

武进区小学体育教学专题研 讨暨新北区小学体育培育室 活动

材 料 集

地 点：武进区湖塘桥实验小学

时 间：2025年10月21日

武进区小学体育教学专题研讨暨新北区小学体育孙建顺优秀教师 培育室第46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21日（周一）13：00-17：30

二、活动地点：武进区湖塘桥实验小学

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、武进区小学体育教师，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：小学体操项目结构化教学

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	体操：前滚翻交叉转体 180	李迪
13:00-13:40	公开课	体操：滚翻组合	朱伟力
13:50-14:30	分享	师德故事：学以致用巧育人 师德故事：定制合同润心灵	王壹铭 李艺倩
14:30-16:30	讲座	巧借信息技术优化体操教学	谭文杰
16:30-17:30	讲座	小学体操育人价值与振兴策略	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。

联系人：孙建顺 联系电话：13401***616

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13日

（水平二）体操大单元技巧教学计划表

学习目标	<p>1.运动能力：了解体操技巧类的动作方法，能够说出2~3个单个技巧组合动作名称，学会保护与帮助的正确方法。能够独立完成2套垫上体操技巧组合动作，体验多个垫上体操动作组合，有体操意识且动作规范。提高各项身体素质：灵敏、协调、柔韧，了解体操裁判评分规则及鉴赏方法。</p> <p>2.健康行为：养成体育运动的习惯，能够在日常生活中通过运动来调节自己的状态，在合作学习中提高学生各项环境的适应能力。</p> <p>3.体育品德：形成认真、刻苦、守纪的学习态度，展示出互相理解、互助合作意识以及对他人负责的责任意识。在比赛过程中能做到尊重裁判。遵守规则体现良好的体育道德。发扬团结合作，合作共赢的体育品格。</p>
主要教学内容	<p>1.基础知识与基本技能：前滚翻、后滚翻、跪跳起、仰卧推起成桥、2套技巧组合动作、自主创编2~3套技巧组合动作体验。</p> <p>2.一般体能与专项体能：一般体能：协调、灵敏、柔韧；专项体能：柔韧，核心力量。通过其他多种辅助练习来发展学生腰腹力量提高身体动作的协调性及灵敏素质，展现学生的体态美。</p> <p>3.技战术运用：根据以往所学的体操类基本技能，能自主创编2~3套技巧动作组合，并通过小组、班级、竞赛来展示体操技术。</p> <p>4.规则与裁判方法：能够进行小组人员的分工，明确裁判、运动员的角色职责和工作方法。知晓所学动作的评判标准和扣分点，能对技巧动作进行简单的评价。</p> <p>5.展示或比赛：观看2—3次的体操比赛视频，了解比赛规则与裁判方法。课堂自我展示及小组展示并能相互评价、观赏与评价自主创编2~3套技巧组合动作，学会展示前后时的礼仪。</p> <p>6.观赏与评价：观看2—3次的体操比赛视频，学习体操比赛前、赛中、赛后的身体姿态要求和比赛规则与裁判方法。根据体操各动作要领学会去欣赏和评价伙伴们的展示动作，乐于体验体操比赛中各角色的工作方法、享受成功的喜悦。</p>
教学重难点	<p>1.学习重难点：能将所学技能自主创编成一套组合动作，每个技术动作的连贯性、准确性、观赏性要强。</p> <p>2.教学内容重难点：每个技术动作发力顺序要准确协调，养成良好的体操展示前后的礼仪，能注意自己的身体姿态。</p> <p>3.教学组织重难点：个人练习、双人练习、小组合作、集体练习时教师讲解示范的位置要合理，场地器材的布置要有利于课堂教学。</p> <p>4.教学方法重难点：讲解示范、游戏法、合作学习、自主学习、信息技术等方法的有效组合运用来更好的帮助学生掌握学习内容。</p>
设计思路	<pre> graph TD subgraph "基础知识与基本技能" L1[第1课] --> L2[第2课] L5[第5课] --> L6[第6课] L8[第8课] --> L11[第11课] end subgraph "一般体能与专项体能" L3[第3课] L14[第14课] end subgraph "技战术运用" L12[第12课] end subgraph "规则与裁判方法" L10[第10课] end subgraph "展示或比赛" L4[第4课] --> L7[第7课] L13[第13课] --> L16[第16课] L17[第17课] --> L18[第18课] end subgraph "观赏与评价" L9[第9课] L15[第15课] end L1 --> L3 L2 --> L4 L3 --> L5 L4 --> L7 L5 --> L6 L6 --> L8 L7 --> L10 L8 --> L9 L9 --> L11 L10 --> L12 L11 --> L14 L12 --> L13 L13 --> L15 L14 --> L16 L15 --> L17 L16 --> L18 </pre>

