

新北区小学体育孙建顺优 秀教师培育室研讨活动

材 料 集

地 点：经开区冯仲云小学

时 间：2025 年 11 月 210 日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 50 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，决定近期与常州市教科院、常州市小学体育孙建顺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 11 月 18 日（周二）12：40

二、活动地点：经开区冯仲云小学

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、经开区中小学体育教师，天宁、武进区各派不少于 6 位体育教师。欢迎其它区体育骨干教师参与。

四、活动主题：中华传统体育课程教学与教师专业发展

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
12:50-13:30	公开课	原地“8”字舞龙	陈兴
12:50-13:30	公开课	多种姿势的“8”字舞龙	方继美
13:40-15:00	评课引领	中华传统体育课程教学	张勇卫
15:00-15:40	讲座	体育教师特色发展之策	孙建顺
15:40-17:00	讲座	中华传统体育课程教学与教师专业发展	刘成兵

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 11 月 15 日

水平二 四年级《原地“8”字舞龙》教学设计

常州市武进区崔桥小学 陈 兴

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“健康第一”的教育理念，遵循“教会、勤练、常赛”的教学理念，以发展学生核心素养为目标引领，通过开展民族民间传统体育项目-舞龙进校园活动，传承民族文化，弘扬民族精神，培养学生参与舞龙运动的兴趣，发挥“学科育人”价值，落实“立德树人”根本任务。

二、学习目标

1. 运动能力：学生能初步掌握“原地8字舞龙”的动作要领，发展身体的协调性、节奏感和上下肢力量。

2. 健康行为：通过小组合作练习，培养学生与他人协同配合的能力，建立良好的团队合作意识。

3. 体育品德：在活动中体验中华传统文化的魅力，感受“龙”的精神，培养勇敢、协作、坚持不懈的优良品质。

三、教材分析

舞龙是中华民族传统体育类运动项目，不仅有很高的体育健身价值、艺术审美价值，还有培育和弘扬民族精神的作用。原地8字舞龙是舞龙中最为基础，也是最为出彩的基本技术动作，能充分表达出龙的灵动和舞龙者热情奔放的情绪。

四、学情分析

水平二四年级的学生善于模仿、好奇心强，肌肉力量较弱，协调性和平衡能力有待提高，身心发展还不够完善且注意力不集中。因刚接触舞龙，他们已经具备基本运动技能，但对8字舞龙的技术动作还不是特别了解，同时在体能和运动技能方面存在一定的差异。他们有参与舞龙的积极性，在活动中能展现出自尊自信、不怕困难、文明礼貌等优良的体育品德。

五、教学重难点

重点：舞龙队员的协调配合，使龙身划出流畅的“8”字形轨迹。

难点：动作的节奏感与团队的一致性，做到“人动龙舞，人停龙稳”。

六、教学策略

以发展学生素养能力为导向，力求突破传统单个技能的固定学练，创设自主学练、小组探究、团队协作的教学氛围，引导学生参与学练-比赛-展示的过程。

学法：采用情境体验、观察模仿、小组合作探究、游戏竞赛等方法，让学生在“玩中学、学中练、练中赛”。

教法：采用情境教学法、讲解示范法、分解练习法、游戏激励法以及过程性评价法，引导学生逐步掌握技能，突破重难点。

七、设计意图

1. 准备部分：通过展示舞龙动作，激发学生学习兴趣，以“游龙热身操”进行动态准备活动。

2. 基本部分：遵循技能形成规律，设计“单人练→两人组合→四人组合→九人组合→趣味体能”的递进式环节，通过口诀、数节拍等辅助手段解决重难点，并在“神龙进化论”游戏中发展体能。

