

新北区小学体育优秀教师培育室 研讨活动

材 料 集

地 点：武进区牛塘中心小学

时 间：2025年12月10日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第52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孙建顺名师工作室、武进区学校和教师发展中心联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间

2025年12月10日（周三）13:00-17:30

二、活动地点：武进区牛塘中心小学

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、武进区小学体育教师，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：智能技术重塑体育教学新生态

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	行进间小幅度体前变向换手运球	马伟斌
13:00-13:40	公开课	二年级移动性技能一跳跃	李艺倩
13:00-13:40	公开课	二年级立定跳远	吴志鹏
13:50-14:30	分享	师德故事：以体育心护成长 师德故事：奋勇逐光践初心	沈倩 吕娟
14:30-16:00	讲座	智能技术重塑体育教学新生态	谭文杰
16:00-17:30	讲座	智启课堂：科技引领体育变革	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12月5日

（水平二）四年级篮球大单元《行进间直线运球》课时教学设计

常州市新北区安家中心小学 马伟斌

一、指导思想

本课以“健康第一”和“立德树人”为指导思想，根据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》的要求，遵循技能形成的规律，结合四年级学生的认知能力和技能水平，以情境促体验、以游戏促学习，充分激发学生的学习兴趣。通过真实性情境、发展性任务，发挥学生的主体作用以及自主学习能力，引导学生掌握体育与健康基础知识、基本技能和方法，增强学生体能，培养学生敢于挑战自我、克服困难的品质和合作意识，并能感受到运动的乐趣和成功的喜悦，为学生核心素养的提高奠定坚实基础。

二、教材分析

本课选自《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》课程内容中水平二基本运动技能里的手控球技能，同时结合了江苏省《科学的预设 艺术的生成》一书中，水平二四年级“篮球与游戏单元”第一课时的内容。篮球是学生喜欢的运动项目，而运球是一项非常重要的篮球技术，本课以体验练习和游戏比赛为主，创设真实合理的情境，引导学生在情境中体验、练习。通过启发、自主体验、合作比赛等方式让学生不断感知运球动作，在不断递进的任务中引导学生掌握正确的篮球运球方法。从学到练再到赛，不断激发学生的练习热情，让学生在“玩”中感受篮球动作，为篮球技术的进一步学习和提高打下基础。

三、学情分析

四年级的学生活泼好动，模仿能力强，好奇心强，对新鲜事物易产生兴趣；但他们的注意力持续时间短，对单一重复的活动容易失去兴趣。本节课根据学生的身心特点，运用多种教学方法来激发学生的学习兴趣，营造轻松的学习氛围。采用情景法、游戏法、比赛法来解决重点，突破难点。让学生在主动探究的过程中感受篮球的乐趣，发展学生速度、灵敏、平衡协调等能力。水平二学生在团队协作能力尚处于初级水平层次，本课重点关注了学生合作学习能力的培养。

四、学习目标

1. 了解篮球行进间直线运球的动作要领，在篮球行进间直线运球时能做到“触后上，落侧前，快跟上”。
2. 通过情境变化、任务驱动、体验合作等方法，提高兴趣、体验技术、巩固技能，提高手脚协调配合能力，发展协调性和灵敏性。
3. 能听清要求，遵守规则，敢于尝试和挑战，相互尊重，乐于助人，收获友谊。

