

# 新北区小学体育优秀教师培育室 研讨活动

## 材 料 集

地 点：新北区飞龙实验小学

时 间：2026年5月13日

## 新北区小学体育孙建顺培育室教科研成果终期展示活动的通知

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联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、**活动时间**：2026年5月13日（周三）13：00

二、**活动地点**：新北区飞龙实验小学

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，全区各小学工作三年（含）内青年教师，10轨以上学校各展示学科每校至少选派1人参加，欢迎其它体育骨干教师参与。

四、**活动主题**：小学体育结构化教学

五、**活动安排**

| 时间          | 形式   | 内容                 | 主讲<br>(主持) |
|-------------|------|--------------------|------------|
| 13:00前      | 签到   |                    | 王杨         |
| 13:00-13:20 | 创新案例 | 周晨、王壹铭、李艺倩、王瑀      |            |
| 13:20-14:00 | 公开课  | 一年级平衡、转体与游戏        | 陈圆圆        |
| 14:15-15:45 | 课题汇报 | 导向核心素养的小学体育结构化教学研究 | 沈倩         |
| 15:45-16:15 | 专家领航 | 名师工作室的运行与反思        | 蒋敏杰        |
| 16:15-16:30 | 总结引领 |                    | 徐文娟        |

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5月6日

# （水平一）一年级《平衡、转体与游戏》

新北区香滨湖小学 陈圆圆

## 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“立德树人”根本任务和“健康第一”的教育理念，以2024版新教材“基本运动技能”学段目标为抓手，立足一年级学生身心发展特点，结合课程目标体系，尝试课前感知、课中学练、课后拓展去了解一颗豌豆的生长过程，通过用身体姿态去表现和感受豌豆的生成，从播种、发芽、开花、结荚、传种几个过程去感受从原地静态平衡到行进间动态平衡最后到跳转的平衡，引导学生在多种游戏和挑战中体验平衡的乐趣。

## 二、教材分析

平衡、转体是非移动性技能中的基本动作。平衡是个体维持身体姿势、开展运动的基本前提，包含静态平衡与动态平衡。转体属于动态中控制身体的动作，对身体操控的稳定性、平衡性要求更高。该节内容的学练有助于提高学生的身体控制能力及空间感知能力，培养学生合作、守规的意识和敢于尝试、勇于挑战的品质。本课以“豌豆的生长之旅”为情境主线，将静态平衡、动态平衡与跳转三大核心动作技能融入植物生长的完整生命历程，引导学生通过身体姿态去表现和感受种子从播种、发芽、开花、结荚到传种的全过程。

《平衡、转体与游戏—豌豆生长记》是2024版新教材中继水平一“移动性技能”中走、跑、跳与水平二中“基本运动技能”中平衡能力相结合的教学内容。在水平一移动性技能中，学生们对于自然走、直线走、曲线走、提踵走等动作已经有了一定的学习，本课在他们已有的基础上，运用一个“鸡蛋托”，尝试将静态平衡中的“单脚站立”，动态平衡中的“平转”、“跳转”进行体验，并通过运用豌豆生长的五个关键阶段——播种、发芽（单脚站立平衡）、开花（持鸡蛋托平衡）、结荚（平转）、传种（跳转）将其进行组合，力求做到站的稳、转得稳、跳得稳，从而感受生命成长与身体姿态结合的运动美。

## 三、学情分析

一年级的学生好奇心强、乐于模仿，但注意力维持短、空间感知与动态平衡能力尚弱。学生已掌握直线走、曲线走等移动性技能，具备初步单腿支撑力量，为静态平衡（单脚站立、）和动态平衡（平转、跳转）的学习奠定基础。然而，重心控制不稳、转体易晃动、动作节奏感不足等困难依然存在。教学中需借助“豌豆生长”情境和生活器材——鸡蛋托，