3. 结束部分：在舒缓音乐中放松，总结点评，强化文化认同，布置课后练习。

八、教学评价

本课采用小组评价、学生自评与互评、教师点评等方式展开。通过教师点评来引导、建立和巩固正确的8字舞龙技术动作。

九、作业设计

保证安全的前提下，回家持木棍练习8字舞龙技术动作，注意转体充分，路线清晰；下节课前小组谈论分享。

十、安全保障

认真检查舞龙器材与场地情况，合理利用区域，课前课中与课后强调安全。

水平二（四年级）《原地 8 字舞龙》课时教学计划

水平	二	年级	四年级	课次	18-3	执教	陈 兴	时间	2025 年 11 月
学习目标	1. 运动能力：学生能初步掌握“原地 8 字舞龙”的动作要领，发展身体的协调性、节奏感和上下肢力量。 2. 健康行为：通过小组合作练习，培养学生与他人协同配合的能力，建立良好的团队合作意识。 3. 体育品德：在活动中体验中华传统文化的魅力，感受“龙”的精神，培养勇敢、协作、坚持不懈的优良品质。								
教学重难点	重点：舞龙队员的协调配合，使龙身划出流畅的“8”字形轨迹，动作连贯，流畅。 难点：动作的节奏感与团队的一致性，做到“舞动圆润，跟随顺畅”。								
程序	学习内容	教师策略与方法	学生练习与方法	组织形式	运动负荷				
					次数	时间	强度		
开 始 部 分 5'	课堂常规	1. 集合整队，检查服装。 2. 师生问好。 3. 宣布本课内容，提出安全要求。	1. 精神饱满，队列整齐。 2. 声音响亮。 3. 认真听讲，安全要求记心中。	四列横队 × × × × × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ★	1	1'	100 / 110 次/ 分		
舞龙展示	教师展示舞龙的基本动作：游龙、原地 8 字舞龙行进间 8 字舞龙。	认真观察，体验舞龙的精神。	★	1	2'				
器械操	带领学生跟随音乐进行器械操，充分活动肩背。	认真学做，跟上音乐节奏，舒展各个关节。		1	2'				
设计意图： 持龙慢跑，既满足热身的效果，又让学生感受到龙腾的体验，为后续舞龙打下基础。									
基 本 部 分	单人练习	1. 引导学生尝试自由挥舞，尝试画圆. 小“8”字，尝试加大幅度，思考如何增加幅度，得出转体的重要性。 提示：持龙手势（左手下，右手手） 2. 原地“8”字舞龙教学。讲解原地“8”字舞龙的技术动作。 3. 个别辅导：巡视指导，重点纠正学生的手部动作和身体协调性。 4. 侧面示范舞龙的动作，组织学生练习。	1. 认真观察并模仿动作，做好高举龙准备动作，注意不可留把。 （1）注意完成一个“8”字后保持身体挺拔。 （2）分别尝试练习向左、向右的不同起始方向。 2. 快速解开飘带，带着问题进行自主尝试，跟上音乐鼓点，注意保持间距。 3. 大胆说出自己的想法，明确易范错误与纠正方法，加大转身、挥臂的幅度。	× × × × × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ★ 下肢口诀： 两脚八字站，距离宽于肩， 转身九十度，重心左右换。 上衣口诀： 举龙为起始，右前方为先， 转腕飞向左，龙头永在先， 左右两边换 左肘收腰间， 八字顺序转，飞龙立眼前。	10 *2	1'	120 / 130 次/ 分		
					10 *2	2'	120 / 130 次/ 分		
					10 *2	1'	120 / 130 次/ 分		