五、教学重点与学习难点




教学重点：运球时手触球的部位，球的落点

学习难点：上下肢的协调配合及手对球的控制

(水平二) 四年级篮球大单元“行进间直线运球”课时计划

学校：新北区安家中心小学 执教者：马伟斌 大单元课时：第3课次 学生数：40人

课题	行进间直线运球	教学重难点	重点：运球时手触球的部位，球的落点。难点：上下肢的协调配合及手对球的控制		
学习目标	1. 了解篮球行进间直线运球的动作要领，在篮球行进间直线运球时能做到“触后上，落侧前，快跟上”。 2. 通过情境变化、任务驱动、体验合作等方法，提高兴趣、体验技术、巩固技能，提高手脚协调配合能力，发展协调性和灵敏性。 3. 能听清要求，遵守规则，敢于尝试和挑战，相互尊重，乐于助人，收获友谊。				
顺序时间	教学内容	教与学的过程	组织与要求	运动分量	
				次数	时间
准备部分 8分	一、 课堂常规	1. 体委整队，报告人数 2. 师生问好，教师宣布本课内容，并提出要求	组织四列横队 要求： 队伍整齐 尽力模仿 听从指挥 热身充分	1	2
	二、 热身活动 各种形式的跑 球性操 认识篮球场	1. 教师带领下进行各种姿势慢跑 2. 教师带领学生做球性操 3. 教师引导学生认识篮球场的边线、底线、三分线		1	3
	三、 各种形式的原地运球 1. 各种形式运球报数 2. 石头剪刀布 3. 运球换位	1. 教师指数，学生边运球边报数 2. 组织学生进行一对一石头剪刀布游戏 3. 学生和老教师进行石头剪刀布游戏 4. 组织学生运球三下并迅速换位	组织：  要求： 抬头观察 反应迅速 换位迅速 配合默契	1	5
设计意图：从课的一开始，让学生知道上课的内容及安全事项，以球性练习为主要热身，通过复习各种原地运球，渗透学习直线运球打下基础。					
基本部分 28分	一、 行进间运球 1. 一步一运、两步一运球（行进间运球口诀） 2. 变换节奏运球 3. 不同距离的快速运球 (1) 夺点游戏（短距离） (2) 争分夺秒（中距离） (3) 翻牌比赛（长距离）	1. 组织学生进行一步一运球，并提出问题，手触球的位置与原地运球有何不同？ 2. 学生汇报归纳，教师组织学生进行两步一运球体验，感受手触球位置变化 3. 教师示范讲解完整动作，并出示口诀：触后上、落侧前、快跟上 4. 组织学生尝试一定距离的领运练习，量化评价：小组为单位，哪组控球最稳定 5. 组织学生进行短距离夺点运球 6. 组织学生进行“争分夺秒”，尝试长距离的快速运球，量化评价：击掌次数的多少。 7. 学生商量好翻哪个牌子，依次翻牌	组织：  要求： 自主体验 认真思考 保持秩序 认真练习	5-6次	2 2 7
				多次	

	<p>设计意图：通过一步一运到两步一运，让学生感受到触球部位由正上方到后上方的逐渐改变，通过不同距离的直线运球练习，由易到难，通过不同的游戏将直线运球的练习贯穿到整个课堂，树立团队意识。</p>				
	<p>二、运传投组合练习及比赛</p> <p>1. 运传组合练习</p> <p>(1) 组合：小组为单位，一人负责给队员做球，队员接到球后快速运球至标志物后原地运球</p> <p>(2) 运传投组合动作大比拼</p>	<p>1. 组织学生进行传、跑、运球组合练习</p> <p>2. 组织学生通过运球+传球+投篮的组合动作来比一比谁做的好：</p> <p>运球不掉得1分 传球到位得1分 成功投篮得1分，成功投篮且能拿到篮板球的得2分。</p>	<p>组织：</p>  <p>要求：</p> <p>两人合作 默契配合 注意动作 认真练习</p>	<p>多次</p> <p>4</p>	<p>3</p> <p>6</p>
	<p>设计意图：通过运传投组合动作，将比赛的意识逐步灌入学生的意识之中，让学生在行进间运球到传球再到投篮的组合动作，有助于巩固学生运球技术，同时要鼓励失误的同学并要求树立规则意识</p>				
<p>结束部分</p> <p>4分</p>	<p>二、结合球的体能练习</p> <p>1. 单人两头起</p> <p>2. 平板支撑</p> <p>3. 双人俯撑单手抢球</p> <p>1. 放松</p> <p>2. 总结</p>	<p>1. 教师创设情境，讲解要求</p> <p>2. 介绍方法，提出要求</p> <p>学生挑战练习</p> <p>1. 进行拉伸放松</p> <p>2. 共同总结学习情况</p> <p>师生再见，协助教师收拾器材</p>	<p>组织：</p>  <p>要求：努力练习、超越自我 注意安全</p> <p>组织：</p>  <p>要求：安静有序、放松充分</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>4</p> <p>2</p>
<p>器材</p>	<p>篮球 41个、音箱一个、标志物若干</p>	<p>练习密度： 75%左右</p> <p>平均心率： 150 次/ 分</p>			
<p>课后作业及反思</p>	<p>观看一场篮球赛，把课上学到的直线运球技术结合传球给爸妈展示一下，和他们比一比谁运得快。</p>				

