

新北区小学体育优秀教师培育室 研讨活动

材 料 集

地 点：武进区卢家巷实验学校

时 间：2026年3月30日



扫码获取资料

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第56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**：2026年3月30日（周一）13：00

二、**活动地点**：武进区卢家巷实验学校

三、**参加对象**：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，武进区小学体育骨干教师、欢迎其它体育骨干教师参与。

四、**活动主题**：小学足球结构化教学

五、**活动安排**

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	足球训练课：提高队员3vs3进攻能力	赵连平
13:00-13:40	公开课	一年级足球：踢地滚球与游戏	俞倩
13:00-13:40	公开课	水平三双手前抛实心球	许斌
13:55-14:35	公开课	五年级足球脚背内侧射门	周晨
13:55-14:35	公开课	水平二迎面接力跑与游戏	雷超
14:35-15:05	微讲座	师德育人故事：以体育人绽芳华	曹贝
15:05-16:35	讲座	智能教学背景下的足球教学	谭文杰
16:35-17:55	讲座	小学足球培育逆商的策略	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。

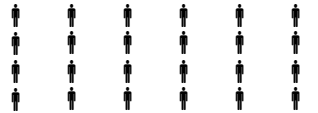
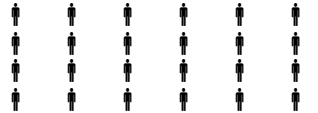
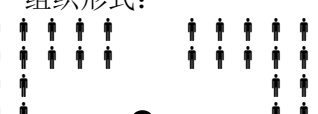
新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室

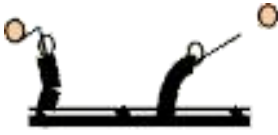

常州市新北区教师发展中心

2026年3月13日

水平三双手头上前掷实心球教学设计

班级：五（1） 任课教师：许斌 课的类型：室外课

教学内容	一、学做一名小军人 二、原地双手头上掷实心球			
教学目标	1、认知目标：使学生了解双手头上掷实心球的动作要领和用力顺序。			
	2、技能目标：通过教学使80%的学生初步掌握双手头上掷实心球的出手位置和角度。			
	3、情感目标：培养学生对实心球的练习热情，并通过游戏培养学生齐心协力的团体意识			
教学重点与难点	重点：持球动作、出手高度和角度 难点：上、下肢的用力协调（用力顺序：蹬、转、挺、推、拨）			
课的部分	教学内容	组织教法与学练法	时间	
开始部分	一、课堂常规 1、体育委员整队报告人数。 2、师生问好，宣布课的内容与要求。 3、情景导入：小小解放军	一、按课堂常规要求进行	一、体育委员按四列横队集合： 	2分钟
		二、要求： 精神饱满 声音洪亮	二、要求： 快、静、齐，精神饱满	
准备部分	一、热身障碍跑（急行军出动） 二、炮弹运输大比拼	一、组织形式： 四列横队	一、组织形式： 	8分钟
		二、教学与步骤： 1、教师讲解、示范练习方法与要求。 2、教师用口令指挥	二、学练法与步骤： 1、认真观察教师动作。 2、学生听老师的口令进行练习 三、教学要求： 1、学生列队整齐。 2、教师喊口令时声音洪亮。	
课的部分	教学内容	组织教法与学练法	时间	
	一、双手头上掷实心球 动作要领：双手持球于头上后方，身体后仰（尽力成满弓），由双腿用力蹬地到髋关节及躯干屈曲，肩部迅速向前，快速挥动手臂，最后屈腕，把球掷出。 要点：球的出手角度（30—42）； 重点：先过躯干的反振和手臂的前摆把球抛出； 难点：发力由下肢到上肢。 1、学生看图解，讨论口诀，学生读老师做，老师读，学生做。 2、学生徒手模仿练习，两人	一、组织形式： 练习时进行集体练习，提醒学生练习时要注意安全。	一、组织形式： 	
		二、教学要求： 1、要配合腰腹发力，下肢要有明显的蹬伸； 2、学生按口令集体练习。 组织学生进行双手头上前掷实心球练习 一、教学与步骤 提出问题：指出蹬地的作用，只有身体各个部位协调用力才能够扔的最远。 发现问题：高度不够，解决高度问题，组织扔过绳子的练习	二、步骤： 1、原地徒手练习 2、原地投掷实心球 三、学练法与要求： 1、学生听、看教师讲解、示范动作； 2、学生听从教师的组织安排，积极练习； 3、学生积极改正练习中的错误动作。 4、有球练习每排为一组，第一排投掷后并捡球回来交给	

