

新北区小学体育优秀教师 培育室研讨活动

材 料 集

地 点：新北区春江中心小学

时 间：2025年10月16日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 45 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 10 月 16 日（周四）13：00-17：00

二、**活动地点**：新北区春江中心小学

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**：小学篮球结构化教学

五、**活动安排**

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	五年级：篮球体能-移动稳定性	谈煜棋
13:55-14:35	公开课	五年级：攻防步伐+持球突破组合练习	耿怀明
14:45-16:55	讲座	小学篮球逆商培育策略	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 10 月 9 日

《篮球体能—移动稳定性》教学设计

授课教师：谈煜棋 学段：水平三（五年级） 授课时间：2025-10-16

一、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，以新课标内容标准为依据，以学生全面发展为中心，在教学中，运用“学、练、赛、评一体化”模式，引导学生自主探究学习，发挥学生的主观能动性，运用辅助器材以及比赛的方式逐步解决学生学练中的问题，同时不失趣味性，激发学生练习兴趣，从而达成预期的教学目标。

二、教材分析：

在篮球运动中，移动是所有技术动作的基础，直接决定了球员的攻防效率和团队战术的执行效果，堪称“篮球运动的生命线”。其核心地位主要体现在以下3个方面：

- 1. 进攻端的核心支撑：**通过跑位、空切、绕掩护等移动，球员能摆脱防守创造接球空间、寻找投篮机会，或为队友拉开防守、创造传球路线，是实现得分和战术配合的前提。
- 2. 防守端的关键保障：**通过滑步、碎步、后撤步等移动，球员可保持与进攻者的有效距离，封堵其突破路线、干扰投篮，同时能及时补防、协防，构建稳固的防守体系。
- 3. 衔接所有技术的桥梁：**无论是传球、接球、投篮还是运球，都需要通过移动调整身体位置和姿态，否则技术动作难以高效完成。

三、学情分析：

- 1. 身体基础：**五年级学生（10-11岁）骨骼肌肉发育加快，协调性、平衡感有提升，但下肢力量较弱，快速移动或变向时易失衡，且个体差异明显。
- 2. 认知特点：**对篮球有兴趣，能理解简单技术要领，但注意力集中时间短，抽象思维弱，需具象示范和趣味引导。
- 3. 技能基础：**多接触过篮球基本移动（如慢跑、简单滑步），但缺乏稳定性训练，未形成规范动作习惯，易出现身体摇晃、步幅混乱等问题。
- 4. 学习需求：**渴望通过游戏化练习提升能力，需降低技术难度，侧重基础姿态（如屈膝、重心压低）的巩固，避免复杂战术要求。

四、学习目标：

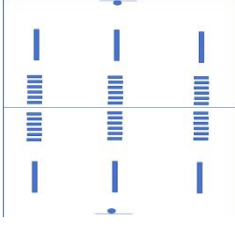
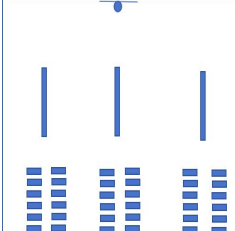
- 了解篮球移动稳定性的核心姿态（屈膝、降重心），知道急停、滑步时保持稳定的基本方法。
- 能在无对抗/轻微对抗下，完成3-5次连续的稳定滑步或急停动作，动作姿态规范（不直腿、不摇晃）。
- 通过小组练习（如“两人一组互防滑步”），培养合作意识和运动安全习惯（避免碰撞）。