二年级移动性技能《不同形式的垫步跳与游戏》

常州市新北区河海实验小学 李艺倩

一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，育人为本，注重“学、练、赛”一体化教学。通过热门电影《疯狂动物城2》为情景创设欢快有趣的学习氛围，在教学过程中引导学生学会基础技能、重视多样和个体差异、强调对身体的锻炼。在练习过程中，教师关注学生的基本运动技能，关注学习态度、进步情况及体育品德，真正达到育体和育心的目的，让学生体验到团队合作和不断挑战的快乐。

二、教材分析

本课选自2022版新课程标准中水平一的基本运动技能：移动性技能单元。基本运动技能旨在发展学生的身体活动能力，为学生发展体能和学练专项运动技能奠定良好基础。本课是移动性技能：跳跃与游戏第一课时，在水平一阶段一年级学生已经有了各种在平地跳跃的体验，通过多种形式的跳跃练习，可以有效的增强学生的腿部力量和爆发力，提高学生身体协调能力。本课利用情境激发学生兴趣，培养终身体育锻炼的习惯。

三、学情分析

本课内容的教学对象是水平一（二年级）的学生，二年级学生身体正处于快速发展阶段，肌肉力量逐渐增强，但协调性和平衡感仍需培养。在心理上，他们好奇心强，喜欢模仿，对新鲜事物充满兴趣。针对二年级学生的生理及心理特征本课应增强练习的趣味性，既能锻炼身体，又能满足他们的心理需求，同时注意安全，避免过度运动导致疲劳或受伤。培养对体育的兴趣，让每一位学生都有成功体验，收获自信，提升团队合作的力量。

四、学习目标

运动能力：学生基本掌握垫步跳的跳跃动作，积极参与课堂练习、展示、评价和比赛，增强腿部力量和爆发力，提高身体协调性。

健康行为：学生积极参与课堂学、练、赛、评，认识体育锻炼对健康的重要性，养成体育锻炼意识和行为习惯，良好的与他人沟通交流合作，提高适应能力。

体育品德：培养对体育运动的热爱，在学习中体验竞争与合作，增强团队意识与自信心，感受体育运动蕴含的坚韧、拼搏。

五、教学重难点

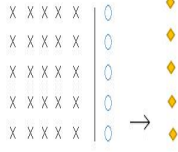
教学重点：垫步后顺势向前，落地轻巧。

教学难点：垫步与跳跃动作的衔接连贯，上下肢协调配合。

水平一二年级《不同形式的垫步跳与游戏》教学设计

教学内容：不同形式的垫步跳与游戏		执教人：李艺倩		课次：1			
学习目标	1. 运动能力：学生基本掌握垫步跳的跳跃动作，积极参与课堂练习、展示、评价和比赛，增强腿部力量和爆发力，提高身体协调性。 2. 健康行为：学生积极参与课堂学、练、赛、评，认识体育锻炼对健康的重要性，养成体育锻炼意识和行为习惯，良好的与他人沟通交流合作，提高适应能力。 3. 体育品德：培养对体育运动的热爱，在学习中体验竞争与合作，增强团队意识与自信心，感受体育运动蕴含的坚韧、拼搏。						
学习内容	不同形式的垫步跳与游戏						
教学重点	垫步后顺势向前，落地轻巧		教学难点	垫步与跳跃的衔接连贯，上下肢协调配合			
课的过程	课的内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织队形 安全要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
趣 热 身 阶 段 6'	一、课堂常规（动物城集结号） 1. 集合整队，检查人数。（动物城招募警官） 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 二、热身活动 1. 勇闯动物城 冒险途中不拥挤、落地轻、听信号，勇敢跑 2. 热身操：动物模仿秀	1. 向学生问好，并检查着装 2. 安排见习生 3. 宣布本次课的学习内容 4. 提出安全要求 1. 讲解慢跑的规则与要求。 2. 组织慢跑 1. 带领学生一起做热身操	1. 精神抖擞向老师问好 2. 自我检查着装 3. 明确本次课的任务及要求 4. 认真听安全要求 1. 听清慢跑规则与要求。 2. 积极参与慢跑。 1. 跟随老师引导，认真做热身操，充分活动身体各关节。	组织：四列横队 XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX Δ 慢跑队形  要求：积极参与，动作到位，充分热身。	1	1	小
					3	1	中
					2	1	中