<p>基 本 部 分</p>	<p>一组互相纠正</p> <p>双手头上前掷实心球练习： 1、坐着扔，体会用上肢用力的感觉 2、跪着扔，体会挺髋后仰用力的感觉。 3、站着扔，体会蹬腿由下而上协调发力 4、学生分组练习，由小组长严格组织。 5、小组组内评价（打分） 6、指出问题，带着问题再次进行练习 7、游戏比赛：炮攻碉堡</p>	<p>个别纠错和巡回指导。 集体讲评和指导。 提出再练习的要求。</p> <p>二、要求： 讲解清晰，示范到位，组织合理，讲评客观，注意强调出手的顺序和出手高度和角度。</p>	<p>后排同学进行练习以此轮流。</p> <p>一、组织形式：</p>  <p>二、学练法与步骤： 1、学生听、看教师讲解、示范动作； 2、学生听从教师的组织安排，积极练习； 三、教学要求： 按口令集体练习，保持队形的整齐。</p>	<p>25分钟</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>一、学生围绕垫子进行放松练习 二、课堂小结 三、归还器材，宣布下课</p>	<p>讲评本课的完成情况，以鼓励为主，目的在于激发学生学习的积极性。</p>	<p>一、队形：</p>  <p>二、要求学生听从教师的组织安排，积极练习</p>	<p>5分钟</p>
<p>器 材</p>	<p>实心球20个 垫子20个</p>		<p>场 地</p>	<p>田 径 场</p>

(水平二) 三年级“迎面接力跑” 课时计划



学校：新北区汤庄桥小学 执教者：雷超 课时：第7课次 学生数：40人

课题	30米迎面接力跑	重点 难点	重点：迎面接力跑的递接棒动作 难点：递接棒的时机配合		
学习目标	1. 运动能力：学生基本掌握迎面接力跑的接棒动作，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。				
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、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 二、热身活动 1、游戏“报数成团” 由慢跑开始，根据教师指令的变化围成一团，失误得同学帮助老师分发接力棒 2、热身操：跟着音乐跟随教师完成各个动作 (1) 小步跑 (2) 开合跳 (3) 后踢腿 (4) 高抬腿	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 5、讲解慢跑的规则与要求。 6、组织慢跑与游戏 7、带领学生一起做热身操	要求： 队伍整齐 尽力模仿 听从指挥 热身充分 组织： 	1	2
	设计意图：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。热身操加入小步跑、开合跳等步型对于主教材进行铺垫。			1	3
基 本 部 分 28 分	(一) 游戏：看看谁接的住？ 两人一组，一人拿接力棒站侧面让棒直立下坠，另一位同学冲刺接棒 (二) 5-10米短距离接力 a、立棒交接 b、异位站立	1、组织学生在场地内进行接棒游戏，并提出问题，你接棒的时候接力棒是直立的吗？引出立棒交接 2、学生汇报归纳，教师组织学生进行短距离接棒体验，感受接棒动作与接棒时机 3、教师示范讲解完整动作 4、组织学生尝试一定距离的接棒练习，量化评价：小组为单位，哪组最快完成3次接力 5、启发学生要异位交接棒，防止碰撞，提高速度	组织： XXXXXXXXX XXXXXXXXX Δ XXXXXXXXX XXXXXXXXX 要求： 自主体验 认真思 考保持秩 序认真练 习	5	5
				2	5