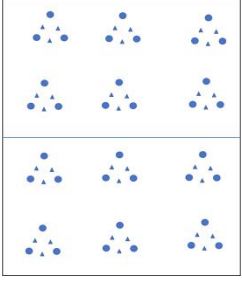
五、教学重难点：

重点：掌握“屈膝降重心”的基础姿态，以及急停时“先减速、再制动”的动作节奏。

难点：有球/无球动态移动中保持重心平稳，避免身体左右偏移；轻微对抗下仍能维持稳定姿态。

《篮球体能—移动稳定性》教案

学习目标	1. 了解篮球移动稳定性的核心姿态（屈膝、降重心），知道急停、滑步时保持稳定的基本方法。 2. 能在无对抗/轻微对抗下，完成 3-5 次连续的稳定滑步或急停动作，动作姿态规范（不直腿、不摇晃）。 3. 通过小组练习（如“两人一组互防滑步”），培养合作意识和运动安全习惯（避免碰撞）。						
学习内容	篮球体能—移动稳定性	课次	5				
教学重点	掌握“屈膝降重心”的基础姿态，以及急停时“先减速、再制动”的动作节奏	学习难点	有球/无球动态移动中保持重心平稳，避免身体左右偏移；轻微对抗下仍能维持稳定姿态				
教学流程	课的内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
开放式导入 7 分钟	1、课堂常规	1、组长带队 6 路纵队集合。 2、师生问好。 3、宣布本课内容。	1、快静齐集合，精神饱满。 2、能跟随老师转移注意力。	1、组长带队 6 路纵队集合	1	1	低
	2、球性积累 3、小游戏：运球对抗	1、讲解场地规则与练习内容。 2、加入游戏，带动学生积极性	1、自觉遵守轮转规则 1、范围内移动运球，并尝试击飞他人篮球。	2、在半个篮球场中散点进行。 3、在半个篮球场中散点进行。	2 3	1 1	低 中
设计意图：1、篮球大单元的运球球性常规积累。2、培养学生的规则意识。3、增强带球移动的稳定性。4、热身，让学生做好上一节篮球课的准备。							
核心过程 推进 20 分钟	1、侧滑步练习：瑜伽砖防守战。	1、组织学生领取瑜伽砖。 2、讲解游戏玩法与规则。 3、巡视强化滑步技术动作。	1、3 人一组领取瑜伽砖。 2、场地中自寻合适位置进行游戏。 3、运用滑步技术动作进行游戏。		3	1	高
	2、移动与控球综合练习。	1、发放场地布置图。 2、计时 1 分钟，等待学生布置场地。 3、5 分钟计时，巡视学生各环节完成情况。 4、帮助每组统计总进球数。	1、小组合作按照布置图布置场地。 2、完成内容：运球走长凳-打板投篮-击地传球-跑动接球急停-轮换。 3、记录 5 分钟进球数。		6	12	中
	3、无球摆脱防守+定点打板投篮	1、发放场地布置图。 2、计时 1 分钟，等待学生布置场地。 3、哨声发令，控制轮换。 4、帮助每组统计总进球数。	1、小组合作按照布置图布置场地。 2、完成内容：等待的学生集体 10 秒倒计时-摆脱防守击倒标志桶-定点打板投篮。		6	12	中

			3、5 分钟统计进球。				
	设计意图：1、强化侧滑步的运用，在模拟实战中利用侧滑步来进行防守。2、增加团队的协作能力，培养学生的规则意识，整个综合练习中强调团队的整体配合。3、运用比赛对抗的方式来增强移动的稳定性，体验通过变向调动防守者的重心来摆脱防守。						
体能 10分 钟	游戏：抢三	1、教师计时 1 分钟，组织学生布置场地。 2、巡视全场，视情况通过增加瑜伽砖给的个数降低游戏的难度。	按要求进行体能游戏：三人一组摆放呼啦圈，游戏开始后，拿取他人呼啦圈中的瑜伽砖，直至自己呼啦圈中的瑜伽砖数量到达 3 个。		8	1	高
	设计意图：1、增强心肺功能，强化腿部力量。2、培养运动安全习惯，抢瑜伽砖的过程中互不接触。						
结束 部分 3 分钟	1. 放松活动： 拉伸 2. 总结评价 3. 归还器材	1. 带领学生做放松； 2. 小结本课，布置作业； 3. 师生再见，归还器材；	1. 模仿一起放松； 2. 回顾本课，小结； 3. 主动归还器材。	组织：四路横队 要求：拉伸到位	2	1	小
	设计意图：充分拉伸韧带，放松肌肉，利于学生课后恢复。						
课后 作业	1. 向家人展示所学 2. 积极练习投篮动作						
负荷 预计	平均心率	140-160 次 /分	练习密度	70%左右			
场地 器材	篮球 36 个，篮球场 1 片，瑜伽砖 48 个，呼啦圈 36 个，篮球框 2 个						
反思							

