

新北区小学体育优秀教师 培育室研讨活动

材 料 集

地 点：武进区南夏墅中心小学

时 间：2025年11月13日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 49 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，决定近期与武进区胡英兰名师工作室、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 13 日（周四）12：50-17：00

二、**活动地点：**武进区南夏墅中心小学田径场（体育馆）

三、**参加对象：**武进区胡英兰名师工作室、常州市小学体育孙建顺名师工作室、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：**运动能力与体能发展

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
12:50-13:30	公开课	三年级：协调性与平衡能力	王瑀
12:50-13:30	公开课	五年级体能：发展反应能力	王一帆
12:50-13:30	公开课	三年级：支撑移动	沈倩
13:30-16:20	讲座	小学生身体发展规律与体能发展策略	胡英兰
16:20-16:50	讲座	结构化实施家庭作业提升学生逆商研究	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 11 月 7 日



水平二 三年级 体能《“跃”动平衡—单脚支撑平衡与游戏》教学设计

教学内容：“跃”动平衡—单脚支撑平衡与游戏		执教人：王瑀			课次：1					
学习目标	<p>1. 运动能力：使 90%以上学生熟知保持身体平衡的动作要领，提升动态平衡能力，通过锻炼提升上下肢的协调性，能掌握至少三种提升平衡能力和协调性的练习方法和游戏方法。</p> <p>2. 健康行为：了解平衡能力和协调性在生活中的重要性，培养学生将以上练习内容融入日常生活的意识，学会在运动中保护自己。积极参与日后课内外的体育锻炼，增加体能储备。</p> <p>3. 体育品德：通过本节课的训练，促使学生养成合作学习和乐于助人的习惯，培养遵守游戏规则的意识 and 坚韧不拔的精神。</p>									
教学重、难点		<p style="text-align: center;">重点：单脚支撑跳跃保持身体平衡与控制</p> <p style="text-align: center;">难点：落地时屈膝缓冲，保持身体平衡</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			
趣 热 身 阶 段 6'	一、课堂常规	<p>1、协助体委整队，清点人数</p> <p>2、师生问好，做自我介绍。语气和蔼宣布本课内容及目的</p> <p>3、安排见习生</p>	<p>1、体委整队，检查人数，汇报老师</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、体委声音洪亮。学生集中注意、认真听讲。</p>	<p>组织：四列横队</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求： 静、齐、快 注意力集中 精神饱满</p>	1'	1	小			
	二、激趣游戏 (创设情境： 高压电线落地怎么办)				<p>1、教师考验学生的反应跟随能力。让学生根据听到的指令做出相应动作</p> <p>2、带领学生一起快速找到标出号码的泡沫砖，并快速记住自救方法</p>	<p>1、学生认真听指令，快速做出动作</p> <p>2、学生听到游戏指令后快速找到带有自救方法的泡沫砖，同伴之间互相合作</p>	<p>组织：四列横队</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p>××××××</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>要求：身姿挺拔 精神饱满</p>	2'	1	大
	三、自主尝试							<p>1、引导学生选择自己认为能够最快逃离危险地带的方法</p> <p>2、跟学生一起总结出单脚跳</p>	<p>1、自主尝试从三种方式中选择自认为最快的自救方法</p> <p>2、与老师一起得出单脚跳离速</p>	3'
1、比比谁更快	2、学习单脚平衡	2'		中						