课时	学习主题	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	《复习体操前滚翻、挺身跳》	复习前滚翻、挺身跳，发展腰腹力量，培养勇敢精神。	1.复习技巧前滚翻 2.复习挺身跳动作 3.做好保护与帮助	教学组织： 个人练习、两人一组练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
2	《学习后滚翻》	学习后滚翻的动作，掌握后倒团身滚动的技术，发展灵敏素质，完成后滚翻动作。	1.学习后倒团身滚动的动作方法 2.学习高处向低处后滚翻的动作方法 3.学习后滚翻动作方法	教学组织： 个人练习、两人一组练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
3	《复习后滚翻及组合动作》	进一步改进后滚翻的技术，掌握动作连贯、协调的方法。	1.复习后滚翻的动作方法 2.后滚翻接挺身跳组合动作练习 3.组织小组竞赛互评	教学组织： 个人练习、两人一组练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
4	《后滚翻及组合动作展示评价》	独立完成组合动作，主动大胆的在小组和全班展示。	1.掌握后滚翻的动作要领 2.能基本判断动作的对错，学会观赏与评价他人的技术动作 3.独立进行后滚翻组合动作的完整练习	教学组织： 分组练习、示范讲解、比赛
5	《后滚翻成跪立接跪跳起》	了解组合动作的特点，能够做出后滚翻、跪立、跪跳起组合动作，并有效控制身体平衡。	1.复习后滚翻成跪立 2.学习跪跳起动作 3.学习后滚翻成跪立接跪跳起组合动作练习	教学组织： 个人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解法、情境教学法、游戏竞赛法、信息技术应用法
6	《后滚翻成跪立接跪跳起》	能够做出2个垫上体操滚翻、跪跳起组合动作提高动作规范性，增强表现力。	1.复习后滚翻成跪立接跪跳起动作 2.复习保护与帮助方法 3.提高组合动作的流畅性	教学组织： 个人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
7	《后滚翻成跪立接跪跳起》展示与考核	能够独立完成组合动作，提高体操动作规范性，并乐于展示，增强表现力。	1.学习垫上体操比赛规则 2.学习评价方法及标准 3.展示后滚翻成跪立接跪跳起组合动作	教学组织： 分组练习 示范讲解、考核
8	《前滚翻交叉转体180度接前滚翻》	能够在3折体操垫上做出前滚翻交叉、转体180度、前滚翻组合动作，提高单个动作完成质量，增强体操意识。	1.复习前滚翻动作 2.学习前滚翻交叉动作 3.学习前滚翻交叉转体180度接前滚翻组合动作 4.学习保护与帮助的方法	教学组织： 个人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
9	《奥运体操名场面及欣赏评价》	观看体操比赛，初步了解体操比赛各个项目、规则、简单的评价等知识。	1.欣赏奥运名将名场面 2.解析比赛中的简易规则 3.学会如何简单从动作完成率、姿态优美进行评价	教学组织： 集体欣赏 教学方法： 信息技术应用法