基本部分 28分	设计意图：1、游戏加强接棒动作的身体记忆，短距离接力巩固动作、牢记要求。2、从两人一组到四人一组的过度加深印象，调动积极性。			
	<p>(三) 30米迎面接力跑比赛</p> <p>a、2v2迎面方向接力</p> <p>b、组合：4人一小组为单位，完成接力组合练习,加入变向以及跳跃</p> <p>(四) 体能练习</p> <p>a、平板支撑</p> <p>b、接力棒上方单脚横跳4个/组 3组</p> <p>C、接力棒上方双脚前后跳4/组 3组</p>	<p>1、教师创设情境，讲解要求</p> <p>2、组织学生进行长距离接力比赛，四人一小组，量化评价：哪组同学最快完成2次接力</p> <p>3、强调学生要异位交接棒，防止碰撞，提高速度</p> <p>4、组织学生进行接力组合比赛与体能练习</p> <p>5、介绍体能练习方法提出要求</p>	<p>组织：</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>要求：</p> <p>多人合作默契配合 注意动作认真练习</p>	<p>3</p> <p>1 3</p> <p>1 5</p>
设计意图：通过接力组合动作，将比赛的意识逐步灌入学生的意识之中，让学生在快速奔跑的比赛中，有助于巩固学生送棒与接棒技术，同时要提醒学生胜不骄败不馁。				
结束部分 4分	<p>1、放松</p> <p>2、总结</p> <p>3、布置课后作业</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>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>△</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>要求：努力练习、超越自我 安静有序、放松充分</p>	<p>1</p> <p>4</p>
器材	接力棒20个、标志盘40个、音箱一个	练习密度： 75%左右 平均心率： 150 次/分		
课后作业及反思	在安全的环境下，拉几个小伙伴一起进行接力一场比赛			

水平三 五年级《足球脚背内侧射门》课时设计

授课教师：周晨（龙城小学）			授课日期：2026.3.30		
教学内容	足球脚背内侧射门	单元水平	水平三	课次	1
授课年级	五年级	授课地点	武进区 卢家巷小学	授课时长	40分钟
学习目标	<p>1.运动能力：能掌握足球脚背内侧射门的动作技术要领（斜线助跑降重心，弧线摆腿绷脚背，脚背内侧触球踢），能做出规范脚背内侧射门动作，具备一定的射门踢准能力，知道踢球不同的部位能改变球前进的方向，能在练习和比赛情境中运用脚背内侧射门技术完成进攻配合。</p> <p>2.健康行为：在学习和练习过程中，能遵守安全练习规则，主动规避运动风险；学会与同伴相互监督、相互帮助，养成良好的锻炼习惯；能根据自身能力调整练习强度，保持积极的运动心态。</p> <p>3.体育品德：在练习和比赛中，表现出诚实守信、遵守规则的品质，主动提醒同伴用正确的部位（脚背内侧）踢球；增强团队合作意识，能与队友默契配合，面对困难时坚持不懈、勇于挑战，培养坚韧的意志品质。</p>				
素养培育策略	<p>1.通过足球活动与游戏，提升学生足球兴趣，培育足球梦想。</p> <p>2.通过动作规范学练、相互评价等手段，促进学生理解技术要点，更好地学练。</p> <p>3.通过不同位置射门踢准，射门数字的体验。增加学生分层体验，鼓励学生正确自我判断、诚实守信等品质。</p> <p>4.通过4VS4等比赛，加强学生竞技体验，感受角色分工，培养责任担当、团队合作和集体荣誉感。</p> <p>5.通过探究式体验与合作式尝试的方式，引导学生在足球脚背内侧射门技术学练中达成支撑脚脚尖指向出球方向、明确踢球不同的部位来改变球前进的方向，培养学生乐于探究、积极思考的习惯。</p>				
教学重点难点	<p>重点：能用正确的动作进行脚背内侧射门。</p> <p>难点：能够掌握射门支撑脚脚尖指向出球方向、能明确踢球不同的部位来改变球前进的方向且较为熟练运用。能在综合性任务中较熟练的运动脚背内侧射门技术。</p>				
教学过程					
部分	内容与要求	组织与实施		时间（分）	个体运动密度
热身部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.集合整队、师生问好。</p> <p>2.课前激趣：宣布本课内容。</p> <p>二、热身</p> <p>1.播放音乐与录音，指导学生根据音乐起停与语音提示做相应球性练习。</p> <p>（1）音乐起：场地内自主运球并做相应活动。</p> <p>（2）音乐停：根据录音做指定球性练习。</p> <p>A. 上下交替踩球</p> <p>B. 左右拨球</p> <p>C. 互传球</p> <p>D. 互抛球</p> <p>E. 不同部位停球</p> <p>要求：大胆展示已有经验，动作规范、注意间距，避免碰撞，安全练习。运球+球性练习+专项准备</p>	<p>根据音乐做相应球性练习</p>  <p>实施：在固定区域内散点练习</p>		5	90%