《篮球攻防步伐：持球交叉步突破组合练习》教学设计

授课教师：耿怀明 学段：水平三（五年级） 授课时间：2025-10-16

一、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，以新课标内容标准为依据，以学生全面发展为中心，在教学中，运用“尝试—探讨—小组学习—比赛—技能巩固—拓展”模式，引导学生自主探究学习，发挥学生的主观能动性，运用辅助器材以及比赛的方式逐步解决学生学练中的问题，同时不失趣味性，激发学生练习兴趣，从而达成预期的教学目标。

二、教材分析：

篮球项目在小学体育教学中具有重要地位，是一项普及度高，深受学生喜爱的运动项目，对于培养学生的身体身体素质、团体合作精神、竞争意识和运动技能等方面都有着积极的作用，防守步伐是篮球防守技术中的重要基础动作，它在篮球比赛中对于限制对手的进攻路线、保持防守位置以及及时进行防守反应起着关键作用。掌握好防守步伐技术，能为学生后续学习更复杂的方式策略和技巧奠定坚实基础，通过本教材的学习，可以发展学生的速度、灵敏和协调等体能素质。

三、学情分析：

本次授课对象是五年级学生，他们已经都能够规范自己的动作，而篮球是学生比较喜欢的体育项目，如果以规范的组合技术动作施教，正好符合这个年龄段学生的心理特点，可以促进学生篮球水平质的提高，通过比赛挑战，激发学生的学习兴趣，培养学生规则意识、安全意识、集体意识、以及吃苦耐劳的精神品质。部分学生可能已经有一定的运球、投篮基础，而有些学生可能还处于初步学习阶段。在这个阶段，学生开始逐渐意识到团队合作的重要性，但在实际篮球活动中，团队协作能力还需要进一步培养和提升。

四、教学目标：

1. 运动能力：了解并掌握篮球-防守步伐组合技术的动作原理和技术要点；能够将防守步伐组合技术在比赛中运用；通过脚步和跳跃练习，发展学生体能素质。
2. 健康行为：在课堂中能够自主练习，增强自我锻炼身体的意识；锻炼反应和移动能力，提高防守效果和适应能力，在团队合作中表现出积极乐观的态度。
3. 体育品德：通过学练赛一体化模式学习，从知识层面到实践层面全方位感受和体验团队合作并强化团队合作精神和提升团队间的沟通能力。

五、教学重难点：

重点：控制身体重心，可向任何方向移动。

难点：脚步移动的协调连贯，保持身体平衡。

《篮球攻防步伐：持球交叉步突破组合练习》教案

学习目标	1、学生能说出进攻步伐的动作要领，将交叉步突破做到步伐正确、起动迅速和防守时的滑步、攻击步分别组合，练习重点发展灵敏、反应、协调等身体素质； 2、学生初步掌握篮球攻防组合，能够在实际运用中做到攻防组合正确、连贯进行； 3、学生能养成自觉纪律性、积极进取、安全意识，团结协作的集体主义精神；						
学习内容	篮球攻防步伐：持球交叉步突破组合练习	课次	8				
教学重点解决方法	控制身体重心，可向任何方向移动	学习难点	脚步移动的协调连贯，保持身体平衡				
	教师示范，强调重心下降	解决方法	原地强化动作练习				
教学流程	课的内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
开放式导入 7分钟	1. 课堂常规	1. 师生问好	1. 师生问好	组织：四列横队	1'	1	小
	2. 热身练习（专项热身）	2. 带领学生进行专项球性热身练习； （慢跑+S型跑+滑步跑+后退跑+头部拉伸+环绕球+持球顺步+持球交叉步+顺步1步停+交叉1步停）	2. 学生进行各种专项准备活动，注意听哨声练习。	要求：充分热身	7'	1	中
	3. 小游戏：二龙戏珠	3. 与学生一起游戏，游戏中与学生一起熟悉球性。 蹲姿、半蹲姿、站姿	3. 学生积极游戏，并且根据教师要求进行游戏练习；		2'	1	
	设计意图：1. 热身中融入球性、持球和运球，练习培养学生控球力量、方向、球的弧度及合作能力，为本课的学习做好铺垫。						
核 心	1. 尝试原地运球急停急起练习 A: 运球1次停 B: 运球3次停 C: 连续运球停	1. 组织学生原地自主尝试，不限制急停方式，尝试停稳；	1. 自主尝试用自己的方法运球急停急起；	组织： 	2'	3-5	大
	2. 教师示范讲解持球交叉步突破动作要领	2. 教师示范讲解持球交叉步突破完整动作，讲解动作要领，强调重心下降；	2. 观察教师示范，听讲动作要领；	要求：明确练习要求，遵守秩序。 组织： 	2'	3-5	大 中
	设计意图：学生复习原地运球急停急起，通过学生自主探索交叉步突破技术，发现问题，引出教师示范。						