10	《后滚翻成跪立接跪跳起跳转180度接前滚翻直腿坐》展示评比	能够独立完成3个垫上体操后滚翻、跪跳起、前滚翻直腿坐组合，提高体操动作规范性，并乐于展示，增强表现力。	1.复习前滚翻直腿坐 2.复习后滚翻成跪立接跪跳起 3.学习规范组合动作 4.学习评价方法	教学组织： 分组练习 小组展示、相互评价
11	《仰卧推起成桥及组合动作》	学习仰卧推起成桥技术动作，掌握保护帮助方法，能够在保护帮助下完成动作。	1.学习仰卧推起成桥 2.仰卧推起成桥组合动作创编 3.做好保护与帮助	教学组织： 双人练习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
12	《仰卧推起成桥及组合动作》	复习仰卧推起成桥技术，能独立完成动作并动作规范，做到支撑稳定。	1.复习仰卧推起成桥动作 2.仰卧推起成桥组合动作创编 3.做好保护与帮助 4.组织小组竞赛互评	教学组织： 双人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
13	《仰卧推起成桥》及组合动作展示及考核	巩固仰卧推起成桥技术，能独立完成动作，积极参与展示与考核。	1.复习仰卧推起成桥动作 2.学习直腿起仰卧推起成桥动作 3.组织班级竞赛，师生共同评价	教学组织： 分组练习、小组展示、评价
14	《前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥组合》	巩固仰卧推起成桥动作，能够完成2个前滚翻直腿坐、仰卧推起成桥动作的组合，能够有意识的控制动作节奏。	1.复习前滚翻直腿坐动作 2.复习直腿起仰卧推起成桥动作 3.学习前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥组合动作	教学组织： 双人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
15	《奥运体操比赛名场面及欣赏评价》	观看体操比赛，初步了解体操比赛各个项目、规则、简单的评价等知识。	1.欣赏奥运名将名场面 2.解析比赛中的简易规则学会如何简单从动作完成率、姿态优美进行评价	教学组织： 集体欣赏 教学方法： 信息技术应用法
16	《前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥组合动作展示与比赛规则讲解》	能够独立完成组合动作，提高体操动作规范性，并乐于展示，增强表现力。	1.学习组合动作评价方法 2.积极参与组合动作的展示 3.认真学习比赛规则	教学组织： 双人练习、小组合作学习 教学方法： 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
17	《班级“苗苗杯”体操大比拼竞赛》	小组合作，自主创编2~3套技术动作组合，能够独立完成滚翻成跪立接跪跳起；前滚翻直腿坐接仰卧推起成桥，并且动作规范、姿态优美。	1.复习所学所有体操技巧 2.自主创编组合至少两个动作的组合 3.根据创编动作进行练习并熟练掌握	教学组织： 分组练习 教学方法： 示范讲解、自我展示考核
18	《年级“苗苗杯”体操大比拼竞赛》	利用所有所学体操动作班级合作自组创编体操成套动作进行年级评比，动作规范、姿态优美。	1.复习自主创编的组合动作 2.集中进行展示评价 3.展示评价的同时教师及时考核	教学组织： 分组练习 教学方法： 示范讲解、自我展示考核

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能独立或在帮助与保护下基本完成2~3套技巧组合动作的展示，动作正确。能简单组合体操动作，有基本的灵敏柔韧性。知道简单的体操规则，对他人动作能做出简单评价。	愿意参加体育运动，能慢慢去适应不同的环境。能参与运动和练习，能做到自我状态调节。	能与他人合作，能相互间帮助提高和互评互助。在比赛过程中能做到尊重裁判，能基本遵守规则，体现较好的体育道德。
良好	能独立完整的完成2~3套技巧组合动作的展示，技术动作相对规范，有较好的姿态呈现。灵敏柔韧性较好，有一定的身体素质。对体操的规则理解较多，能对他人动作根据规则进行公平评价。	乐于参与运动和练习，适应环境较快，自我状态调节较快。	乐于与他人合作练习，相互间能互帮互助，相互评价。在比赛过程中能自觉尊重裁判尊重对手。能自觉遵守规则体现良好的体育道德。
优秀	能独立熟练的完成2~3套技巧组合动作的展示，动作规范体态优美，表现力强。灵敏柔韧性好，有较强的身体素质。对体操的规则理解较为熟悉深刻，能对他人动作根据规则进行公平公正的评价。	养成体育运动的习惯，积极主动自觉的参与运动和练习，能快速适应各项运动环境，调节自我状态快速，乐观开朗自信。	积极主动与他人合作，主动帮助他人，积极评价，听取他人意见。在比赛过程中自觉主动尊重裁判，尊重对手，能主动遵守规则，体现优秀的体育道德品质。
单元教学反思			
优点：通过1-4课时的学练，大部分学生能够说出动作名称，掌握动作方法，独立完成各个动作，积极参与小组比赛。			
不足：单个动作的完成质量与组合动作的衔接流畅度有待提高。			
改进：通过游戏、比赛等形式，激发学生的学练积极性，提高动作质量。			