<p>设计意图：课的开始部分以“疯狂动物城2”招募新警官导入，一起完成奇幻冒险任务为情景导入，充分调动学生的积极性。慢跑以趣味形式替代传统慢跑，既能提升学生的参与积极性，又能有效活动心肺功能。热身操加入并步、小马跳、双脚跳、滑步等步型对于主教材进行铺垫。并且针对下肢关节、腰腹及上肢进行充分拉伸，降低跳跃练习中关节扭伤、肌肉拉伤的风险，为基本部分的高强度练习奠定身体基础。</p>							
技能学段	<p>三、奇幻冒险任务挑战</p> <p>(一) 回顾“疯狂动物城”的动物技能(复习单脚跳、双脚跳)</p> <p>青蛙双脚跳、公鸡单脚跳、袋鼠前后跳、小马左右跳</p> <p>(二) 朱迪警官受表彰(尝试完整垫步跳练习)</p> <p>一脚蹬地向前跳出，落地后另一腿提膝向前迈出并蹬地向前跳，两臂自然摆动，连续进行。</p> <p>(三) 技能解锁：朱迪警官的“垫步跳秘籍”</p> <p>垫步跳分解教学</p> <p>口诀：一迈二踮三换</p> <p>1. 单人学练</p> <p>2. 双人学练</p>	<p>1. 教师播放一段动物口令操音乐，引导学生复习单脚跳、双脚跳</p> <p>1. 教师做不同的跳跃方式，引出垫步跳。</p> <p>2. 引导学生尝试完整垫步跳练习</p> <p>1. 教师借助大圆垫和小体操垫讲解并示范垫步跳，讲解动作要领</p> <p>2. 组织学生集体练习垫步跳6-8次</p> <p>3. 组织学生展示垫步跳</p> <p>4. 教师再次强调垫步跳要求</p> <p>5. 组织学生集体练习3-5次</p> <p>1. 教师讲解练习要求</p> <p>2. 组织学生4人一组练习垫步跳</p> <p>3. 组织学生小组集体展示垫步跳</p> <p>1. 教师讲解练习要求</p> <p>2. 组织学生集体练习不同形式的垫步跳</p> <p>1. 引导学生自主创编不同形式的垫步跳</p>	<p>1. 学生跟随音乐提醒自主复习单脚跳、双脚跳。</p> <p>1. 观看教师的垫步跳的完整示范与讲解。</p> <p>2. 学生尝试完整垫步跳。</p> <p>1. 仔细看、仔细听教师的讲解与要求</p> <p>2. 学生集体练习垫步跳6-8次</p> <p>3. 学生展示垫步跳</p> <p>4. 认真听讲要求。</p> <p>5. 学生集体练习3-5次</p> <p>1. 认真听要求2.四人一组认真练习，积极参与</p> <p>3. 学生积极展示、积极评价。</p> <p>1. 认真听教师讲解示范</p> <p>2. 积极尝试练习不同形式的垫步跳</p> <p>1. 学生自主创编不同形式的垫步跳</p> <p>2. 小组集体展示</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX Δ</p> <p>要求：积极参与，有序学练</p>	3	中	多
	8	<p>(三) 情景闯关：穿越动物城</p> <p>1、关卡一：动物城街道(基础层)</p> <p>2、关卡二：跨越河流(提高层)</p> <p>尝试不同方式的垫步跳(A垫步、B垫步、C垫步、P垫步5、直腿垫步、垫步高台腿、垫步侧摆腿、垫步扩胸、垫步摆臂)</p> <p>3、关卡三：寻找灯塔(团结协作层)</p> <p>四人一组创编垫步跳挑战</p> <p>八人一组创编垫步跳挑</p>	<p>1. 教师讲解练习要求</p> <p>2. 组织学生4人一组练习垫步跳</p> <p>3. 组织学生小组集体展示垫步跳</p> <p>1. 教师讲解练习要求</p> <p>2. 组织学生集体练习不同形式的垫步跳</p> <p>1. 引导学生自主创编不同形式的垫步跳</p>	<p>1. 认真听要求2.四人一组认真练习，积极参与</p> <p>3. 学生积极展示、积极评价。</p> <p>1. 认真听教师讲解示范</p> <p>2. 积极尝试练习不同形式的垫步跳</p> <p>1. 学生自主创编不同形式的垫步跳</p> <p>2. 小组集体展示</p>	 	2 2	高