过程 推 进 30 分 钟	3. 无球练习 分解动作：滑步-蹬跨-转体-推放-加速练习	3. 带领学生集体进行原地滑步、交叉步突破分解练习（相互交错环节），吹哨组织学生分组进行练习； 4. 带领学生集体进行原地滑步、交叉步突破分解练习	3. 模仿教师的动作进行集体练习，注意动作的准确性，明确练习要求，体会完整动作，注意重心下降，正确的滑步、交叉步动作；	要求：明确规则秩序，注意左右安全。 要求：积极思考动作要点。	2 '	3-5	大 中
	4. 持球练习 5. 双人交叉步突破组合练习 A: 2人一球运球接球交叉步练习 B: 2人一球传接球交叉步练习 6. 低、中强度防守交叉步突破练习 7. 小游戏：追分大赛	4. 利用标志物，进行自主练习； 5. 巡回指导，纠正易犯错误，并鼓励学生，找完成动作比较好的同学进行展示，与学生一起评价动作； 6. 2人一组，集体练习； 7. 讲解比赛规则和方法，各组小组长互相交换，比赛中遵守规则，比一比那一组动作最流畅；	4. 互相观察，利用标志物进行练习； 5. 相互观察学习，及时改正错误；展示自己的动作，其他同学积极发表自己的意见； 6. 明确要点，互相观察，纠错。 7. 根据要求进行巩固练习，注意要点；	组织： 	2 ' 8 ' 2 ' 2 '	3-5	
设计意图：通过原地练习学习动作，注意模仿完整动作，尤其是重心下降的关键，然后初步尝试完整动作，慢慢推进，通过学生示范再次强调动作以及培养学生正确的动作意识。							
	体能加油站 1. 持球转体 2. 胯下绕球 3. 俯卧拨球 4. 持球举腿	1. 讲解比赛规则和方法，各组小组长互相交换，比赛中人一次机会，比一比那一组动作最流畅； 2. 比一比，赛一赛的动作最流畅；	1. 明白比赛规则，小组长快速交换，准备进行比赛； 2. 积极大胆挑战，注意安全。	组织：根据老师口令提示，完成练习。 要求：明确方法	5 '	1	大
设计意图：比赛形式调动学生练习的积极性，促进学生进一步关注动作的准确，交换小组长评价丰富评价体系，体现学生主体地位。							
结束 部分 3 分钟	1. 拉伸放松活动 2. 总结评价 3. 归还器材	1. 带领学生做放松； 2. 小结本课，布置作业； 3. 师生再见，归还器材；	1. 模仿一起放松； 2. 回顾本课，小结； 3. 主动归还器材。	组织：四路横队 要求：拉伸到位	5 '	1	小
设计意图：充分拉伸韧带，放松肌肉，利于学生课后恢复。							
课后 作业	1. 向家人展示所学 2. 积极练习投篮动作						
负荷 预计	平均心率	140-160次 /分	练习密度	50%左右			
场地 器材	篮球 45，篮球场 1 片，音箱一个，篮球架 2 个						
反思							