三年级《后滚翻——跪立——跪跳起》教学设计

常州市新北区河海实验小学 朱伟力

一、指导思想

本课以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》为核心指导，坚持“健康第一”的教育理念，注重“学练赛”一体化教学模式的融入。在教学过程中，以学生为主体，兼顾学生的身心发展规律与个体差异，通过多样化的教学方法和分层练习设计，让不同能力的学生都能获得成功体验。同时，强调“知识传授、技能培养与品格塑造”的有机结合：在技能教学中渗透体操运动的规则意识与安全意识，在小组合作练习中培养学生的团队协作与互助精神，在动作展示与评价中提升学生的自信心与表现力。此外，充分考虑小学五年级学生活泼好动、好奇心强的心理特点，通过趣味化的辅助练习和竞争性的巩固活动，激发学生的学习兴趣，让学生在“玩中学、练中悟”，逐步形成终身锻炼的意识和能力。

二、教材分析

（一）教材地位

《后滚翻——跪立——跪跳起》组合动作是在学生已掌握单个后滚翻、跪立动作基础上的进阶学习内容。该组合动作是体操项目中“滚翻类”与“跳跃类”动作的有机结合，既是对前期单个动作技能的巩固与提升，也为后续学习更复杂的体操组合奠定基础，在小学体操教学体系中起到“承上启下”的关键作用。

从学段衔接来看，学生正处于身体快速发展期，力量、柔韧性、协调性等身体素质逐步提升，该组合动作的难度设计符合此阶段学生的生理发展水平；同时，组合动作对“动作衔接节奏”的要求，也能有效培养学生的身体控制能力。

（二）教材内容特点

1. 技能关联性强：组合中的后滚翻侧重“团身平衡与滚动节奏”，跪跳起侧重“蹬地发力与身体展收”，两个核心动作通过“跪立”衔接，形成“滚—跪—跳”的连贯动作链。这种设计既需要学生掌握单个动作的技术细节，更需要理解动作间的力度转换（后滚翻的“缓”与跪跳起的“劲”）和节奏配合，对学生的身体协调性提出了更高要求。

2. 安全与技能并重：体操动作的练习需依托器材（体操垫），且涉及身体倒地、腾空等环节，因此教材内容中隐含了“安全练习规范”的教学要点（如垫上练习禁忌、落地缓冲方法）。在教学中，需将安全指导与技能教学同步推进，让学生在掌握动作的同时，形成“安全第一”的练习意识。

3. 育人价值多元：从身体素质发展来看，后滚翻能提升学生的腰腹核心力量与背部柔韧性，跪跳起能增强下肢爆发力与身体平衡能力；从心理品质培养来看，完成有一定难度的组合动作可帮助学生克服畏难情绪，提升自信心；从社会适应能力来看，小组合作练习与互评环节，能培养学生的沟通能力、规则意识和互助精神，符合“全面育人”的课程目标。

三、教学重点

分解与整合结合：考虑到组合动作的连贯性要求，教学中先通过分解练习（后滚翻单独强化、跪跳起分步突破）帮助学生夯实单个动作基础，再通过“后滚翻接跪立”“跪立接跪跳起”的衔接练习，逐步过渡到完整组合，降低学习难度，避免学生因动作复杂产生抵触心理。

辅助器材巧用：利用小体操球辅助后滚翻团身练习（让学生抱球滚动，感受“团身紧”的动作要领），用标志物明确跪立位置（帮助学生固定动作起始点，提升衔接准确性），通过器材的辅助作用，将抽象的技术要领转化为直观的动作体验。

分层练习设计：针对学生能力差异，设计基础层（在同伴辅助下完成组合）、提高层（独立规范完成组合）、挑战层（连续完成3次规范组合）三个练习层次，让每个学生都能在适合自己的难度下练习，确保“人人有事做、人人有进步”。