程序	学习内容	教师策略与方法	学生练习与方法	组织形式	运动负荷		
					次数	时间	强度
基本部分 31'	组合练习	<p>双人组合:</p> <p>1. 通过预设连接方式, 拼接成龙, 在龙头带领下, 完成慢速、整齐的原地“8”字舞龙。观察龙头跟随龙尾的感觉, 形成组合龙, 提示连贯。</p> <p>2. 前后位置交换练习。</p> <p>3. 跟随提示, 按照顺序依次完成举龙到端龙的练习。</p> <p>4. 控制节奏。</p> <p>5. 尝试闭目, 通过感官体会跟随的感觉。</p> <p>四人组合:</p> <p>1. 依次连接, 组合道具。</p> <p>2. 跟随口令练习, 注意动作的跟随</p> <p>多人组合:</p> <p>1. 队伍调整成九人龙。</p> <p>2. 口令指挥完成技术动作。帮助学生分组, 明确每位队员是“龙身”不可或缺的一部分。</p> <p>3. 巡回指导, 深入各小组, 指导队员如何观察前方队友, 保持间距, 统一节奏。</p>	<p>1. 分小组划分区域练习。</p> <p>2. 听从龙头指挥, 统一喊口令“1-2-3-4-5-6”, 六拍完成整体动作。</p> <p>3. 专注于与前方队员的配合, 感受龙身的波动。</p> <p>4. 龙尾保证连接带绷直。</p> <p>5. 相互提醒, 鼓励。</p> <p>6. 通过集体口令, 使动作连贯, 有序完成技术动作。</p> <p>7. 龙身时刻注意跟随动作。</p> <p>8. 龙头位置交换练习, 体会各位置的技术动作差异。</p>	<p>× × × × × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">★</p>	10 *2	2'	120 / 130 次/分
	巨龙翻腾	<p>1. 带领学生请出长龙。</p> <p>2. 调整间距离, 原地练习。</p>	<p>1. 各小组在指定区域练习, 保持适当距离。</p> <p>2. 认真观察示范, 理解</p>		10 *2	3'	130 / 140 次/分

基 本 部 分		3. 巡回指导，重点关注队员之间的启动时机，强调“看着你前面的队友，他动你就动”。	“依次跟随”的概念。 3. 观察前方队员的舞动节奏，加强跟随意识。			2’	130 / 140 次/ 分
	优秀示范	1. 组织优秀小组展示，点评优缺点。 2. 分组练习，取长补短，共同进步。 3. 积极评价：肯定每个小组的进步和亮点，强调团队合作的成功。	1. 认真观摩，分析动作。 2. 积极练习，共同进步。		10 *2	4’	
	体能训练 (课课练)	1. “萝卜蹲”：举龙下蹲 2. “龙腾虎跃”：举龙高抬腿 3. “龙游四海”：绕场跑 4. “龙定天下”：擎龙单脚站立	1. 以小组为单位，在指定区域内进行。 2. 根据游戏规则喊口号练习，举龙稳定，保持整体性。		10 *2		
设计意图： 利用矿泉水瓶、水管、彩带等器材，激发学生的兴趣，培养学生的动手能力；采用由单人到双人到四人再到多人、分解到完整的学练模式，用进阶式的任务激发学生的挑战欲。							
结 束 部 分 4’	1. 舒缓身心 2. 小结 3. 师生再见 4. 收还器材	1. 跟随音乐拉伸放松。 2. 以表扬激励为主。 3. 师生再见。 4. 组织收还器材。	1. 放松并调整呼吸。 2. 积极进行自我思考。 3. 师生再见。 4. 快速归还器材。	四列横队	1	2’	120 / 130 次/ 分
课 程 资 源	自制龙具 36 副、仿真龙 4 条、音乐播放器		负荷预计	群体密度：75%左右 个体密度：55%左右			
			平均心率预计	130—140 次/分左右			
安 全 措 施	1. 提前了解学生身体状况，确保场地平整； 2. 充分做好准备、放松活动，保持间距。		课后拓展	利用家中器材，练习原地 8 字舞龙，巩固 8 字舞龙技术，注意安全。			
课 后 反 思							

水平二 四年级 舞龙运动 大单元课时教学设计

常州经开区冯仲云小学 方继美

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“健康第一”教育理念，以发展学生核心素养为目标引领，遵循“教会、勤练、常赛”的教学理念，通过开展中华传统体育类运动-舞龙进校园活动，培养学生参与舞龙运动的兴趣，培养民族传统文化认同，增强民族传统文化自信，从而发挥“学科育人”价值，落实“立德树人”根本任务。