通过改变方向、速度、角度等趣味化的游戏，帮助学生逐步实现“站得稳、转得稳、跳得稳”的目标，在游戏中、挑战中提升身体控制能力与平衡素养。

#### **四、学习目标**

1. 运动能力：知道单脚站立、平转、跳转的动作形态；能完成播种、发芽、开花、结荚、传种等活动，做到站得稳、转得稳、跳得稳。

2. 健康行为：积极参与豌豆游戏，主动模仿，遵守规则、保持安全距离；转体时知道用左右交替转的方式减缓眩晕。

3. 体育品德：敢于尝试，失败不气馁，反复挑战；为同伴鼓掌，尊重合作守规；体验坚持与成长，培养自信勇敢。

#### **五、教学重难点**

1. 教学重点：从静态平衡到动态平衡时，做到重心稳定、支撑腿不晃动。

2. 教学难点：在平转与跳转过程中控制转动节奏，停稳后身体不偏移。

#### **六、设计亮点**

##### **1. 情境贯穿，生命教育与身体技能融合**

以“豌豆生长记”为故事主线，将播种、发芽、开花、结荚、传种五个阶段对应静态平衡（单脚站立）、平转、跳转（动态平衡）等核心动作，让学生在角色扮演中自然完成从原地平衡到行进间平衡再到跳转的难度进阶，既感受生命成长之美，又实现了技能递进式学习。

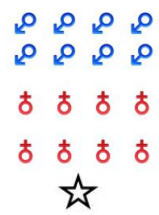
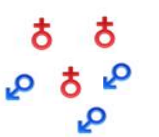
##### **2. 一材多用，“鸡蛋托”巧解平衡难点**


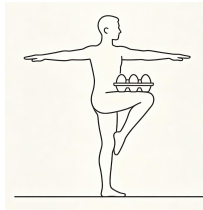

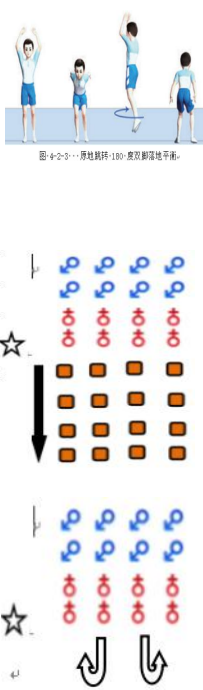
创新运用生活器材“鸡蛋托”，通过不断变换和使用，既作为固定目标，又用于标记站位、辅助重心控制，还可激发学生感受“豌豆荚”的生长过程。低成本、多功能的器材设计降低了动作学习门槛，增强了游戏的趣味性和挑战性。

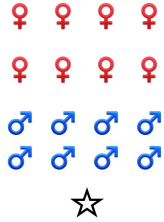
##### **3. 趣味游戏化，分层突破“三种稳”**

针对一年级注意力易分散，动作学练慢，特别是动态平衡中的平转和跳转的学习难点，我设计了“改变方向、速度、角度”的阶梯式游戏，并让枯燥的平衡练习变成可选择的挑战任务，有效达成“站得稳、转得稳、跳得稳”的目标。