	<p>设计意图：1. 多样化的热身动作结合足球专项技能，充分活动身体各部位，激活相关肌肉群，提升身体协调性和灵活性，为脚背内侧射门学习和后续高强度练习做好生理和心理准备。 2. 较开放的练习场域与环境，鼓励学生展示已有经验并通过趣味化活动加强学生运球过程中结合看、听、说以及其他肢体动作的本领，促进已有经验的综合运用。</p>			
学练部分	<p>一、射门体验 在自己原有足球认知基础之上，尝试用脚不同的部位来体验射门。</p> <p>二、动作学练 体验完射门，教师引出脚背内侧射门技术动作，认识脚背内侧部位（贴贴纸），进行讲解示范。 动作要求：斜线助跑、摆腿绷脚、脚背内侧踢。</p> <p>1.踢固定球练习：两人一组，面对面。一人用前脚掌踩住球，另一人助跑上来踢球（先体会动作，轻踢）引出口令：1——斜线助跑、2——摆腿绷脚、3——脚背内侧踢。</p> <p>2.对网射门</p> <p>3.不同角度射门 将球放到不同的位置如（左，中，右），体验不同角度射门。教师提问：怎样能在不同的位置，依然能把球踢进球门？引出：支撑脚脚尖的方向（脚尖要指向出球的方向）</p> <p>4踢准大挑战：比一比：小组两人自由选择8个不同的位置，谁射中的球门次数最多。（可以获得小勋章一枚） 要求：1.始终用规范要求的动作（即口令123指令的要求）进行射门任务。 2.能够运用正确的射门动作，将球射进球门。 3.积极思考，在调整不同的射门位置的时候，怎样才能将球射进球门。明确：脚尖要指向出球的方向。 4.积极尝试用脚来停球、运球、不用手。 5.同伴帮忙监督，动作是否正确。两人小组合作学习。</p> <p>三、踢数字探究</p> <p>1.自主尝试射数字 引出问题：除了支撑脚脚尖的方向，在你踢球的时候，还有什么因素会改变出球的线路，从而踢到你想到的数字？</p> <p>2.踢数字1,2,3（低）体验</p> <p>3.踢数字456或789（中、高）体验 动作要求：明确踢球不同的部位能改变球前进的方向。 针对手段：利用小法宝标志盘，提升学生触球不同部位的感觉，可以来改变出球不同的方向。</p> <p>4.双人踢数字比赛 每次每人可以规定1个数字，比谁最先踢中。看谁成功的次数最多。可以自行选择利用或者不用（小法宝） 要求： 1.积极思考，大胆尝试，遵守规则。</p>	<p>1.踢固定球练习</p>  <p>实施：两人一组交替练习。</p> <p>2. 对网练习</p>  <p>实施：一人一球自主练习。</p> <p>1. 不同角度射门。 2. 改变角度踢球。 3.不同角度踢准大挑战。 实施：组织方式同上。</p> <p>实施：一人一球自主探究</p> <p>1.自主尝试射数字。</p>  <p>实施：一人一球合作自主探究。</p> <p>2.踢数字1,2,3（低）体验 3.踢数字456或789（中、高）体验 4.利用标志盘，感受踢球中下部。 2.双人踢数字小比赛，比</p>	3 2 2 2 1 1 1 1 2	30% 60% 60% 60% 60% 60% 60% 60% 70%

