

新北区小学体育优秀教师 培育室研讨活动

材 料 集

地 点：新北区新龙湖小学

时 间：2025年9月28日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 44 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 28 日（周日）13：00-17：00

二、**活动地点**：新北区新龙湖小学

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**：新课标、新教材、新课堂

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:30-14:10	公开课	我们爱运动（一年级）	沈倩
14:20-16:55	讲座	研究新课标、用好新教材、展示新课堂	杨浩

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 22 日

《体育与健康》一年级全一册第1课《我们爱运动》教案

一、学习目标	
1.	通过观察图片、视频和参与互动游戏，认识常见的体育运动项目（如跑步、跳绳、玩球、踢毽子等），能说出至少3种运动名称，并了解这些运动对身体健康的好处，初步建立“运动有益健康”的基本认知。
2.	在“快乐运动拍”“路队小标兵”“我的运动故事”等活动中，积极参与小组合作，主动表达自己的运动经历和感受，提升语言表达能力和人际交往能力；在游戏中锻炼反应力、节奏感和身体协调性，增强适应新环境的心理准备。
3.	激发学生对体育运动的兴趣与热爱，唤起他们在小学阶段继续参与体育活动的积极情感，树立“我运动、我快乐、我健康”的生活理念。通过“行健小欣龙认证中心”情境任务，完成多彩徽章挑战，获得专属“行健小欣龙”认证徽章，增强身份认同感与集体归属感。
二、教学重难点	
重点	让学生全面认识常见运动项目及其对身体的好处，理解体育课的基本行为规范和安全要求，能够在教师引导下正确说出运动名称并描述其益处；掌握简单的队列动作（快、静、齐）和课堂常规，为后续室外体育课打下基础。
难点	帮助刚入学的一年级新生克服陌生感和紧张情绪，顺利从幼儿园自由活泼的游戏模式过渡到小学有组织、有纪律的体育课堂教学模式；引导学生在集体活动中学会倾听、遵守规则、尊重他人，真正实现心理与行为的双重衔接。
三、教学过程	
（一）导入：“行健小欣龙认证启动会”（约8分钟）	
教师活动	<p>一、创设情境，唤醒记忆</p> <p>（1）发布认证通知，激发身份认同</p> <p>教师身穿运动服，佩戴“行健小欣龙”徽章，用洪亮而亲切的声音宣布：“全体同学请注意！今天我们将迎来一个特别的任务——‘行健小欣龙’认证中心正式启动！”</p> <p>展示一张PPT，上方写着大字标题：“欢迎加入行健小欣龙行列！”下方是四个闪亮徽章图标：</p> <p>黄色徽章 —— “我能跟上运动节拍” —— 象征活力与参与</p> <p>蓝色徽章 —— “我知道运动的秘密”</p> <p>红色徽章 —— “我会听口令守规则”</p> <p>绿色徽章 —— “我会讲我的运动故事”</p> <p>教师解释：“欢迎各位一年级的小朋友加入新龙湖“小欣龙”大家庭！在充满活力的体育课上，我们特别设置了“行健小欣龙”荣誉称号与专属徽章，等待每一位勇敢的小欣龙来解锁！想要成为一名合格的“行健小欣龙”，可是有小挑战的哦 —— 你需要勇敢闯过四项“彩色徽章关卡”，集齐四枚超酷的徽章贴纸，才能最终获得这份荣耀！”</p> <p>（2）展示图片，引发回忆</p> <p>接着，教师使用多媒体课件依次出示几张色彩鲜艳、形象生动的运动项目图片：一个小朋友正在拍红色的小皮球；几个孩子骑三轮自行车；一群孩子在玩大滑梯。</p>