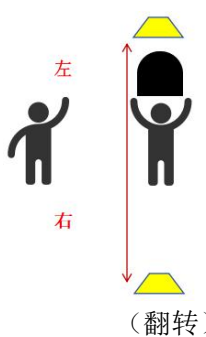
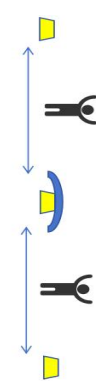
		离速度最快,进入主教材内容	度最快,认真学练单脚平衡					
技能学练阶段 28'	一、各部位平衡 1、各部位放泡沫砖保持平衡（头一手一腿） 2、站在泡沫砖上摆不同的造型保持平衡（时钟造型一字母造型一单脚摆造型） 3、双脚跳上泡沫砖一脚踏上单脚站立保持平衡（前后两人一组互相推一推，看看同伴会不会轻易被推下来） 4、音乐响起时全场单脚跳，并找10个泡沫砖单脚跳上保持平衡3秒，音乐停止立即原地保持单脚静止	1、教师将泡沫砖放在不同身体部位保持身体平衡,引导学生模仿 2、双脚站立在泡沫砖上,说出即将要摆出的造型,保持身体平衡,不要从泡沫砖上掉下来 3、教师示范两人一组合作,提醒学生注意互相推一推的力度,请学生说一说是如何保持身体平衡的? 4、提醒学生保持身体平衡的方法,控制身体重心,膝盖微微弯曲	1、模仿老师的动作,尽量保持身体平衡,保持泡沫砖稳定 2、开动脑筋想一想如何能边摆出造型边稳固身体重心保持平衡 3、积极与同伴合作,注意力度的控制,尽量保持身体平衡,注意:膝盖微微弯曲,腰腹收紧,身体重心控制在着地腿上 4、按照刚才总结的要领,在练习过程中运用以上要点保持身体平衡	组织:四列横队 ×××××× ×××××× ×××××× ××××××  要求: 听从指挥有序练,过程中注意安全 组织:场内自主练习 × × × × × ×× × × × × × × × × × × × ×× ×  要求:按照要求,仔细观察,避免碰撞,注意安全。	2'	5	小	
	二、逃离危险区 1、听到警报声后快速用单脚跳的方式跳离 2、增设障碍,眼睛和身体协调配合,快速跳离危险区	1、教师用语言创设情境,突然发现高压电线掉落,引导学生运用正确的方式快速撤离（跳离10米） 2、请8名同学作为障碍给其他同学增设脱险难度,提醒同学们注意观察周围情况,安全撤离(到安全地带后拨打95598国家电网)	1、听到警报声后快速做出反应,安全有序的撤离到安全地带 2、学生明确规则,全神贯注,以最快最安全的方式快速撤离,并及时拨打电话联系人员抢修	组织:四列横队 ×××××× ×× ● ×× ×××× ● ×××××× 	3'		多次	中
	三、巩固提升		1、积极思考,想	组织:四列横队 ×××××× ×××××× ××××××	3'		多次	大

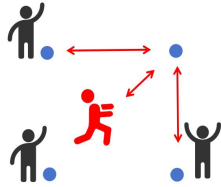
	<p>1、一个人一组单脚支撑抛接泡沫砖</p> <p>2、两人一组抛接泡沫砖(1米—2米)</p> <p>四、核心训练</p> <p>1、手臂支撑移动</p> <p>2、腰腹核心练习</p> <p>3、臀部着地平衡</p> <p>4、开合跳</p>	<p>1、老师带领学生一起练习,在引导学生自主创新进行泡沫砖的合理使用</p> <p>2、老师巡回指导,并提醒学生不要双脚着地</p> <p>1、老师带领学生进行体能练习</p> <p>2、指导学生动作要点</p>	<p>一想泡沫砖可以有哪些玩法锻炼身体平衡</p> <p>2、控制身体保持平衡,不要双脚着地</p> <p>1、跟着老师的指导进行体能练习</p> <p>2、做到积极学练,坚持到底</p>	<p>××××××</p> <p></p> <p>要求:按照要求,积极学练</p>	4'		
结束部分 6'	<p>一、整理放松</p> <p>1、拉伸与放松</p> <p>2、小结评价</p> <p>3、师生再见回收器材</p>	<p>1、教师语言引导,动作示范</p> <p>2、师生互动:引导学生对学习情况进行评价交流</p> <p>3、师生再见组织回收器材</p>	<p>1、认真练习,积极放松</p> <p>2、积极参与评价</p> <p>3、师生再见,回收器材</p>	<p>组织:散点</p> <p>要求:放松身心积极练习</p>	2'	1	小
课程资源	泡沫砖、标志桶、音箱	安全措施	课前询问身体状况,进行安全教育,强调练习安全	练习密度预计	70%		
				平均心率预计	145±5次/分钟		