## （水平一）一年级《平衡、转体与游戏》课时计划

|  |   |   |  |   |                  |        |        |
|--|---|---|--|---|------------------|--------|--------|
| 教学内容：平衡、转体与游戏  |   | 授课时间：5.13   | 星期：  | 执教者：陈圆圆   |                  |        |        |
| 学习<br>目<br>标   | <p>运动能力：知道单脚站立、平转、跳转的动作形态；能完成播种、发芽、开花、结荚、传种动作，做到站的稳、转得稳、跳得稳。</p> <p>健康行为：积极参与豌豆游戏，主动模仿，遵守规则、保持安全距离；转体时知道用左右交替转的方式减缓眩晕。</p> <p>体育品德：敢于尝试，失败不气馁，反复挑战；为同伴鼓掌，尊重合作守规；体验坚持与成长，培养自信勇敢。</p> |   |  |   |                  |        |        |
| 学习重、难点   |   | <p>重点：从静态平衡到动态平衡时，做到重心稳定、支撑腿直不晃动。</p> <p>难点：在平转与跳转过程中控制转动节奏，停稳后身体不偏移。</p>   |  |   |                  |        |        |
| 课<br>的<br>部<br>分   | 教<br>学<br>内<br>容  | 教<br>师<br>指<br>导<br>策<br>略<br>与<br>要<br>求   | 学<br>生<br>学<br>法<br>指<br>导   | 组<br>织<br>形<br>式  | 运<br>动<br>负<br>荷 |        |        |
|  |   |   |  |   | 时<br>间           | 次<br>数 | 强<br>度 |
| 开<br>始<br>部<br>分   | <p>一、<br/>实物展示<br/>引出主题</p> <p>二、<br/>播种耕作<br/>预热身心</p>   | <p>1. 课前绘本故事《植物妈妈有办法》氛围营造。</p> <p>2. 集合整队，检查学生着装。</p> <p>3. 师生问好。</p> <p>通过豌豆实物的展示和触摸，引发主题，激发学习欲望。</p> <p>4. 宣布本课内容、要求。</p> <p>5. 安排见习生。</p> <p><b>翻土—播种—施肥—搭架</b></p> <p>引导学生在场地中根据听到的音乐《快乐的农夫》和指令模仿老师做翻土、播种、施肥和搭架的各种动作，了解豌豆种植的基本步骤，并充分活动身体。</p> | <p>1. 注意力集中，集合整队。</p> <p>2. 和老师问好，倾听和交流。</p> <p>3. 认真听讲，知道本节课的学习内容。</p> <p>4. 见习生见习。</p> <p>1. 听清要求，根据音乐节奏进行活动，保持好安全间距。</p> <p>2. 仔细观察，模仿老师，动作幅度大。</p> | <p>四列横队：</p> <br> | 0                | 1      | 小      |
|  |   |   |  |   | 2                | 1      | 中      |
| <p><b>设计意图：</b></p> <p>从看、摸到模仿，知道豌豆是什么样的，其次通过在音乐和指令中模仿农民伯伯种植豌豆前的各种准备，了解豌豆种植前的基本步骤。</p> |   |   |  |   |                  |        |        |

|                  |                     |   |  |  |   |               |   |
|------------------|---------------------|---|--|--|---|---------------|---|
| 基<br>本<br>部<br>分 | 三、<br>①嫩芽破土<br>藤蔓初舞 | 引导学生从抱膝全蹲—<br>一直立—单脚站立感<br>受静态平衡的支点变化<br>。<br><b>要求：身正、腿平、脚<br/>抓地</b>  | 1. 仔细观察老师的<br>示范动作，在<br>老师的引导下模<br>仿练习。  | <br>图·4-2-1···单脚站立平衡。           | 2 | 5-<br>8       | 小 |
|                  | ②拔节长高<br>花开正好       | 教师单脚站立，将“鸡蛋<br>托”放在手臂上，并引导<br>思考：“花儿”还能在哪开<br>？<br>预设：膝盖、头上、脚<br>上<br>回应：“花儿”开得又稳<br>又美，风儿来了都不晃<br>！  | 1. 注意力集中，<br>根据提问认真思<br>考，并大胆进行<br>尝试和体验。<br>2. 器材掉落及时<br>捡起，再次练习<br>。   | <br>图·4-2-2···单脚站立平衡。           | 2 | 8-<br>10      | 中 |
|                  | ③豆荚饱满<br>蓄力拧转       | <b>关键词：花儿谢了，豆<br/>荚长出来了，豆米们一<br/>天天长大啦！</b><br>引导学生头顶“鸡蛋托”，<br>在场地上散点走动，注<br>意避让，豆荚不能离开<br>藤蔓哦！<br><b>关键词：豆荚日渐成熟，<br/>一起风，它们开始转起<br/>来啦！</b><br>教师示范并引导学生学<br>练平转：<br><b>“大”一—转—转—停</b><br>从徒手到持物，从慢速<br>到快速，循序渐进，增<br>加难度。 | 1. 根据提示控制<br>头顶鸡蛋托走动<br>，听“大”的口<br>令进行向后转。<br>2. 散点走动，注<br>意避让同伴。<br>3. 模仿老师的平<br>转，脚步清晰。<br>4. 根据不同的难<br>度：速度、持物<br>认真练习。 | <br>图·4-2-3···原地转180° 双脚落地平衡。  | 6 | 10<br>-1<br>5 | 中 |
|                  | ④弹射爆发<br>落地安家       | <b>关键词：终于“砰”的<br/>一声，豌豆种子们弹射<br/>出去，去寻找自己的新<br/>家啦！</b><br>教师讲解示范跳转的完<br>整动作： <b>蹲—跳</b><br>学生们模仿老师学练，<br>并不断增加难度：<br>从跳90度到180度再到跳   | 1. 看老师示范“<br>蹲—跳”的完整<br>动作，以及优生<br>展示。<br>2. 跳起时充分蹬<br>地，转体时核心<br>收紧，落地屈膝<br>缓冲。<br>3. 方向正确，身<br>体不晃动。                     | <br>图·4-2-4···原地跳180° 双脚落地平衡。 | 8 | 8-<br>10      | 大 |

