作的方法，及时抓住学生品格培养的机会，组织学生一同归还器材，让体育学科素养落地有声。							
安全措施		1. 课前了解学生的原始健康状况，安排好见习生。 2. 做好充分的准备活动，防止腰部腿部扭伤。 3. 提醒学生同伴间保持足够的安全距离，避免发生碰撞。 4. 加强安全纪律教育，正确引导竞赛行为。					

课程资源	长绳 9 根、一体机 1 台，标志碟 18 个，平面标志贴 36 个，彩球 9 个，手套 36 副。	负荷设计	练习密度：个体 50%以上， 群体 75%以上 平均心率：145-150 次/分钟
课后作业	亲子爬爬赛		
课后反思			