	<p>每展示一张图片，提问：“这张图上的小朋友在做什么？”学生能准确说出“拍皮球”“骑三轮车”“玩大滑梯”，表达出幼儿园生活中的运动项目。</p> <p>(3) 引入小学运动场景，揭示课题</p> <p>播放校园运动会视频片段，展示小学生参加跑步、跳绳、篮球等活动。</p> <p>提问：“你们都看到了大哥哥大姐姐在做哪些运动？看谁说的多”</p> <p>学生回应后，教师总结：“从今天开始，我们就正式开启‘行健小欣龙’的认证之旅！本节课的主题就是——‘我们爱运动’！”边说边在黑板上工整写下课题。</p>
<p>学 生 活 动</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真聆听教师发布的“行健小欣龙认证”任务，产生强烈的好奇心和参与欲望。 2. 观察运动图片，积极举手回答问题。 3. 对小学的新运动项目表现出浓厚兴趣，踊跃表达“我也想拿徽章”“我要当行健小欣龙”的愿望。 4. 带着“行健小欣龙”的身份意识进入学习状态，主动配合教师指令。
<p>设 计 意 图</p>	<p>创设“行健小欣龙”的真实情境，赋予学生“小欣龙”角色身份，极大提升学习动机与责任感；将教学目标转化为可感知的徽章挑战任务，实现“教—学—评”一体化设计；通过视觉化徽章系统，让抽象的学习成果具象呈现，增强成就感与持续动力。</p>
<p>(二) 活动一：“黄色徽章”挑战赛——“我能跟上运动的节拍”（约 5 分钟）</p>	
<p>教 师 活 动</p>	<p>一、开展“快乐运动拍”游戏</p> <p>(1) 讲解规则，分组实施</p> <p>教师宣布：“现在进入第一个挑战——‘黄色徽章’争夺战！我们要玩一个叫‘快乐运动拍’的游戏，只有听清节奏、做出正确动作的同学，才能获得答题机会！”</p> <p>分组后说明规则：播放三种节奏音乐分别代表跳绳、跑步、踢毽子，对应不同拍手方式：</p> <p>“跳绳拍”：哒-哒 哒-哒 （慢而有力）</p> <p>“篮球拍”：哒哒哒 哒哒哒 （快而均匀）</p> <p>“踢毽拍”：哒…叮 哒…叮 （一拍一停）</p> <p>教师亲自示范，并请几位学生模仿，确保理解无误。</p> <p>(2) 组织练习，调控节奏</p> <p>首先，我们将以师生互动的形式开启热身，一起完成“跳绳拍”“篮球拍”“踢毽拍”三个趣味节奏游戏，跟着节拍动起来，熟悉每个项目的韵律感！</p> <p>随后，大家将分组展开节奏游戏比拼，每组同学要齐心协力，让小组的节拍保持一致；之后我们会邀请每组的学生代表上台展示，看看小代表们如何带领大家展现节奏魅力；展示结束后，各小组将互换运动项目，体验不同项目的节奏乐趣，解锁更多运动技能。</p> <p>在游戏过程中，我们会及时为表现出色的小组点赞：“掌声送给第二组！大家的节拍像一支训练有素的运动队，整齐又有力，太精彩啦！”</p> <p>所有积极参与、认真投入的同学，都能收获一枚象征活力与参与的“黄色徽章”。待游戏全部结束后，我们将向大家宣布：“恭喜每一位小欣龙！你们都成功完成了首轮挑战，继续加油，向着更多徽章冲刺吧！”</p>

