**常州市雕庄中心小学**

校本课程操作手册

课程名称： 趣味田径

任教教师： 杜 力

**二0二五年二月**

**雕庄中心小学校本课程规章制度**

一、活动前

1．教师提前3分钟到达上课地点，队员准时、坚持参加每次活动。

2．教师做好每次活动的考勤，请假的队员要及时与该生的班主任联系，搞清去向。

3．教师做好课前准备，学生带好所需的学习用品。

二、活动时

1.队员要遵守纪律，按时、认真完成学习任务。

2.队员之间要团结合作、互帮互助、友好相处。

三、活动后

1．要做好教室的清洁打扫。请各校本课程再结合各自的特点，师生共同补充制定具有个性化的制度，其中校本课程岗位设置、优秀社员评选标准不可少。

2.制度定好后，请上传至校园网“学生成长——校本课程工作”栏目

常州市雕庄中心小学校本课程开发纲要

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **开发的课程名称** | **趣味田径** | **教师姓名** | 杜力 |
| **实施对象** | 四年级学生 | **班级规模** | 43 |
| **展示形式** | **□ 视频展示**  **□ 作品展示**  **☑ 现场展示**  **□ 其他形式：** | | |
| **课程目标** | 1.认知目标：通过趣味田径单元的系列教学,学生能说出趣味田径的动作名称；初步了解田径运动的基本规则。  2.技能目标：掌握趣味田径系列练习的基本技术动作：投掷软式标枪、跨栏球、投准、袋鼠跳和手脚并用，激发学生对田径的兴趣，发展速度、协调、灵敏、弹跳力等身体素质。  3.情感目标：培养学生在集体练习中的团队意识、协作精神。提高与同伴相处的能力和顽强的意志品质。 | | |
| **课程内容**  **及实施** | 趣味田径社团训练内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：投掷软式标枪、跨栏球、投准、袋鼠跳和手脚并用。 | | |
| **课程评价** | 1.本课程有明确的教学目标，但在评价过程中并不统一划线，而是对不同身体情况的学生设置了不同评价标准，做到让每一个学生都能学到正确的锻炼方法，又能体会到努力后有所收获，能得到老师和同学表扬的成就感。  2.通过组织同年级学生分组比赛，考察学生的学习成果，激发学生学习和练习的兴趣，提高学生掌握各项运动技能。  3.学生自我评价，让学生通过自我评价，养成主动学习，自觉锻炼的习惯，使学生的身体素质不断得到提高。 | | |

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目**

**授 课 计 划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 周次 | 授课内容安排 |
| 1 | 二 | 2.21宣布社团要求、田径专项准备活动 |
| 2 | 三 | 2.28投掷软式标枪1 |
| 3 | 四 | 3.7投掷软式标枪2 |
| 4 | 六 | 3.14投掷软式标枪比赛 |
| 5 | 七 | 3.21投准1 |
| 6 | 八 | 3.28投准2 |
| 7 | 九 | 4.11投准比赛 |
| 8 | 十 | 4.18趣味跨栏1 |
| 9 | 十一 | 4.25趣味跨栏2 |
| 10 | 十二 | 5.9跨栏接力比赛 |
| 11 | 十三 | 5.16袋鼠跳1 |
| 12 | 十四 | 5.23袋鼠跳2 |
| 13 | 十五 | 5.30袋鼠跳比赛 |
| 14 | 十六 | 6.6手脚并用 |
| 15 | 十八 | 6.13手脚并用比赛 |
| 16 | 十九 | 6.20测试、总结、评选优秀学员 |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目**

学生出勤情况统计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 吴伊姗 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 2 | 兰沛萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 3 | 董玗涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 4 | 董玗希 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 5 | 刘茜 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 6 | 郭文馨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 7 | 郭文萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 8 | 李鹿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 9 | 陈涵蕊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 10 | 崔文静 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 11 | 张淄怡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 12 | 张芸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 13 | 郑梓然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 14 | 王凌薇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 15 | 邓木妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 16 | 毛晨晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 17 | 董芷萱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 18 | 栗子然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 19 | 潘俊玮 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 20 | 李易 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 21 | 马宏启 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 22 | 蔡炜迪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 23 | 贾润泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 24 | 沈苇辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 25 | 周彦之 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 26 | 陶泽然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 27 | 董世康 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 28 | 刘子阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 29 | 张宇豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 30 | 张朝阳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 31 | 薛钰平 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |
| 32 | 万辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |

注：出勤打√，缺勤打×，迟到打 ，旷课打○。

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 1 | 时间 | 2.21 | 周次 | 二 | 课题 | 宣布要求 |
| 教  学  设  计 | 1、讲解社团要求、注意事项；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、田径专项准备活动学习：小步跑、高抬腿、后蹬跑等；  5、组织学生进行贴烧饼游戏 ；  6、放松操；  7、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 2 | 时间 | 2.28 | 周次 | 三 | 课题 | 投软式标枪 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、投掷专项准备活动；  5、讲解、示范投掷软式标枪，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行投掷软式标枪练习；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
| 序号 | 3 | 时间 | 3.7 | 周次 | 四 | 课题 | 投软式标枪 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、投掷专项准备活动；  5、复习投掷软式标枪，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行投掷软式标枪练习及小组比赛；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 4 | 时间 | 3.14 | 周次 | 六 | 课题 | 投标枪比赛 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、投掷专项准备活动；  5、复习投掷软式标枪，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生进行投掷软式标枪对抗赛（四4VS四5）；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 5 | 时间 | 3.21 | 周次 | 七 | 课题 | 投准1 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、投掷专项准备活动；  5、讲解、示范投准动作要领，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行投准练习、教师巡视指导；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 6 | 时间 | 3.28 | 周次 | 八 | 课题 | 投准2 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、投掷专项准备活动；  5、复习投准，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行投准练习及小组比赛，教师巡视指导；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 7 | 时间 | 4.11 | 周次 | 九 | 课题 | 投准比赛 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、投掷专项准备活动；  5、复习投准，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生进行投准比抗赛（四4VS四3）；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 8 | 时间 | 4.18 | 周次 | 十 | 课题 | 趣味跨栏1 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、跑的专项准备活动；  5、讲解、示范跨栏动作要领，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行跨栏练习、教师巡视指导；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 9 | 时间 | 4.25 | 周次 | 十一 | 课题 | 趣味跨栏2 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、跑的专项准备活动；  5、复习跨栏动作要领，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行跨栏练习、小组之间比赛；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 10 | 时间 | 5.9 | 周次 | 十三 | 课题 | 跨栏接力比赛 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、跑的专项准备活动；  5、复习跨栏，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生进行跨栏接力比赛（四4VS四2）；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 11 | 时间 | 5.16 | 周次 | 十四 | 课题 | 袋鼠跳1 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、跳的专项准备活动；  5、讲解、示范袋鼠跳动作要领，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行袋鼠跳练习、教师巡视指导；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 12 | 时间 | 5.23 | 周次 | 十五 | 课题 | 袋鼠跳2 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、跳的专项准备活动；  5、复习袋鼠跳动作要领，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行袋鼠跳练习及小组比赛；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 13 | 时间 | 5.30 | 周次 | 十六 | 课题 | 袋鼠跳比赛 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、跳的专项准备活动；  5、复习袋鼠跳，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生进行袋鼠跳接力比赛（四4VS四1）；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 14 | 时间 | 6.6 | 周次 | 十七 | 课题 | 手脚并用 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、田径专项准备活动；  5、讲解、示范手脚并用动作要领，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生分组进行手脚并用练习、教师巡视指导；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 15 | 时间 | 6.13 | 周次 | 十八 | 课题 | 手脚并用比赛 |
| 教  学  设  计 | 1、宣布本课教学内容、要求；  2、绕篮球场满跑3圈 ；  3、徒手操：4× 8拍  4、田径专项准备活动；  5、复习手脚并用，提醒学生注意安全 ；  6、组织学生进行手脚并用对抗赛（四4VS四5）；  7、放松、收还器材 | | | | | | |
| 教  学  效  果 |  | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 16 | 时间 | 6.20 | 周次 | 十九 | 课题 | 测试、总结 |
| 教  学  设  计 | 1、热身活动；  2、投掷软式标枪练习；  3、测试：投掷软式标枪   1. 放松   5、总结一学期社团情况，对下学期社团提出新要求。  6、评选优秀学员 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

**雕庄中心小学 2024-2025 学年第 二 学期**

**趣味田径 校本课程成果展示（照片形式贴于下方）**

教师： 杜 力

|  |
| --- |
| 跨栏  手脚并用 |

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目**

**优秀社团成员名单：合计 10 人**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 简 评 |
| 1 | 四4 | 董世康 | 悟性较高，基本功扎实，老师的小助手 |
| 2 | 四4 | 王凌薇 | 聪明认真，善于动脑，学习能力强 |
| 3 | 四4 | 薛钰平 | 练习态度认真，学习主动积极 |
| 4 | 四4 | 郭文馨 | 认真刻苦，勤于学习，动作灵敏 |
| 5 | 四4 | 毛晨晨 | 身体素质较好，协调性好，善于活学活用 |
| 6 | 四4 | 刘子阳 | 练习态度认真，学习主动积极，进步明显 |
| 7 | 四4 | 吴伊姗 | 认真刻苦，勤于学习，动作灵敏 |
| 8 | 四4 | 陈涵蕊 | 练习态度认真，学习主动积极 |
| 9 | 四4 | 邓木妍 | 聪明认真，善于动脑，学习能力强 |
| 10 | 四4 | 兰沛萱 | 练习态度认真，学习主动积极 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

优秀校本课程学员人数不超过总人数的30%，期末由指导教师在优秀成员学生护照上评定盖章。**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目。**