	<p>2.乐于参与比赛，并在比赛中做到诚实守信。 3.用身体不同部位去停球，不要用到手。</p>	<p>一比谁先获胜。（同上） 实施：一人一球，相互比准。</p>		
<p>运用、比赛与体能部分（游戏与比赛）</p>	<p>设计意图：1. 口诀化学练，帮助学生快速记忆和掌握核心技术。 2. 标志盘的利用，充分挖掘器材价值，帮助学生更好体验踢球不同的部位，有针对性的解决动作重难点。 3. 自我检查和同伴监督规则的制定，既强化动作规范，又培养学生诚实守信、相互帮助的体育品德，实现“技能+品德”双重培养目标。 4. 不同位置的射门、体验踢球不同的位置来踢数字，让学生掌握踢球支撑脚脚尖指向出球方向、踢球不同的部位能改变球前进的方向的技术难点，促进了学生对概念理解与结构化学习的过程。</p> <p>一、组合运用 1.运球射门 （1）八人一小组，分两组。排在球网的右侧，运球到对面的网前完成脚背内侧的射门。 （2）放一个标志盘（防守队员）运球变向射门。 要求：1.确保能打进球门，不设置速度要求。 2.打门前提前抬头看球门的位置。 3.运用正确的动作，本节课所学脚背内侧进行射门。 2.接传球运球变向射门 八人一小组，分两组。一人到前面接球，再运球到对面射门。 要求：1.传球时控制好球的力度，球的方向，传到队友脚下。 2.打门前提前抬头看球门的位置。 3.运用正确的动作，本节课所学脚背内侧进行射门。 二、4VS4比赛体验 组织4VS4比赛。 1.讲解示范比赛场地布置的要求 2.组织两小组合并，进行4VS4的简易比赛。 要求：1.按要求快速布置场地 2.比赛过程有机会就尝试运用脚背内侧射门。 3.比赛过程诚实守信，遵守规则，友好比赛，正确看待胜负。 三、体能 摆脱防守变向进攻 1.讲解示范，摆脱防守变向进攻过程与意义。 2.组织学生体能游戏：两人一组，一人进攻角色去抢球，一人防守角色去防守，进攻队员脚触球即得1分然后交换角色，5分钟时间，比一比谁得分多。 要求：1.明晰利用假动作变向可以展开进攻。 2.在游戏过程中能坚持不懈，挑战自我，突破自我。</p>	<p>1.运球射门。 2.运球快要到标志盘（防守队员）时，提前做加速变向射门。</p>  <p>实施：八人一小组循环练习。</p> <p>3. 接队友传球射门</p>  <p>1.摆场地进行4vs4比赛。</p>  <p>实施：两人一组摆脱防守变向进攻的攻防转换比拼</p>	<p>2 2 4 5 5</p>	<p>90% 90% 100% 95% 95%</p>
	<p>设计意图：1.通过个人，双人，小组学练方式的递进，加强了脚背内侧射门从单一技术到技战术的演变体验，促进学生对项目的深入理解。 2.通过贴近真实比赛的任务情境，促进脚背内侧射门技术的运用，用体验参与的方式进行完整</p>			

	项目感知，帮助理解。最后在4VS4中实践运用。 3.通过两人一组摆脱防守变向的攻防转换比赛，让学生在真实对抗的高强度比赛情境中不断挑战体能极限，同时也是对射门技术综合运用的必备素养的专项拓展。		
放松部分	1.教师与学生坐在草地上，一起完成针对性的上和腰背部静态拉伸。 2.拉伸过程中师生相互评价总结本课学习内容。		2 100%
		实施：散点模仿练习。	
学习评价	维度	评价内容	评价方式
	运动能力	1.学会足球脚背内侧射门技术，动作规范（斜线助跑、摆腿绷脚、脚背内侧踢）。 2.变换位置射门累计命中目标超过5次；在射对应数字环节中能明确踢球不同的部位来改变球前进的方向且较为熟练运用。 3.在比赛中勇于尝试运用脚背内侧射门技术完成射门。	通过比赛、技能评定完成评价，以自评、互评为主，利用贴纸奖励辅助教师评价。
	健康行为	1.课前热身积极参与，课后针对上肢、腰背部充分拉伸。 2.练习中能根据自身情况调节发力强度，比赛中与队友积极沟通战术、主动协作。 3.保持对足球的热爱与练习兴趣，做到课后主动参与足球运动的热爱。	以自评、互评为主，并用贴纸记录成绩。
	体育品德	1.分组练习中互相纠正动作、互相鼓励，协助同伴完成踢准，击中数字。 2.比赛中尊重对手、尊重队友，严格遵守足球规则。 3.不因失败落后埋怨他人，正确看待比赛胜负结果。 4.能在高强度对抗中不怕苦难，坚持不懈，挑战自我。	关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评。
安全保障措施	1. 讲授足球射门练习中尽量控制好力度，方向，不要随意射门，射门时先抬头观察不要踢人。 2. 课前检查场地平整度，学练赛过程中确保练习者间距充足，避免射门踢到其他同学。 3. 学练赛结束后，带领学生对上肢、肩部、腰背部进行充分拉伸放松。	预计心率	140次/分
		群体运动密度	80%
		场地器材	足球、标志盘、球网、地垫等
课后小结			