水平三 五年级 《灵敏与反应性游戏》教学设计

教学内容：灵敏与反应性游戏		执教人：王一帆		课次：1			
学习目标	1. 运动能力：使90%以上学生熟知灵敏与反应训练的练习特点，了解其锻炼价值，能掌握至少发展灵敏与反应三种练习方法和游戏方法，增强学生的急停急转、快速启动等专项灵敏素质，提高在复杂环境下的移动速度与方向控制能力 2. 健康行为：了解灵敏与反应在生活中的重要性，通过练习能在关键或危险时刻做出快速的反应动作。积极参与日后课内外的体育锻炼，增加体能储备。 3. 体育品德：通过本节课的训练，在一定强度的灵敏反应挑战中，培养学生克服疲劳、勇于挑战自我的意志品质，激发坚持到底的体育精神。						
教学重、难点		重点：正确判断移动方向后的反应力和灵敏动作。 难点：灵敏反应后身体的协调性和控制能力。					
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		
趣 热 身 阶 段 6'	一、课堂常规 1、集合整队，检查人数 2、师生问好，宣布本课内容和目标 3、检查着装，安排见习生 4、安全保障提示 情景导入：和灵蛇学它灵敏的本领	2、协助体委整队，清点人数 2、师生问好，做自我介绍。语气和蔼宣布本课内容及目的 3、安排见习生	1、体委整队，检查人数，汇报老师 2、师生问好 3、体委声音洪亮。学生集中注意、认真听讲。	组织：四列横队 ×××××× ×××××× ×××××× ××××××  要求： 静、齐、快 注意力集中 精神饱满	1	1	小
	二、抓蛇尾 1、教师带领全班一起进行蛇形慢跑模仿行走路线步伐，过程注意场地障碍的避让（侧并步、后踢腿、垫步跳） 2、互相抓到对方身后的垃圾袋	1、教师考验学生的反应跟随能力。利用简单的行进间步伐动作进行指挥，语气风趣，引导孩子明确进行模仿 2、引导学生利用垃圾袋进行抓蛇尾练习，抢到后要归还再继续，看谁抓的蛇尾最多，利用游戏达到热身的目的	1、学生在慢跑过程中关注教师的指令与动作，步伐练习时动作要快速 2、学生听到游戏指令后进入戒备攻击状态，利用身体不断地灵敏躲闪攻击进行游戏，看谁抢到尾巴最多	组织：散点慢跑 要求： 集中注意听，慢跑过程中注意安全	3	1	小
	三、快乐绳（蛇）操 2、上肢运动 3、下肢运动 4、全身运动 5、利用垃圾袋做步伐练习	1、教师示范到位，根据动作进行口令的引领，体态优美，动作有节奏	1、学生跟随教师有序进行绳操练习，充分活动身体各关节，避免受伤	组织：四列横队 ×××××× ×××××× ×××××× ××××××  要求：身姿挺拔 精神饱满	2	1	小

设计意图：这节课利用垃圾袋作为简易器材，贯穿课堂热身环节。课堂的开始，利用散点慢跑避障碍和抓蛇尾进行游戏热身导入，让孩子们对灵敏性有一定的初印象，接着在绳操环节，利用垃圾袋的长度进行全身运动的绳操和垃圾袋的步伐练习。激发了学生对灵敏概念的一定认知。

技能学练阶段	28	<p>一、反应基础测试</p> <p>1、集体听方向进行折返跑（听觉）</p> <p>2、左右两人一组，前后站立，后面的同学利用触摸他的左右肩膀进行方向指挥，收到信号的同学，快速摸同方向的标志盘（触觉）</p>	<p>1、教师说方向，让孩子们快速摸盘</p> <p>2、教师示范动作要求，测试学生的反应基础，提出要求每人完成5次，互相测试评价他的出发反应是非快速或有停顿</p>	<p>1、学生听到指令后快速反应进行摸</p> <p>2、学生明确教师的要求，和同伴一起互相考验练习，观察同伴的出发是否有停顿，做出评价</p>	<p>组织：四列横队</p>  <p>要求： 听从指挥有序练 过程中注意安全</p>	4	5	小
		<p>二、引蛇出洞</p> <p>1、左右两人一组面对面站立，一人在前进行指挥。指挥人迅速给方向，中间人需快速跑指定方向翻转标志盘。（教师集体指挥示范（视觉））</p>	<p>1、教师讲解练习规则，要求指挥和跑动的人都要迅速反应，每人指挥三次交换，看同学们的成功次数</p>	<p>1、各小组明确游戏规则，分工进行练习，跑动的同学尽力而为，两位同伴进行互相评价改进。</p>	<p>要求： 听从指挥有序练 过程中注意安全</p> 	6	多次	中
		<p>2、根据学生情况加上反口令练习，中间人根据指挥方向反向出发</p> <p>3、两人竞赛折返争垃圾袋 规则：（将垃圾袋放置中间标志盘上）两人回到自己的位置，听教师吹哨进行集体指挥，收到讯号的同学快速向两侧移动触摸标志盘并快速折返抢占中间的垃圾袋举起，三局两胜（失败的同学三个蹲起）</p>	<p>2、教师明确反口令的练习要求，应到学生继续积极练习，刺激反应</p> <p>3、教师宣布比赛规则，在折返练习的基础上延伸出比赛练习，利用三局两胜的练习决出胜利者</p>	<p>2、学生明确游戏规则，认真观看示范，在过程中积极投入，领会灵敏动作的要领，小组间的学练氛围高，互相鼓励</p> <p>3、学生明确游戏规则，全神贯注，根据比赛规则积极投入，正确对待输赢。</p>	<p>抢垃圾袋过程中 要注意安全</p> 			