	<p>战</p> <p>四、运输物资</p> <p>情景升级：“警察局接到紧急通知，需要运送物资到动物城中心，要求用垫步跳的形式”</p>	<p>2. 引导小组集体展示</p> <p>1. 教师讲解游戏规则</p> <p>2. 组织学生进行游戏</p>	<p>1. 认真听教师讲游戏规则和要求</p> <p>2. 积极参与到游戏中。</p>		4	中	2次
<p>设计意图：以《疯狂动物城2》为情境载体，符合学生的年龄特点与认知规律，激发学生的学习兴趣。从复习单脚跳、双脚跳、前后、左右跳，再到学习垫步跳、其次是不同形式的垫步跳最后到垫步跳创编挑战，从单人到双人，再到四人一组，最后到八人一组合作练习。遵循“从简单到复杂、从单人到合作”的认知梯度，帮助学生逐步掌握不同形式的垫步跳动作要领；加入闯关环节，既能检验学生的练习效果，又能通过竞争意识提升学生的练习积极性，强化动作记忆。创编垫步跳环节鼓励学生自主设计，让学生在自主探索中深化对垫步跳动作的理解，同时培养创新思维。最后将垫步跳技能融入接力游戏，提升技能的实用性与趣味性，培养规则意识与合作精神，达成“运动能力”与“体育品德”的双重教学目标。</p>							
放松身心阶段，6	<p>五、动物庆功会</p> <p>1. 动物放松操</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 宣布下课</p>	<p>1. 带领学生放松</p> <p>2. 小结，并布置课后作业</p> <p>3. 宣布下课</p>	<p>1. 与教师共同放松</p> <p>2. 认真听小结</p> <p>3. 下课回教室</p>	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>△</p>	5	小	1次
课后作业	<p>1. 回家后和爸爸妈妈一起玩“家庭动物跳”游戏，将垫步跳的技能传授给爸爸妈妈。</p> <p>2. 下次课分享你的冒险故事。</p>						
负荷预计	平均心率预计	145±5 次/分钟		练习密度预计	75%		
课程资源	<p>1、圆垫41个、杯垫41个</p> <p>2、标志桶10个</p>		安全措施	<p>课前询问身体状况，进行安全教育，强调练习安全</p>			
课后反思							