年级：三年级		人数：44	课次：5/18	授课时间：2025年10月21日	授课教师：朱伟力		
学习目标	1.运动能力：能说出跪跳起的动作要点，能够独立完成跪跳起的动作，做在保护与帮助下出“后滚翻——跪立——跪跳起”组合动作； 2.健康行为：能在保护与帮助时主动多次和同伴交流动作的完成情况以及如何改进的方法，做到同伴间的互帮互助； 3.体育品德：能在游戏时自觉遵守规则，在帮同伴打分时，做的公正客观。						
学习内容	后滚翻——跪立——跪跳起		教学重难点	重点：正确的动作组合顺序 难点：组合动作连贯协调			
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
开始部分 7'	1. 体育委员整队 2. 师生问好 3. 宣布本课内容和要求 4. 慢跑（纵跑） 5. 专项徒手操	1. 教师提前准备摆放器材 2. 接受体育委员报告，向学生问好 3. 宣布本课教学内容和任务，安排见习生 4. 听清游戏规则 5. 音乐伴奏下带领学生徒手操练习	1. 积极配合体育委员站队 2. 注意力集中，精神抖擞 3. 认真听讲，服从安排 4. 认真投入慢跑，认真游戏 5. 积极模仿教师动作，活动各关节	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX ◎	4'~5'	1次	中
基 本 部 分 30'	设计意图：在热身准备部分安排了与团身、翻掌贴肩等后滚翻相关动作复习，目的是让学生回忆动作，充分预热，防止在练习过程中受伤。						
	一、复习 1. 复习后滚翻，注意翻掌贴肩（3次） 2. 复习跪跳起（3次） 3. 集体展示	1. 教师讲解动作要领 2. 口令指挥练习，激励学生滚翻像球一样圆 3. 提示学生团身紧、翻掌贴肩	1. 在教师的提示下进行练习 2. 根据提示，积极体验团身紧、翻掌贴肩	1. 努力回想所学内容 2. 跟着老师的提示更好的完成动作 3. 相互合作，观察和提醒，提高动作质量	2'~3'	3次	中
	设计意图：让学生进一步掌握和巩固以前所学动作，为组合做铺垫。						
二、尝试将动作串联	1教师讲解示范动作，提出口诀 2在教师带领下，练习后滚翻接跪立接跪跳起的组合动作 3. 讲解游戏的规则	1模仿练习，在尝试练习中发现动作完成要点 2自主练习，体会动作感觉 3在游戏中体会完成动作的感觉，要求初步完成	1. 认真观察教师示范 2. 认真练习，同伴相互提醒 3. 遵守游戏规则，认真完成练习 4. 认真练习，同伴相互提醒	2' 2' 2'	多次	中	

基 本 部 分 30'	设计意图：以新颖、有趣、具有挑战性的组织形式,通过教师示范,学生练习,让学生懂得如何衔接,并提高要求练习,有效导入各教学环节练习。						
	三、组合练习	1教师示范完整动作 2学生进行组合练习 3. 打分 4优秀同学示范	1. 积极思考, 用于挑战 2. 积极发言, 认真听教师讲解 3. 用心练习, 体会动作	1. 认真思考问题, 用于挑战 2. 认真听讲, 明确动作	5' ~ 6'	4 ~ 6次	中
	设计意图：结合示范讲解, 更加生动形象地熟悉动作组合完成的时机, 强化动作表象。激发学生的练习兴趣, 循序渐进掌握技术动作。						
	四 集体展示	1学生四人一组, 进行交流讨论, 自由结合组合动作(必须用到今天的所学内容), 教师巡回指导, 给予建议 2每组派一名学生进行展示(同时)	1学生按要求进行练习 2积极讨论, 开拓思维	1. 认真回忆动作, 思维创新 2.. 热情练习与展示	3' ~ 5'	3 次	中
分 30'	设计意图：培养学生积极思考, 积极创新, 团结合作的精神, 更好的掌握动作, 学以致用。						
	一、素质练习 1. 仰卧举腿剪刀石头布 2. 平板支撑剪刀石头布	1. 教师讲明练习内容 2. 组织学生练习	1. 认真听讲, 明确练习内容 2. 集体练习	1. 明确练习动作 2. 按要求练习	4'	3 次	中
结 束 部 分 3'	设计意图：增加练习密度, 合理提高练习强度, 促进学生体能发展。						
	1. 音乐伴奏拉伸放松 2. 总结评价	1. 示范小瑜珈动作, 组织放松身心 2. 针对学习目标, 点评学生表现 3. 课内向课外延伸: 回家勤加练习, 让家长拍视频 4. 组织有序回收器材	跟随老师放松, 节奏放缓 1回顾全课, 自评互评 2. 明确课后任务, 分享运动 3. 主动配合老师归还器材, 注意安全	散点站位 要求: 充分拉伸、动作舒展	2'	1 次	小
课程资源	负荷预计	练习密度: 50%左右 平均心率: 140次/分左右	场地器材	每人一块小型体操垫、音响一个、卡片45张			
课后反思							