技能学练阶段 28'	三、蛇窝抢蛋 1、规则：前后左右四人为一组，将垃圾袋打成球放置标志盘上地面形成一个正方形，一人在中间，另外三人站在边线上，游戏开始后，中间的同学需快速移动想办法抢到垃圾球，外侧的同学则左右快速移动进行阻止 2、休整讨论，进行新一轮比赛，看谁抢蛋用时少，当中间人宣布开始后，外侧同学同时读秒，每人一次机会，看谁的用时最短	1、教师和多名学生进行示范配合，组织学生在组长带领下进行小组练习，教师语言引导，同学们需要不断地变向，假动作，运用灵敏的动作进行练习 2、教师引导孩子们互相讨论方法，向灵活的小朋友学习，设置比赛规则，当中间人说开始后全体读秒	1、仔细听讲游戏规则，认真观看老师的示范，四人一组进行练习时，不怕困难和身体的疲惫，积极进行练习 2、升级难度练习时，学生配合规则进行练习，大家一起读秒营造练习气氛 优秀组别进行示范展示	要求： 相互配合 互相评价 	5'	多次	大
	四、打草惊蛇 1、躲垃圾球 规则：前后左右四人一组，两人在区域外进行垃圾球瞄准投掷，两位同学区域内进行闪躲，被砸中的同学进行交换	1、教师与同学一同示范，讲解游戏规则后，给出要求，看学生能不能连续躲闪五次以上	1、学生认真听教师讲解游戏方法，观看教师示范，外侧的同学可以随机投掷中间同学的某一部位，引发他的动作灵敏闪躲，过程注意安全学会自我保护，小组讨论攻击战术和躲闪战术。		4'	多次	中
设计意图： 整节课的练习环节由各种垃圾袋进行贯穿，利用听觉和触觉的指挥测试孩子们的灵敏基础，用垃圾袋的视觉指挥“引蛇出洞”挑战。在以上的步伐掌握基础上用成团的垃圾袋进行四人“蛇窝抢蛋”抢占的游戏。最后进行一个全方位的“打草惊蛇”躲避练习，孩子们在一个个的游戏和挑战中明确本节课灵敏与反应的学习目标，为孩子们体能打下基础。							
结束部分 6'	一、整理放松 1、拉伸与放松 2、小结评价 3、师生再见回收器材	1、教师语言引导，动作示范 2、师生互动：引导学生对学习情况进行评价交流 3、师生再见组织回收器材	2、认真练习，积极放松 2、积极参与评价 3、师生再见，回收器材	组织：散点 要求：放松身心 积极练习	2'	1	小
					1'	1	小
课程资源	垃圾袋	安全措施	课前询问身体状况，进行安全教育，强调练习安全	练习密度预计	70%		
				平均心率预计	145±5次/分钟		

小学三年级体育《支撑移动》教学设计

执教：沈倩

一、教学目标

（一）知识与技能目标

1. 了解支撑移动的基本概念，掌握跪撑爬行、手膝并用支撑移动的动作要领。
2. 85%以上学生能独立完成连续 10 米支撑移动，动作规范、协调。

（二）过程与方法目标

1. 通过模仿练习、分组游戏、互助纠错等形式，提升身体平衡能力、四肢协调能力。
2. 培养观察能力和自主探究能力，学会在练习中发现问题、解决问题。

（三）情感态度与价值观目标

1. 感受体育锻炼的乐趣，增强对体育运动的兴趣和积极性。
2. 培养团队合作意识、规则意识和不怕困难、勇于挑战的精神。

三、教学重难点

重点：支撑点的选择（双手、双膝/小腿），四肢交替用力的协调性。

难点：移动过程中身体重心的稳定控制，动作节奏的均匀把握。

四、教学准备

1. 场地器材：平整操场一块，划分练习区域（用彩色标志桶分隔）；小垫子 40 块（每人 1 块）；标志盘若干（用于设置路线）；欢快背景音乐。
2. 安全准备：检查场地无杂物、无积水；提前强调练习时的安全距离，避免碰撞。