学生活动	<p>1. 先和老师一起玩“跳绳拍”“篮球拍”“踢毽拍”三个节奏游戏，跟着节拍动起来，慢慢熟悉每个运动项目的韵律感。</p> <p>2. 分组比拼与展示：接着分成小组玩节奏游戏，要和组员一起努力，让小组节拍保持一致；之后每组会有代表上台展示，把节奏魅力展现出来；展示结束后，还能和其他小组互换运动项目，体验不同项目的乐趣，学会更多运动技能。</p> <p>3. 游戏时，只要积极参与、认真投入，每个人都能拿到一枚象征活力的“黄色徽章”。</p>
设计意图	<p>设计“跳绳拍”“篮球拍”“踢毽拍”三个节奏游戏，通过师生共同参与、跟随节拍运动的形式，帮助学生在趣味互动中熟悉不同运动项目的韵律感，降低运动学习的陌生感，同时激发学生对体育活动的兴趣，为后续深入学习运动技能奠定基础。</p>
<p>（三）活动二：“蓝色徽章”挑战赛——我知道运动的好处（约 5 分钟）</p>	
教师活动	<p>一、引导讨论，提炼价值</p> <p>（1）分享感受，归纳益处</p> <p>引导提问：“运动是不是很好玩？带上节奏是不是更有趣了？”运动能带给我们许多的乐趣，接下来沈老师要给大家带来一个拍气球的小游戏。你们猜猜气球里面有什么？</p> <p>组织学生完成希沃课件上的拍气球游戏，每拍一个气球就获得一个运动好处的知识锦囊。</p> <p>知道答案再做系统解释。</p> <p>播放一个科普视频“运动过后睡得香”</p> <p>（2）系统总结，颁发徽章</p> <p>总结：“同学们说得太棒了！运动让我们身体棒、更快乐、更容易交朋友！”</p> <p>宣布：“所有参与讨论并积极发言的同学，都将获得‘蓝色徽章’！”提示学生贴上圆形蓝色徽章贴纸贴在行健小欣龙证的“认证档案卡”中。</p>
学生活动	<p>1. 先和老师一起聊运动感受，接着参与希沃课件上的拍气球小游戏，每拍一个气球就能获得一个运动好处的知识锦囊，了解运动带来的益处后。</p> <p>2. 观看科普视频“运动过后睡得香”，深入学习运动知识。</p> <p>3. 认真倾听老师总结“运动让我们身体棒、睡得香、更快乐、更容易交朋友！”中。</p>
设计意图	<p>以“聊运动感受”为切入点，通过贴近学生体验的提问式互动，引导学生主动表达对运动的直观感受，快速拉近与运动主题的距离，为后续探索运动益处做好情感铺垫；同时借助希沃课件“拍气球”小游戏，将抽象的“运动好处”转化为具象的“知识锦囊”，以游戏化形式激发学生的探索欲，让知识获取过程更具趣味性，契合一年级学生爱玩的心理特点。</p>
<p>（四）活动三：“红色徽章”挑战赛——我会听口令守规则（约 12 分钟）</p>	
教师活动	<p>一、观察视频，发现问题</p> <p>（1）播放视频，引导思考</p> <p>播放大课间进场视频。</p>

	<p>提问：“你们看这个学校的哥哥姐姐们这个多人到达操场只用了2分多钟，你们想到了什么？”</p> <p>引导学生说出“快”“静”“齐”的队列特点。强调听口令守规则。</p> <p>二、模拟演练，掌握规范</p> <p>(1) 发布指令，组织训练</p> <p>首先宣布挑战规则：“现在进入‘红色徽章’挑战！谁能最快、最安静、最整齐地完成老师的口令，谁就能赢得这枚徽章哦！”</p> <p>接着发出口令并明确要求：“全体起立——咱们用踏步走的方式准备集合，原地踏步走——一二一，一二一——立定！”</p> <p>随后下达分层集合指令：“接下来咱们分组集合！男生面向右侧集合，女生向左侧集合，听到哨音后，就快速到指定位子站好哦！”</p> <p>每轮结束后及时点评鼓励：“刚刚第一轮表现超棒！男生速度最快，动作特别迅速；女生组队伍特别整齐，像小士兵一样精神！”</p> <p>之后升级挑战难度：“第二轮咱们请三个小组长出列，其他同学听到指令后，快速向自己小组的组长靠拢集合，看看哪个小组最有默契！”</p> <p>最后明确徽章获得标准并执行奖励：“老师要宣布一个好消息啦！只要你在今天的课堂上，能认真听口令、自觉守规则，做到‘快、静、齐’，就能获得这枚象征纪律的‘红色徽章’！”同时实时观察每一位学生的表现，对动作迅速、遵守规则的优异者，当场送上红色纪律徽章贴纸，给予肯定与鼓励。</p> <p>三、迁移应用，内化行为</p> <p>(1) 联系实际，拓展延伸</p> <p>完全游戏“火眼金睛”找茬游戏，出示三张图片，分别的不穿运动服运动，逆向跑步，横穿跑道的不规则图片，让学生说一说结果，知道不守规则带来的坏结果。树立学生的安全意识。</p> <p>(2) 强化要点，巩固记忆</p> <p>展示“体育课三字经”PPT，解读带领朗读：</p> <p>铃声响，快静齐，运动服，有活力；</p> <p>听口令，守规则，先热身，防扭伤；</p> <p>运动后，莫心急，先放松，慢呼吸；</p> <p>若口渴，慢饮水，自来水，不能喝。</p> <p>下课铃，笑盈盈，爱运动，身体行。</p>
学生活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看视频，理解守规则的重要性。 2. 根据口令迅速反应，练习踏步、停止、集合等动作，完成路队小标兵的游戏。 3. 积极学习体育课注意事项，如“不能打闹”“要穿运动鞋”等。
设计意图	<p>以“路队小标兵”游戏为载体，将枯燥的动作练习转化为趣味竞赛，激发学生参与积极性，同时在反复练习中固化“听指令、快静齐”的行为习惯，为日常体育课组织与户外活动安全提供保障。</p>
<p>(五) 活动四：“绿色徽章”挑战赛——“我会讲我的运动故事”（约7分钟）</p>	