二、学习目标

1. 运动能力：能初步掌握靠背“8”字舞龙技术，明确转体动作要领及时机，做到跟随动作连贯协调，龙体圆润，将所学技术运用于展示比赛；发展上下肢协调能力、肌肉力量和位移速度。
2. 健康行为：能够以饱满的精气神融入情境故事，适应不断变化的学习环境及要求，养成良好的运动习惯；保持合理的安全距离；能与同伴交流分享并互相帮助。
3. 体育品德：在课堂中展现出自尊自信、坚持到底、勇敢拼搏，激发民族自豪感。

三、教材分析

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》将舞龙列为中华民族传统体育类运动项目的主要学习内容。舞龙不仅有很高的体育健身价值和艺术审美价值，还有培育和弘扬民族精神的作用。单跪、靠背“8”字舞龙是原地“8”字舞龙基础上的简单创编，也是基本技术动作的初步创新，能将龙的灵动和舞龙者热情奔放的情绪充分表达出来，能为后续高难度“8”字舞龙打下坚实的基础。

四、学情分析

水平二四年级的学生乐于参加体育活动，好奇心强、想象力丰富，具有一定的分析思考能力，喜欢向同伴展示新动作，模仿能力强，自我约束力稍差。他们已经初步掌握了简单的原地“8”字舞龙，能在舞龙中和他人团结协作并完成任务。教师应当通过各种创新体验让他们掌握、熟练、巩固创新动作及组合。

五、教学重难点

重点：动作切换的时机与方向。

难点：跟随动作的连贯与协调。

六、教学策略

以章回体神话小说形式，结合AI赋能课堂，创设四海龙王通过修炼，集齐龙鳞勋章召唤龙魂，为人间送祥瑞、守山河为主线；以发展学生素养能力为导向，力求突破传统单个技能的固定学练，营造探究、巩固、展示、比赛的教学氛围。

学法：复习巩固、小组探究、比赛与展示等方法完成教学任务，达成学习目标，突破解决教学重难点，提升学生的运动能力与运动技能。

教法：采用情境教学，运用讲解示范、游戏竞赛、过程评价等方法，让学生有一个学习和巩固技术动作的过程，培养学生主动学习的能力和团队协作的意识。

七、设计意图

1. 准备部分：结合游龙类动作引导跑位，调动学生兴趣，充分做好准备活动。

2. 基本部分：由原地 8 字舞龙教学，引出跪姿、坐姿、直躺、靠背 8 字舞龙，让学生体验多种姿势的 8 字舞龙运动带来的快乐，拓展部分通过技术动作的自由组合发挥学生创新思维，借助龙身龙把展开体能练习。

3. 结束部分：让学生在缓慢的旋律中做放松运动，拉伸韧带，让身心放松，让快乐持续，结合龙的传人、龙城、舞龙等，点评本课教学效果，弘扬民族文化，传承民族精神。

八、教学评价

本课采用小组评价、学生自评与互评、教师点评等方式展开。以东海、南海、西海、北海龙王为小组进行互评，龙王的角色进行自我评价与相互评价，通过教师点评来引导、建立和巩固正确的多种 8 字舞龙技术动作。

九、作业设计

保证安全的前提下，回家与家长或同伴持木棍练习不同姿势的 8 字舞龙技术动作，注意安全的同时注重身体重心的灵活转移，跟随动作的连贯圆润；周末欣赏一场小学生竞技 8 字舞龙套路比赛，谈一谈自己的心得。