|   |   |  |   |   |       |     |   |
|---|---|--|---|---|-------|-----|---|
|   |   | <p>“鸡蛋托”，从跳一块到两块，距离由短变成长。</p> <p><b>团队比赛：</b><br/>4人一组，通过跨跳过障碍物，当到达最后一块时能做出跳转动作，双脚落在“得分区域”即可得到1分。</p> <p><b>体能游戏：运送豆荚</b><br/>引导学生可以用身体的任何部位将豆荚运回。<br/>预设：抱、举、夹、背……等运送豆荚的体能游戏。</p> | <p>1. 根据要求，听清指令积极比赛，遵守规则。</p> <p>2. 双脚落在规定区域，身体不晃，其他部位不着地。</p> <p>1. 听口令有序出发，遵守规则，安全跨越障碍。</p> <p>2. 看老师示范，用不同的运送方式，并尝试创新。</p> |   | 5     | 2-4 | 大 |
|   | ⑤<br>豆荚运送<br>快跑如风                                     |  |   |   | 1     | 1   | 大 |
| <p><b>设计意图：</b><br/>本环节以“豌豆生长”为情境主线，组合平衡、转体、跳跃、奔跑等基本运动技能。通过静态到动态平衡的递进练习，发展学生身体控制力与空间感知；借助鸡蛋托创意器材，激发兴趣；在角色扮演与游戏中落实“学、练、赛”，培养学生体育品德与综合素养。</p> |   |  |   |   |       |     |   |
| <b>结<br/>束<br/>部<br/>分</b>  | <p>一、放松</p> <p>二、总结评价</p> <p>三、师生再见</p> <p>四、归还器材</p> | <p>1. 带领学生在音乐中做放松操。</p> <p>2. 总结、拓展和评价。</p> <p>3. 布置作业，师生再见。</p> <p>4. 组织个别学生归还器材</p>  | <p>1. 模仿教师动作在音乐中放松身心，拉伸肌肉。</p> <p>2. 认真倾听和表达。</p> <p>3. 师生再见，归还器材。</p>  |  | 2     | 1   | 小 |
| 课程资源  | 1. 鸡蛋托  | 安全措施   | <p>1. 加强课堂常规，没有练习到的学生应该统一观看、评价</p> <p>2. 组织学生热身，注重针对性的关节活动和拉伸。</p>  | 练习密度预计  | 60%左右 |     |   |
|   | 2. 豌豆实物   |  |   | 平均心率预计  |       |     |   |
| 课程资源  | 3. 球托垫  |  |   |   |       |     |   |
| 课程资源  | 4. 音响一台   |  |   |   |       |     |   |
| 课后反思  |   |  |   |   |       |     |   |