

# 新北区小学体育优秀教师 培育室研讨活动

## 材 料 集

地 点：新北区香槟湖小学

时 间：2025年9月18日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 43 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 9 月 18 日（周四）13：00-17：00

二、**活动地点：**新北区香滨湖小学

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：**小学体操结构化教学

### 五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	艺术体操—基本动作	陈圆圆
13:55-14:35	公开课	艺术体操—组合动作	王秀婷
14:45-15:15	评课	小学体操结构化教学	吕娟
15:15-15:55	讲座	课题阶段研究梳理与学习	孙建顺
15:55-16:20	交流	暑假读书心得交流	孙建顺
16:20-16:40	布置	培育室学期研修计划	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 9 月 12 日

# （水平二）三年级《艺术体操——足尖步与带型》教学设计

新北区香滨湖小学 陈圆圆

## 一、指导思想

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》为依据，坚持“立德树人”“健康第一”的指导思想，以“新教材”为抓手，立足学生核心素养，结合课程目标体系，尝试了艺术体操基本步伐中“足尖步”与“彩带”的结合教学。通过运用自主学习、模仿学习和创新学习等多样的方式，引导学生在音乐节奏中感受艺术体操的乐趣。

## 二、教材分析

艺术体操是体操类运动的重要组成部分，以其优美的动作和丰富的器械深受学生喜爱。彩带操动作舒展、色彩艳丽，极易吸引小学生。《艺术体操——足尖步与带型》是2024版新教材中继水平一移动性技能中走（提踵走）与水平二中艺术体操基本步——“足尖步”与“彩带”的结合教学。在水平一移动性技能中，学生们对于大步自然走、提踵走等动作已经有了一定的学习，本课在他们已有的基础上，运用一根彩带，尝试将水平二艺术体操中的“足尖步”进行结合，并通过运用三种带型——螺旋、蛇形、“8字”将其进行组合，力求做到身体挺、脚背直、带有型，从而感受身体姿态与彩带结合的艺术美。

## 三、学情分析

水平二三年级的刚进入小学阶段重要的分水岭，大多数孩子天性活泼好动，对体育课有天然的喜爱，参与积极性高。他们善于观察和模仿教师的示范动作，有学习动作技能的巨大优势，也有着很强的可塑性，此时是他们发展灵敏性、协调性、节奏感等基础运动能力的黄金时期，现在他们的学习变得更加的自主，但注意力不易长时间集中，上肢力量和控制能力相对较弱。经过前两年的体育学习，他们已经学会了走跑跳的基本技能，但对于艺术体操的学习他们是没有接触的，本课通过“足尖步”与“带型”的组合，引导学生在玩中学。

## 四、学习目标

1. 运动能力：能说出“足尖步”以及三种带型的动作术语，并能正确做出足尖步和带型的简单动作组合，挺拔其身姿，曼妙其舞姿。
2. 健康行为：乐于在练习和游戏中展示自己，知道在练习中保持安全距离，学练有困难时情绪较稳定，能主动和同伴沟通交流，在合作学习中解决问题。
3. 体育品德：能按照要求进行展示和比赛，在活动中能遵守规则，尊重对手，关心同伴，表现出良好的观赏之礼。

## 五、教学重难点

1. 教学重点：在“足尖步”中协调运用三种带型，动作连贯，有一定的控制力。
2. 教学难点：在“足尖步”和带型的结合中做到身体挺、脚背直、带有型，姿态优美。

## 六、设计亮点

### 1. 打破枯燥，寻乐趣

水平二中关于艺术体操中韵律操的基本动作主要集中在手型、手位、脚位、足尖步等相对比较枯燥的内容，本课通过运用体操中的软器械——彩带，引导学生在足尖步结合带型中去感受身体姿态的美。