十、安全保障

认真检查舞龙器材与场地情况，合理利用区域，课前课中与课后强调安全。

水平二 四年级《舞龙：靠背“8”字舞龙》课时教学计划

水平	二	课次	18-4	班级	四（3）	人数	40人	教师	方继美	时间	2025.11.20		
学习目标	1. 运动能力：能初步掌握靠背“8”字舞龙技术，明确转体动作要领及时机，做到跟随动作连贯协调，龙体圆润，将所学技术运用于展示比赛；发展上下肢协调能力、肌肉力量和位移速度。 2. 健康行为：能够以饱满的精气神融入情境故事，适应不断变化的学习与要求，养成良好的运动习惯；保持合理的安全距离；能与同伴交流分享并互相帮助。 3. 体育品德：在课堂中展现出自尊自信、坚持到底、勇敢拼搏，激发民族自豪感。												
学习内容	靠背“8”字舞龙			教学重难点			重点：动作切换的时机与方向。 难点：跟随动作的连贯与协调。						
程序	学习内容	教师活动	学生活动	组织、要求	运动负荷	时间	强度						
一、开始部分	1. 课堂常规 序：使命出征	1. 集合整队，师生互动及问好，导入情景任务，提出课堂要求。	1. 精神饱满，师生问好，化身四海龙王，走进龙族世界，明确课堂要求。	* * * * * * * * * * * * 组织：四路纵队 要求：快静齐		3	100-110次/分						
	2. 游龙热身 第一章·龙腾启航	2. 导入玉皇大帝颁布的任务情境，提出热身活动线路与要求。播放鼓点音乐，带领学生复习游龙类基础动作。	2. 跟随音乐，在龙珠的引导下，小组间进行游龙跑圆场比赛，期间保持合理间距，注意避让，龙体饱满。	组织：				2	120-130次/分				
	3. 复习原地“8”字舞龙 第二章·蛟龙出海	3. 导入蛟龙出海情境，提出由慢8-快8的要求，引导学生持把复习原地“8”字舞龙，提醒动作要领与注意事项，注意交叉把的错误要逐步纠正。	3. 能够跟随鼓点音乐的节奏由慢到快，准确做出原地“8”字舞龙动作，逐步提升动作质量，争取获取龙鳞勋章。	组织：四路纵队 要求：持把正确、轨迹清晰。									
设计意图： 创设章回体神话小说情境为整个故事情境，让学生带着任务与要求进入课堂，激发运动兴趣；学生在鼓点音乐的感染下展示简单的游龙基础动作，逐步培养审美艺术；复习部分结合音乐节奏，设置平静海面-巨浪滔天的情境，引导原地“8”字舞龙由慢到快的技能提升，也为基本部分的学习内容奠定基础。													
二、基本部分	第三章·秘境修炼	1-1. 导入视频，要求带着问题观看讲解示范；引导学生探究学练靠背“8”字舞龙技术并巡回指导。	1-1. 认真观看讲解示范视频；小组初步学习靠背“8”字舞龙技术动作并自主学练，能够主动发现不足点。	探究学练组织： * * * * * * * * 龙1 龙2 龙3 龙4 ☆ 要求：积极体验 耐心磨合	1	120-130次/分							
	1. 靠背“8”字舞龙	1-2. 与学生探讨靠背“8”字舞龙转体的步法、手法，强调转体方向与持把动作，组织集体同步动作学练后引导进一步学练。	1-2. 能在同步学练中初步掌握靠背“8”字舞龙转法及手法的基础技术动作；积极参与学练，善于发现问题，有集体荣誉感。	要求：积极体验 耐心磨合	3	120-130次/分							
	1. 靠背“8”字舞龙	1-3. 三五七九把位贴上数字贴纸，通过依次报数的教学手段，提升依次跟随	1-3. 三五七九把位贴上数字，明确任务，在原地8字舞龙基础上依次报数完	要求：积极体验 耐心磨合	3	130-140次/分							