教师活动	<p>一、创设平台，鼓励表达</p> <p>(1) 示范引导，打开话匣 组织学生围坐，营造故事会氛围。教师先讲述童年跳房子的故事：“我记得小时候最爱和同学一起跳房子，跳来跳去可开心了！” 提供表达支架：“你可以这样说：‘什么时间和谁一起参加了什么运动’”</p> <p>(2) 组织交流，巡回指导 小组内互相讲述运动经历，每人限时 1 分钟。 巡视鼓励害羞学生：“说一句也算挑战成功！”</p> <p>二、成果展示，激励评价</p> <p>(1) 推选代表，全班分享 每组推选一名代表上台发言，教师为其佩戴绿色徽章”贴纸。 追问丰富内容：“运动后你有什么感受”再次回顾运动好处“有乐趣”“身体棒”“睡得香”“交朋友”。</p> <p>(2) 总结升华，情感共鸣 总结：“每一个运动瞬间都能成为美好回忆。希望你们课后也要多多参与运动，和朋友喝家人创造更多属于自己的运动故事！”</p>
学生活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回忆并整理运动经历。 2. 在小组中大胆讲述，如“我和妹妹跳绳比赛”“我和同桌玩跳房子”。 3. 认真倾听同伴故事，给予掌声回应。 4. 代表上台完整讲述，展现自信风采。
设计意图	<p>将口语表达任务包装为“绿色徽章”挑战，降低心理压力，提升表达意愿；通过小组分享+全班展示双层机制，兼顾全员参与与个性发展；徽章认证增强语言表达的仪式感与价值感。</p>
(五) 总结与认证仪式（约 3 分钟）	
教师活动	<p>一、回顾总结，强化记忆</p> <p>(1) 梳理内容，提炼主线 带领学生回顾：“今天我们完成了四项挑战：多彩徽章，多彩运动，每个人都向‘行健小欣龙’迈进了一大步！”</p> <p>二、认证仪式，颁发荣誉</p> <p>(1) 统计徽章，表彰先进 宣布：“现在举行庄严的‘行健小欣龙’认证颁奖仪式！” 逐项核对每位学生的徽章数量，为集齐四枚者颁发“行健小欣龙”徽章。</p> <p>三、布置作业，延续兴趣</p> <p>(1) 明确任务，家校共育 布置家庭运动打卡任务：“回家和家人一起运动 15 分钟，拍照或画画记录，明天带来可兑换‘家庭运动章’补认证机会！”</p>
学生生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟随教师回顾挑战历程。 2. 参与认证仪式，领取专属徽章。

动	3. 明确家庭任务，计划明日行动。
设计意图	以庄严的认证仪式收尾，强化学生身份认同与成就感；差异化评价照顾不同层次学生；家庭任务延续挑战机制，推动健康习惯养成。
四、板书设计	
<p style="text-align: center;">我们爱运动</p> <p>黄色徽章 —— 我能跟上运动的节拍</p> <p>蓝色徽章 —— 我知道运动的好处</p> <p>红色徽章 —— 我会听口令守规则</p> <p>绿色徽章 —— 我会讲我的运动故事</p> <p style="text-align: center;">我是光荣的行健小欣龙！</p>	
五、教学反思	