水平一立定跳远教学设计

常州市新北区薛家实验小学 吴志鹏

学习目标	1. 通过运用观察、思维、比较和尝试，学生感知立定跳远跳起后要有适宜的高度，掌握屈膝缓冲方法，知道跳远必须全身心协调用力，为进一步学习跳远技术奠基。 2. 95%的学生掌握用力蹬地、挥臂动作方法，90%学生能全身协调用力，发展学生的立定跳远能力。 3. 通过练习学生养成团结协作精神和积极竞争的意志品质。				
内容	立定跳远	执教年级	水平一		
学习重点	立定跳远的动作要领：用力起跳，双脚起跳，双脚落地，屈膝缓冲，协调用力。	学习难点	起跳时两脚用力蹬地，手臂摆动与脚蹬地动作协调一致。		
学习过程	学练内容	学生学练	教师指导	组织形式	效果检测
快乐热身 5'	1. 常规检查, 明确学习内容 2. 图形跑, 边跑边模仿各种小动物	1. 整队, 认真听取本课内容和要求 2. 慢跑, 跑出L形、S形、O形和三角形等, 边跑边模仿各种小动物的动作 .跑中不踩绳	1. 整队集合, 进行课前安全检查, 宣布学习内容 2. 带领学生绕彩绳慢跑, 在慢跑中完成各种图形, 边跑边模仿各种小动物	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ● 集合快、齐、静	兴趣高涨, 模仿小动物注意力集中, 动作可爱, 反应迅速
游戏引导 18'	1. 顶绳比远 ①直体顶绳比远: 将扎成捆的彩绳置于头顶, 直立姿态, 靠脚尖用力蹬地的力量将绳子向前上方顶起, 比一比谁顶出的绳子最远。 ②半蹲顶绳比远: 在直体练习的基础上, 直体改半蹲姿势, 通过脚尖蹬地再配合伸膝的力量, 将绳子顶得更远	1. 在老师统一指挥下, 模仿老师的准备姿势, 注意力集中, 快速作出反应 2. 两脚开立, 双手插腰, 靠脚尖用力蹬地的力量将绳子向前上方顶起	1. 教师调动学生站成L形队形, 边讲解游戏方法边示范游戏方法 2. 组织学生游戏, 提示学生将脚尖力量蹬出去 3. 这两个游戏各组织学生练习两次	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XX XX ● XX XX	1. 学练积极, 同伴比赛中勇于争先 2. 游戏中将脚尖力量蹬出去
	2. 手摘仙绳 ①直体上摆摘绳: 跳者两脚自然开立, 直体姿势, 前脚掌用力蹬地向上跳起的同时, 双手从身后上摆, 努力触摸彩绳, 以触摸到彩绳为胜。 ②半蹲半跳摘绳: 持绳者位于摘绳者侧前方, 且比刚才稍远些, 高举扎绳, 游戏者半蹲, 双手后摆, 开始时, 双手快速有力从身后向前上方摆起, 同时双脚配合迅速起跳, 以触摸到彩绳为胜。	1. 认真听讲, 积极模仿动作 2. 同伴合作, 一人高举扎绳, 一人摘仙绳 3. 成功者可以高声欢呼一下以示庆祝。然后两人交换游戏。	1. 教师边讲解游戏方法, 边示范, 然后再请一学生进行演示 2. 组织学生游戏, 提醒学生手的摆动路线与方法 3. 提醒学生同伴友好协作 4. 提醒持绳者要将绳高举, 双脚尽可能踮起来。	两生合作, 一生位于跳者侧前方高举扎绳。初次练习扎绳斜侧举, 当学生达到高度后, 再踮脚高举。	1. 学生积极学练, 蹬地有力 2. 游戏中, 手臂摆动路线正确, 动作协调 3. 学生练习团结有序
	3. 悄悄落地 ①原地跳起轻落: 比一比谁跳得高, 同时落地声音小。 ②向前跳起轻落: 将绳子置于前面大约一大步作为	1. 学生根据教师要求, 做动作中, 思考如何落地轻而巧 2. 伙伴间相互交换进行, 互提醒与监听落地声音。 3. 同伴间游戏中交流落地声音轻的心	1. 教师边讲解边示范游戏动作, 提醒学生练习中思考如何落地声音轻 2. 组织学生对两个游戏2次 3. 提醒学生相互提醒, 相互交流心得, 相互		1. 学生相互提醒, 相互监听声音, 相互提醒 2. 落地屈膝缓冲 3. 学生积极参与游戏