	<p>第四章·唤醒龙魂</p> <p>2. 舞龙组类动作创编展示与比赛 祥龙送福</p> <p>第五章·守护山河</p> <p>3. 体能练习: (1) 不倒龙 (2) 飞天龙 (3) 划龙舟 (4) 跃龙门</p>	<p>的连贯性, 强调龙把到右侧开始转体, 步法原路返回, 提出要求后巡回指导。</p> <p>1-4. 集中讲解示范, 提出交换把位的体验练习, 让其他位置分别体验三五七九把位的靠背技术动作。</p> <p>1-5. 提出 PK 赛要求: 3 次原地 8 字舞龙+2 次靠背 8 字舞龙+3 次原地 8 字舞龙的组合。组织两两 PK 赛, 与学生一起做评委。</p> <p>2. 提出展示环节的路线及动作要求; 播放音乐, 组织学生进行舞龙项目基础动作的组合类比赛与展示。</p> <p>3. 讲解围绕龙的体能类练习项目并帮助明确练习目的, 提出动作及次数要求; 组织学生完成体能类练习任务, 巡回指导。</p>	<p>成靠背 8 字舞龙, 要教师要求, 小组学练时龙头发出指令。</p> <p>1-4. 交换把位互相体验, 找出合适的三五七九把位人选, 为展示与比赛做准备。</p> <p>1-5. 明确要求, 做好两种 8 字舞龙的衔接, 尽量做到转向到位, 靠背及时, 时机准确, 依次舞动; 乐于参与展示与评比。</p> <p>2. 能在音乐的熏陶下, 结合游龙、靠背“8”字舞龙的基础动作及造型展示, 积极参与小组创编与展示, 争取获取龙鳞勋章。</p> <p>3. 能按照不同的要求完成相关体能类练习, 做到明确体能类项目锻炼价值, 能够做到坚持到底、小组团结协作。</p>	<p>展示比赛组织:</p> <p style="text-align: center;">* *</p> <p style="text-align: center;">* *</p> <p style="text-align: center;">龙 2 VS 龙 3</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">* *</p> <p style="text-align: center;">* *</p> <p style="text-align: center;">龙 3 VS 龙 4</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>要求: 方向时机正确, 依次跟随连贯。</p> <p>组织: 散点随机 要求: 注意避让合理创编衔接自然</p> <p>抓龙把 20 次/组*2 组 平衡抓举 20S/组*4 组 仰卧起坐 20 次/组*2 组 收腹跳 20 次/组*2 组</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8</p>	<p>130-140 次/分</p> <p>130-140 次/分</p> <p>140-150 次/分</p> <p>140-150 次/分</p>
<p>设计意图: 设置四海龙王修炼的情境, 通过小组探究—换位体验—展示比赛的组织形式展开教学, 采用集体同步练习—贴号码报数等教学手段, 逐步解决本课重难点; 学生在敲锣打鼓的音乐节奏下, 参与多种姿势的“8”字舞龙及拓展类展示与比赛, 兴趣高昂; 结合龙身引导学生展开速度、力量、灵敏、平衡类体能练习。</p>						
<p>三、结束部分</p>	<p>第五章·归渊养气</p> <p>闭关修炼</p> <p>1. 放 松 2. 点 评 3. 布置家作</p>	<p>1. 播放音乐, 带领拉伸。 2. 点评本课学习情况。 3. 布置作业, 师生再见。</p>	<p>1. 跟随音乐放松身心。 2. 听点评了解学练情况。 3. 明确作业, 归还器材。</p>	<p style="text-align: center;">* * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * *</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>要求: 拉伸到位 调整呼吸</p>	<p>1</p>	<p>120-130 次/分</p>
<p>设计意图: 结合龙的传人、龙城、“8”字舞龙等, 点评本课学生知识与技能的掌握情况, 弘扬民族文化, 传承民族精神。布置亲子作业与观看舞龙套路表演等, 巩固技术动作与增提升艺术欣赏力。</p>						
<p>器材准备</p>	<p>室内篮球场 1 块、仿真龙 4 条、标志桶若干、希沃展板 1 块、音响 1 台</p>					
<p>预计效果</p>	<p>练习密度: 群体约 75%左右 个体约 55%左右</p>	<p>平均心率: 约 130-140 分/次左右</p>	<p>安全措施: 1. 充分做好准备、放松活动; 2. 进行安全教育。</p>			
<p>课后反思</p>						