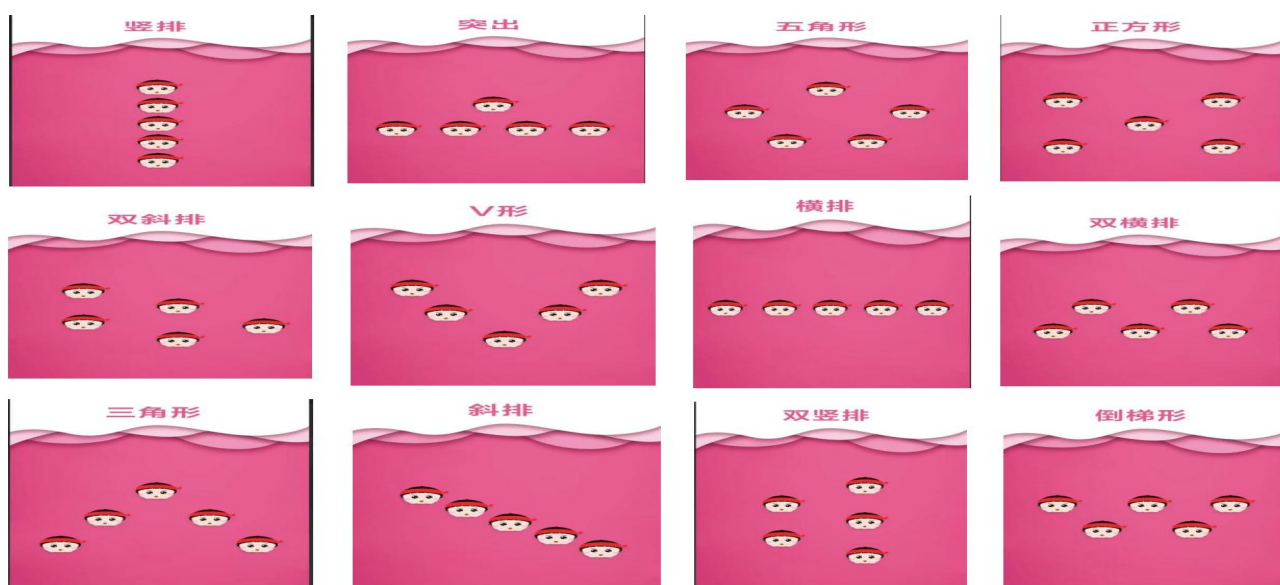
### 2. 手脚并用，增挑战

新教材中关于手位和脚位的练习，主要是徒手的组合练习，本课在关注手脚并用的同时还关注彩带的形状，这对于简单的“足尖步”而言就增加了难度，激发了学生的挑战欲。

### 3. 一“带”贯穿，多用处

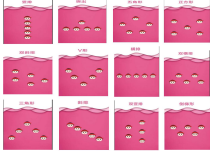
本课的重难点集中在发展学生对于身体的控制力和纠正其身体姿态，一根彩带多用，“棍”的部分起到“立背”作用，“带”的部分起到“激趣”的作用，引导学生在身体挺、脚背直、带有型的目标中锻炼自己。

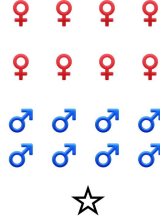
附：队形变换参考



## (水平二) 三年级《艺术体操—足尖步与带型》课时计划

教学内容：艺术体操-足尖步与带型		授课时间：9.18	星期：四	执教者：陈圆圆			
学习目标	<p>运动能力：能说出“足尖步”以及三种带型的动作术语，并能正确做出足尖步和带型的简单动作组合，挺拔其身姿，曼妙其舞姿。</p> <p>健康行为：乐于在练习和游戏中展示自己，知道在练习中保持安全距离，学练有困难时情绪较稳定，能主动和同伴沟通交流，在合作学习中解决问题。</p> <p>体育品德：能按照要求进行展示和比赛，在活动中能遵守规则，尊重对手，关心同伴，表现出良好的观赏之礼。</p>						
学习重、难点	<p>重点：在“足尖步”中协调运用三种带型，动作连贯，有一定的控制力。</p> <p>难点：在“足尖步”和带型的结合中做到身体挺、脚背直、带有型，姿态优美。</p>						
课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
开 始 部 分	一、 复习手位 引出主题	1. 集合整队，检查学生着装。 2. 师生问好。 通过复习手位组合和视频导入，引出本课主题，激发学习兴趣。 3. 宣布本课内容、要求。 4. 安排见习生。	1. 注意力集中，集合整队。 2. 和老师问好，倾听和交流。 3. 认真听讲，知道本节课的学习内容。 4. 见习生见习。	四列横队： 	0	1	小
	二、 跟随音乐 挥舞彩带	<b>彩带初体验</b> 1. 引导学生根据不同的音乐节奏进行挥舞，要求：彩带不落地，注意安全间距。 关键提问（学习握带）： 怎样让彩带更听话？不打结、不落地呢？  <b>彩带自编操</b> 2. 教师带领学生一起跟随音乐做彩带自编操。	1. 听清要求，根据音乐节奏进行活动，保持好安全间距。 根据提问，不断尝试新的带型。  2. 仔细观察，模仿老师，动作幅度大。		3	1	中
						4	1
<p><b>设计意图：</b>                      出示彩带，从认识彩带到初体验，通过跟随音乐自主挥舞彩带到跟随音乐做彩带自编操，感受音乐与彩带的融合，激发深入探究和感受的兴趣。</p>							