三年级技巧：《前滚翻交叉转体 180 度接前滚翻组合动作》教学设计

一、指导思想

依据《（2022 年版）义务教育体育与健康课程标准》（以下简称课标），以“立德树人、健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，依标施教，促进学生核心素养的提高。本节课虚拟了小小解放军学本领的情境主线，以现代信息技术为教学辅助手段，根据体操类技巧大单元教学设计，展开“前滚翻交叉转体 180 度接前滚翻组合动作”的学习过程，实现课前先学先知、课中深度探知、课后勤练熟知，呈现智慧体育与智慧学习的学习新范式。通过“教会、勤练、常赛”的教学流程，让学生在初步掌握“前滚翻交叉转体 180 度接前滚翻组合动作”的技术动作基础上，发展学生的核心力量，体验运动的乐趣，促进学生的体育品德的养成。

二、教材分析

前滚翻交叉和转体 180 度是小学体育（水平二）的趣味体操项目。通过组合的衔接模式，突破单一动作练习局限，形成“空间转换+力量爆发”的复合型挑战，能够充分激发小学生的参与热情。通过练习，学生可以显著提升身体的协调性、灵敏度和空间定向能力，同时有助于矫正不良体态。更重要的是，这些练习项目在培养学生勇气、毅力、团队协作精神等心理素质方面具有独特价值。前滚翻：做到蹲撑稳、团身紧、滚动圆滑、后脑勺、背依次着垫。交叉转体 180 度：新授动作，需掌握交叉转体的要领及身体控制的能力。组合动作：将前滚翻交叉转体 180 度与前滚翻衔接，要求动作连贯流畅，身体协调有节奏感。针对教材的重难点，在教学中采用由易到难、由分解到完整的递进式体验练习，同时，通过信息技术辅助教学，让学生更直观地在乐学中掌握学习内容。

三、学情分析

本节课的教学对象是三年级学生，学生年龄偏小，具有活泼好动、好玩、好思考、模仿能力强、学习新知识速度快、有较强的表现欲望和一定的自主学习能力等特点，在教学中需用形式多样、简单易行的方式进行教学。同时增加小小解放军学本领的情境，提高学生积极参与的学习兴趣，为学生提供了展示自我的舞台，对于发展身心健康，培养顽强果断、团队合作的体育品德，以及爱国主义精神具有积极的意义。实现“知识与技能、体能与比赛运用、品德与行为”，体育学科核心素养与信息化技术的有效融合。

四、学习目标

1. 运动能力：能在游戏、练习、比赛中探究前滚翻交叉、转体 180 度、前滚翻组合动作的动作要领，做到动作连贯流畅，姿态优美；并能说出单个动作、组合动作的动作特征。发展下肢、腰腹部力量、柔韧性和协调性，并体现体操美。

2. 健康行为：借助辅助器材和趣味性学习任务，循序渐进地掌握前滚翻交叉、转体 180 度、前滚翻的完整动作组合，做到肢体协调配合、动作流畅有节奏感。在练习过程中养成观察分析的习惯，既能客观评估自己和同伴的动作质量，又能及时调整练习状态，充分体验运动带来的愉悦。同时要建立安全意识，在集体练习时主动关注同伴的练习状况，共同营造安全的运动环境。

3. 体育品德：勤于学练，主动探索，挑战同伴，发展主动学习、探究学习的能力，乐于与他人交往合作，体验参加体操运动带来的喜悦感受。培养克服困难、向上进取的阳光心态与意志品质。