五、教学过程

（一）开始部分：热身激活（5 分钟）

1. 课堂常规（1 分钟）

体育委员整队，师生问好，清点人数。

教师说明本节课内容、目标及安全注意事项：“今天我们要学习有趣的支撑移动，就像小动物一样爬行前进，大家练习时要保持安全距离，听从指挥哦！”

2. 热身运动（5 分钟）

趣味慢跑：带领学生模仿小动物慢跑（兔子跳、青蛙跳、大象走），绕练习区域慢跑 2 圈（约 300 米），激活下肢力量。

关节活动：重点活动手腕、脚踝、膝关节、肩关节，每个关节正反方向各转动8次，避免运动损伤。

核心激活：“小刺猬缩成团”（抱膝滚动）、“小飞机”（俯卧抬臂抬腿）各2组，每组10秒，激活核心肌群，为支撑动作做准备。

（二）基本部分：技能学习与巩固（29分钟）

1. 示范讲解，感知动作（7分钟）

教师示范：展示跪撑爬行和手膝并用支撑移动两种动作，边示范边讲解要领。

跪撑爬行：“双膝跪地，小腿贴地，双手撑地与肩同宽，手指自然分开；先抬右手，同时抬左膝，向前移动，再抬左手，抬右膝，交替前进，身体保持平稳，不要晃动。”

手膝并用支撑移动：“双手撑地略宽于肩，双膝跪地（膝盖不贴地，保持微屈），重心在双手和双膝之间；四肢交替用力，节奏均匀，向前爬行。”

学生观察：提问引导学生思考“两种动作的支撑点有什么不同？”“移动时四肢怎么配合？”，强化动作感知。

2. 分层练习，逐步提升（15分钟）

第一层：模仿练习（5分钟）

学生每人一块小垫子，跪坐于垫子上，跟随教师口令进行分解动作练习：“双手撑地—双膝跪地—右手左膝抬起—还原—左手右膝抬起—还原”，每组10次，共2组，体会四肢交替用力的感觉。

教师巡视指导，纠正错误动作，重点关注学生手腕是否伸直、膝盖位置是否正确。

第二层：短距离练习（5分钟）

学生在垫子上进行5米跪撑爬行练习，要求动作规范，保持身体稳定。

分组互助：两人一组，一人练习，一人观察，参照教师讲解的要领进行纠错，如“你刚才左手和右膝没有同时移动，再试一次”。

教师重点指导身体重心不稳的学生，采用“扶腰辅助”的方式帮助其找到平衡感。

第三层：进阶练习（5分钟）

过渡到手膝并用支撑移动，教师强调“膝盖离开地面，用小腿前侧辅助支撑，重心略高于跪撑爬行”。

设置直线路线（用标志盘排列），学生分组进行 10 米连续移动练习，每组 5 人，依次进行，教师记录学生完成情况。

3. 游戏巩固：“丛林探险”（7 分钟）

游戏规则：将学生分为 4 组，每组 10 人，设置“丛林路线”（包含直线、弯道），每组队员依次采用手膝并用支撑移动的方式完成路线，到达终点后下一名队员出发，最先完成的小组获胜。

游戏要求：遵守规则，不推挤、不抢道，动作规范者方可计入成绩，鼓励队员为同伴加油助威。

教师职责：监督游戏秩序，及时纠正违规动作，强调安全第一，游戏第二。

（三）结束部分：放松整理（6 分钟）

1. 放松运动（5 分钟）

带领学生进行静态拉伸：坐姿抱腿拉伸（放松大腿后侧）、跪姿弓步拉伸（放松小腿和髌部）、手腕拉伸（双手交叉向前伸展），每个动作保持 15 秒，重复 2 组。

伴随舒缓音乐，引导学生深呼吸，调整心率，放松身心：“吸气时抬起双臂，呼气时慢慢放下，感受身体的放松……”

2. 课堂小结与布置作业（1 分钟）

小结：教师回顾本节课重点动作，表扬表现优秀的学生和小组：“今天大家都像勇敢的小动物，认真练习支撑移动，很多同学都掌握了动作要领，尤其是第 3 小组在游戏中表现出了超强的团队合作精神！”

作业：回家后在客厅或阳台，在家长陪同下练习跪撑爬行 1 分钟×3 组，下次课分享练习感受。

师生道别，整理器材。