基 本 部 分	三、 学练细节 扎实功底	<p><b>①学练带型</b> 螺旋、蛇形、“8字” 教师讲解示范三种带型的学习，并帮助提炼动作要领： <b>前臂手腕齐用力，彩带有型不落地。</b> 在教师的组织下集体练习，过程中教师要不断变换三种带型，学生根据听到的指令变换。</p> <p><b>②学练步伐</b> 教师讲解“足尖步”动作要领： 抬头挺胸，足尖过渡至前脚掌着地，重心移至左脚，右脚动作相同。 <b>足尖步(分解-连贯)：</b> <b>立——出——收</b></p> <p><b>③学练组合</b> 教师引导分组，在小组长的带领下合作学习足尖步与三种带型的组合练习。</p> <p><b>④优生展示</b> 选拔小组中优生进行展示，共同剖析其“优”之处，总结“优”的标准： 身体挺拔、脚尖绷直、彩带有型，再次练习。</p>	<p>1. 仔细观察老师的示范动作，记住口诀，认真练习。</p> <p>2. 注意力集中，根据不同口令变换手中带型。</p> <p>3. 要求： 喊节奏或有口令以强带弱，共同帮助有困难的同学。 “优”（评价）标准： 身体挺、脚背直、带有型。</p> <p>4. 认真观察，根据评价标准选出动作最好的同伴进行展示。</p> <p>5. 要求： 队形明确、动作整齐、带型流畅，节奏清晰。</p>		4	8 - 10	小
	四、 探索创新 集体展示	<p>在小组自主练习的基础上引导学生以小组为单位集体创新探索，根据教师出示的队形图和听到的音乐，可以从队形、步伐（增加换队形的连接动作）和带型三个方面进行探索创新。</p>		  	3	8 - 10	中
				6	10 - 15	大	
<p><b>设计意图：</b> 基本部分以“学练赛评”为主线，从学练“足尖步”和带型，教师重点关注动作细节，紧抓质量，随后从集体学练到分组学练，从分解练习到连贯练习再到流畅组合，教师通过引导学生在同伴、音乐、节奏的多种学习资源中充分展示自我，不断鼓励他们从队形、步伐和带型中进行探索创新，让他们学习的过程真正发生。</p>							

<b>结 束 部 分</b>	一、放松 二、总结 评价 三、师生 再见 四、归还 器材	1. 带领学生在音乐中做放 松操。 总结评价本课。 2. 布置作业，师生再见。 3. 组织个别学生归还器材	1. 模仿教师动 作在音乐中放松 身心，拉伸肌肉。 2. 认真听讲 3. 师生再见 4. 归还器材。		2	1	小
课程 资源	1. 彩带 42 根 2. PPT 课件 3. 音响一台 4. 任务导学单一张	安全 措施	1. 加强课堂常规，没有练 习到的学生应该统一观 看、评价 2. 组织学生热身，注重针 对性的关节活动和拉伸。	练习密度预计	50%左右		
				平均心率预计	140 次/分左 右		
课后 反思							

# （水平二）三年级《艺术体操——跳步与简单组合》教学设计

新北区香滨湖小学 王秀婷

## 一、指导思想

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》为依据，坚持“立德树人”“健康第一”的指导思想，以“新教材”为抓手，紧扣艺术体操的项目特点，注重“学、练、赛、评”一体化教学，立足学生核心素养，结合课程目标体系，通过引入姿态优雅的“吸腿跳”和活泼灵动的“卡洛泼步”，聚焦于学生身体姿态控制、节奏感和表现力的深度培养，通过动作的简单组合，让学生在富有韵律的练习中，提升运动技能，塑造优美体态，增强自信心，感受体育与美育融合的独特魅力。

## 二、教材分析

艺术体操是体操类运动的重要组成部分，以其优美的动作和丰富的器械深受学生喜爱。彩带操动作舒展、色彩艳丽，极易吸引小学生。《艺术体操——跳步与简单组合》是2024版新教材中继水平一移动性技能中跳（双脚跳，单脚跳）与水平二中艺术体操基本跳步“小跳”、“卡洛泼步”、“吸腿跳”与“彩带”的结合教学。在水平一移动性技能中，学生们对于大步双脚跳，单脚跳等动作已经有了一定的学习，本课在他们已有的基础上，运用一根彩带，尝试将水平二艺术体操中的小跳”、“卡洛泼步”、“吸腿跳”进行结合，并通过运用三种带型——螺旋、蛇形、“8字”将其进行组合，力求做到动作流畅、图形清晰，不与身体缠绕，上下肢协调，从而感受身体姿态与彩带结合的艺术美。

## 三、学情分析

水平二三年级的刚进入小学阶段重要的分水岭，大多数孩子天性活泼好动，对体育课有天然的喜爱，参与积极性高。他们善于观察和模仿教师的示范动作，有学习动作技能的巨大优势，也有着很强的可塑性，此时是他们发展灵敏性、协调性、节奏感等基础运动能力的黄金时期，现在他们的学习变得更加的自主，但注意力不易长时间集中，上肢力量和控制能力相对较弱。经过前两年的体育学习，他们已经学会了走跑跳的基本技能，但对于艺术体操的学习他们是没有接触的，本课通过“跳步”与“带型”的组合，引导学生在玩中学。