五、重点难点

重点：交叉转体 180 度快、稳。

难点：组合动作的连贯性、节奏性与成功率。

六、教法学法

教法：讲解示范法、情境教学法、游戏竞赛法、信息技术应用法

学法：自主练习法、合作探究法、小组练习法、优生展示法

七、教学亮点

1. 结构化教学路径：采用“学-练-赛”一体化教学模式，通过阶梯式教学设计，引导学生从基础动作分解练习逐步过渡到完整动作组合训练，并巧妙运用三折垫的摆放变化与组合，由易到难，循序渐进，有效突破了重难点，适时采用分层教学，做到一物多用，物用到底，让学生在趣味学练中感受运动魅力。

2. 情境化任务驱动：创新性运用主题情境教学，以“解放军训练营”为课堂情境载体，通过角色代入激发学习兴趣，调动学生参与热情，促使学生快速进入学习状态，在沉浸式体验中培养问题意识和解决能力。

3. 信息化效能提升：深度融合信息技术手段，运用多媒体课件直观展示标准动作视频，强化动作表象认知。通过数字化资源赋能教学，促进学生在自主探究中理解“前滚翻交叉转体180度接前滚翻”的动作要领，并实施精准评价，有效提升课堂练习效率和技术掌握质量。

八、安全防范

1. 课前了解学生健康状况，确保场地平整，器材无损。
2. 热身准备活动充分，注意强调练习间距，避免受伤。
3. 课中时刻提醒保护与帮助，强化安全意识。

三年级技巧：《前滚翻交叉转体 180 度接前滚翻组合动作》课时计划

武进区湖塘桥实验小学 李迪

年级：三年级		人数：42 人	课次：第 8 课次	授课时间：2025.10.21	授课教师：李迪			
学习目标		<p>1.运动能力：能在游戏、练习、比赛中探究前滚翻交叉、转体 180 度、前滚翻组合动作的动作要领，做到动作连贯流畅，姿态优美；并能说出单个动作、组合动作的动作特征。发展下肢、腰腹部力量、柔韧性和协调性，并体现体操美。</p> <p>2.健康行为：借助辅助器材和趣味性练习任务，循序渐进地掌握前滚翻交叉-转体 180 度-前滚翻的完整动作组合，做到肢体协调配合、动作流畅有节奏感。在练习过程中养成观察分析的习惯，既能客观评估自己和同伴的动作质量，又能及时调整练习状态，充分体验运动带来的愉悦。同时要建立安全意识，在集体练习时主动关注同伴的练习状况，共同营造安全的运动环境。</p> <p>3.体育品德：勤于学练，主动探索，挑战同伴，发展主动学习、探究学习的能力，乐于与他人交往合作，体验参加体操运动带来的喜悦感受。培养克服困难、向上进取的阳光心态与意志品质。</p>						
学习内容		前滚翻交叉转体 180 度接前滚翻组合动作		教学重难点	重点：交叉转体 180 度快、稳。 难点：组合动作的连贯性、节奏性与成功率。			
课的部分	教学内容	教师策略与方法	学生练习与方式	组织形式	运动负荷			
					时间	次数	强度	
开始部分 5'	一、课堂常规 集合整队，创设情境	1.集合整队，师生问好，检查人数、服装，安排见习生。	1.整队快静齐，问好有精神，认真听讲，进入学习状态。		要求：精神饱满，队伍整齐。	4'	1 次	中
	二、准备活动 1.热身慢跑	2.情境导入，激发学生兴趣。	2.认真思考，积极回答问题。初步感知上课内容，建立规则意识，牢记上课要求。					
	2.队列队形和专项准备操	1.教师组织学生绕体操垫进行热身慢跑。 2.教师带领学生复习队列队形，活动身体相关部位。	1.学生在教师的指导下进行热身慢跑。 2.有序热身，充分舒展身体，积极参与活动。	要求：四路纵队，保持间距，迂回慢跑。 要求：协调自然，节奏明快。				
设计意图：通过问题情境导入激发学生积极思考，通过活力专项操来激发学生对本课的兴趣，充分活动各关节，让学生快速融入课堂。								