	跳远目标, 让学生运用刚才的落地屈膝缓冲方法, 向前方跳起, 比比谁的落地声音轻。	得	监听声音 4. 教师组织交流心得, 并告诉学生落地屈膝缓冲	这个游戏中。	
	4. 双跳双落 做法: 准备时, 两脚自然开立, 屈膝半蹲, 两臂后摆, 起跳时两脚迅速起跳, 双手迅速向上摆, 落地轻轻声音小。	1. 根据教师要求, 积极进行学练, 努力将上述游戏中学到的要领, 全部用于这个游戏, 让学生完整地体验立定跳远动作。 2. 同伴间相互提醒	1. 先将绳子置于前面一大步, 边讲解要领边示范游戏 2. 提醒学生将上述游戏中学到的要领, 全部用于这个游戏 3. 组织学生学练3次	学生动作熟练后, 跳远距离可逐渐增加	1. 将上述游戏中学到的要领, 全部用于这个游戏 2. 积极学练, 同伴协作
探索合作 10'	1. 学习立定跳远完整动作 2. 学生针对练习 3. 优秀生表演动作 4. 学习分散练习, 教师巡视纠错	1. 认真听讲, 积极学练 2. 同伴相互提醒, 相互协作 3. 观看优秀学生的跳远示范 4. 接受老师纠错指导, 积极展示自我	1. 讲解示范立定跳远完整动作, 并组织学生进行针对性地学练 2. 组织优秀生示范动作 3. 分散与集中相结合纠错(纠错策略见附表)	教师巡回指导, 个别纠错	1. 积极学练, 勇于展示自我 2. 动作正确, 连贯 3. 同伴合作纠错
	5. 飞越彩虹 做法: 将彩绳置于起跳线前“两脚距离”远, 高度约一掌高, 另两个学生用立定跳远方法, 越过彩绳算胜。	1. 认真听讲, 按教师要求进行同伴合作, 积极学练 2. 严格按照立定跳远动作要求, 进行跳远练习 3. 拉绳学生间距稍大, 以防起跳踢伤	1. 讲解游戏方法与动作要领 2. 组织学生积极学练, 引导同伴团结协作 3. 提醒学生彩绳高度适宜, 以防绳子成为“绊脚威石”。	四人一组, 两人各拉彩绳一端, 另两人排队立定跳远	1. 动作正确, 跳跃痕迹像美丽的彩虹 2. 同学团结协作 3. 学练积极, 兴趣高涨
	6. 挑战同伴 做法: 这儿的挑战既有远度挑战, 更有技术的挑战。挑战层次多元。	1. 按教师要求, 勇于向多名同伴发起挑战, 比远度, 更比动作漂亮 2. 挑战中相互评价, 提醒, 纠错	1. 讲解方法, 强调挑战既有远度挑战, 更有技术的挑战, 技术挑战比远度更重要。 2. 组织学生游戏	这儿的可以将一根绳子作为起跳线, 另一绳子作为远度目标, 逐渐增大距离。	1. 积极挑战, 勇于展示自我 2. 同伴相互提醒, 评价, 纠错
收获喜悦 4'	多层次比赛: 安排学生间多层次比赛, 可以是两人之间、男女之间、小组之间的比赛, 也可以是自我风采的展示赛。	1. 按教师要求, 进行多层次比赛, 勇于展示自我 2. 同伴跳远, 用掌声表示赞赏	讲解比赛方法, 组织学生有序比赛, 引导同伴进行激励性评价, 可以用掌声表示赞赏。	 学生自由选择挑战对象, 挑战前相互击掌以示友好	1. 积极展示自我 2. 尊重同伴 3. 比赛后相互击掌
放松小结 3'	1. 放松 2. 小结 3. 布置作业	1. 按教师要求进行放松 2. 回顾本课学习情况 3. 回家教会父母立定跳远	1. 播放柔和音乐, 带领学生放松, 做简单的绳操四节, 以静力、柔和动作为主, 达到放松目的。 2. 全课小结 3. 布置作业, 回家教会父母立定跳远。大课间活动中展示立定跳远。	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX ●	1. 静力拉伸中, 加大动作幅度并保持静止 2. 回家积极教会父母跳远