## 四、学习目标

1、运动能力：能说出“吸腿跳”和“卡洛泼步”的名称，掌握其正确动作要领。能独立完成卡洛泼步接吸腿跳的连贯动作，并能在音乐伴奏下，与彩带的“三种带型进行协调配合，完成简短组合。

2、健康行为：培养学生对身体姿态美的追求，在练习中树立“精益求精”的态度，增强自信，乐于在集体中展示自己。

3、体育品德：能按照要求进行展示和比赛，在活动中能遵守规则，尊重对手，关心同伴，表现出良好的观赏之礼。

## 五、教学重难点

1、教学重点：掌握卡洛泼步与吸腿跳的动作，并能运用到动作组合中，动作连贯。

2、教学难点：在完成步伐和跳跃的同时，彩带动作流畅、图形清晰，不与身体缠绕，上下肢协调。

## 六、设计亮点

### 1、器械激趣，化枯燥为灵动

本课巧妙运用彩带这一软器械，将艺术体操中相对单调的基本手型、脚位和柔软步练习转化为富有美感和趣味性的综合活动。彩带的飘动轨迹与身体动作

相结合，不仅增强了练习的视觉吸引力，更引导学生在动态中主动追求身体姿态的舒展与协调，从而在乐趣中达成教学目标。

## **2、多维协同，提升综合能力**

在传统徒手组合基础上，引入彩带的使用，要求学生同时控制步伐节奏、手臂挥动和彩带轨迹。利用小组协作的多任务模式，显著提升了动作的复杂度和挑战性，有效激发学生的探索欲望和成就感，促进其身体协调性、节奏感和空间感知能力的综合发展。

## **3、一材多用，贯穿素养培育**

一根彩带兼具“棍”的支撑性与“带”的延伸性，既可用于强调身体挺拔、背部立直的身体姿态控制，又可通过带型的变换增强动作的艺术表现力和学生参与的兴趣。这种设计将器械功能与教学重难点高度融合，贯穿整个学练过程，引导学生在一系列递进活动中持续优化动作质量，实现“身体正、脚背直、带型圆”的综合素养提升。



**设计意图:**

通过跟随音乐复习上节课的内容,更好的掌握三种带型与脚步的组合,感受音乐与彩带的融合,激发深入探究和感受的兴趣,并为本节课的跳跃做好准备。

基 本 部 分	三、 学练步伐 协调配合	<p><b>1、学练步伐</b></p> <p>小跳、卡洛泼步、吸腿跳 教师讲解示范三种步型,并帮助提炼动作要领:</p> <p>(1)跳步一:小跳(基础弹跳)</p> <p>动作要领: 双脚自然站立,经半蹲蹬地,脚尖向下蹦直轻轻跳起,空中身体伸直,落地时前脚掌先着地过渡到全脚掌,屈膝缓冲,可配合手臂前后摆动。</p> <p>(2)跳步二:卡洛泼步(并步跳-连接步)</p> <p>动作要领:(以向左为例)左脚向侧一步,右脚迅速并拢左脚同时蹬地向上跳起,空中双腿绷直,脚尖向下。这是跳步前的重要连接助跑步伐。</p> <p>(3)跳步三:吸腿跳</p> <p>分解教学:单脚起跳,另一腿做吸腿的动作,吸腿脚脚尖绷直,体会蹬地、空中定格、落地的过程。</p>	<p>1、仔细观察老师的示范动作,认真练习。</p> <p>2、注意力集中,根据不同口令变换步型。</p> <p>3、注意落地缓冲,身体挺拔。</p>	<p>○○○○○○</p> <p>○○○○○○</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p style="text-align: center;">★</p>	2	8-10	中
		<p>(1)小跳+三种带型组合练习</p> <p>(2)卡洛泼步+三种带型组合练习</p> <p>(3)吸腿跳+三种带型组合练习</p>	<p>1、跟随老师进行组合动作练习,注意落地缓冲,上下肢协调配合。</p>	<p>○○○○○○</p> <p>○○○○○○</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p style="text-align: center;">★</p>	2	8-10	中
		<p><b>2、组合练习</b></p>			3	8-10	中
		<p><b>四、组合学练,集体展示</b></p>	<p><b>1、组合教学</b></p> <p>(1)将学生分为八个小组,运用平板展示跳步与带型的简单组合,组长带</p>	<p>1、要求:</p> <p>跟随老师哨音学习组合动作,小组在组长带领下</p>		5	8-10
					6	8-10	大