基本部分 32'	一、复习前滚翻	1.教师组织学生在体操垫上复习前滚翻。	1.认真倾听，明确各项练习要求。	组织形式：同上 要求：蹲撑稳、团身紧、滚动直、腿并拢。	3'	10次	中
	二、学习前滚翻交叉转体180度						
	1.学练下蹲交叉转体	1.1 教师出示动作视频，讲解“下蹲交叉转体”动作要求。 1.2 脚前后蹲立、向前脚的相反方向转体180度。	1.1 依据要求，积极进行下蹲交叉转体练习。做到转身快、稳。 1.2.学生自主练习。	组织形式：同上	3'	10次	小
	2.学练前滚翻交叉	2.1 教师出示动作视频，讲解“前滚翻交叉”动作要求。 2.2 蹲撑前滚翻，背着垫时完成两腿交叉。	2.1 认真观察，明确动作要求。 2.2 积极参与练习。		3'	10次	中
	3.学练前滚翻交叉180度	3.1 教师出示动作视频，讲解“前滚翻交叉转体180度”动作要求。 3.2 蹲撑前滚翻，成交叉蹲立，转体180度。	3.1 认真观察，明确动作要求学生自主练习。 3.2 体会前滚翻交叉转体180度的动作。	要求：学生自主练习，注意转体稳、快。	3'-5'	多次	中
	三、学习组合动作						
	1.讲解示范组合动作	1.1 教师出示前滚翻交叉转体180度接前滚翻的组合动作视频。 1.2 示范并讲解练组合动作练习要求。	1.1 学生认真观看组合动作视频及教师示范动作 1.2 明确组合动作的练习方法及要求。	要求：注意学练安全。	2'	1次	小
	2.组合动作练习	2.1 教师组织学生集体练习，尝试完成组合动作。 2.2 强调组合动作五步练习法。	2.1 学生按照要求大胆尝试完成组合动作。 2.2 学生根据教师步骤认真完成练习。		3'-5'	多次	大

	3.学生展评 4.“金牌”挑战赛	3.1 教师邀请学生进行展示，集中讲评。 4.1 明确“金、银、铜”的达标要求。 4.2 教师组织学生进行组合动作个人金牌挑战赛。 4.3 教师组织学生进行组合动作团体金牌挑战赛。	3.1 学生认真观看优秀组合动作。 4.1 对照“金、银、铜”标准，相互评价。 4.2 学生两人一组，积极参与挑战赛。 4.3 学生分成四组积极参与挑战赛。	要求：相互帮助配合，动作连贯、积极亮相。 要求：动作连贯流畅，姿态优美，及时对同伴评价。	1’ 8’	1次 多次	小 中
<p>设计意图：通过设置分层递进的练习，运用信息技术呈现各个动作技能的练习方法，由易到难，循序渐进，有效突破了重难点，最后完成组合动作。</p>							
基本部分	五、体能练习营 1.垫上开合跳 2.垫上分腿跳 3.垫上并腿左右跳 4.垫上腿屈伸	1.教师通过视频和语言，指导学生进行核心力量练习。 2.变化练习形式，提高学生兴趣，鼓励学生积极参与补偿性体能练习。	1.认真观看体能练习内容。 2.挑战自己，努力完成体能练习，注意安全。	要求：以个人为单位，安全有序学练。	3’	多次	大
<p>设计意图：采用多样性、趣味性、补偿性和整合性体能练习，合理安排练习次数与间歇时间，确保练习既具有挑战性又能保证学生的安全与健康，增强学生的核心力量、上肢力量及下肢爆发力，培养学生的团队协作能力和坚持不懈的精神。</p>							
结束部分 3’	1.放松 2.小结 3.课后作业	1.组织带领学生放松身心。 2.挑战更高难度的动作，引出下节课内容。 3.总结本课情况，布置课后作业，师生再见。	1.跟随音乐节奏放松，愉悦身心。 2.敢于挑战，分享运动，增强健身意识。 3.共谈学习体会，归还器材。	 <p>要求：充分拉伸，动作舒缓。</p>	3’	1次	小
<p>设计意图：在舒缓的音乐中充分拉伸、放松肌肉后，解除疲劳从而达成健康行为的目标。总结课堂所学，引导学生积极反思，有效自评，布置课后作业，帮助学生有效地落实“校内、校外”一小时锻炼。</p>							
课程资源	1.篮球场一面 3.教学一体机一台	2.体操垫若干 4.教学平板一台	负荷预计 平均心率预计	群体密度：≥75% 个体密度：≥55% 140次/分左右			
课后反思							

