

# 新北区小学体育孙建顺培育室 研讨活动

# 材 料 集

地 点：新北区新龙湖小学

时 间：2026年5月28日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 62 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联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间：2026 年 5 月 28 日（周四）13：00

二、活动地点：新北区新龙湖实验小学

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，新北区小学体育骨干教师、“昭文社区：3+X 聚合·365 赋能体育教师”项目组教师、欢迎其它体育骨干教师参与。

四、活动主题：小学体操结构化教学

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)
13:00-13:40	公开课	水平二垫上技巧—前滚翻	沈倩
13:55-14:35	公开课	水平二前滚翻+挺身跳	方继美
14:45-16:30	引领	小学体操教育价值与育人策略	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 5 月 20 日

# 快乐体操大单元教学计划及课例《快乐体操—后滚翻》

## 一、单元学习主题

快乐体操是当今的热门运动之一，它用丰富的器材、游戏的方式、趣味的体验吸引着孩子们的参与。快乐体操打破了传统体操教学枯燥、单一的困境，用孩子们更易接受的方式让他们乐于尝试、敢于挑战，最后完成体操单元的学习。本单元的学习主题是：快乐体操--身体控制与协调。包含了快乐体操垫、快乐平衡木、快乐蹦床。

## 二、单元学习概念

1.身体控制：在体操练习中收紧核心，控制和稳定身体，做到身姿挺拔、动作有力到位。

2.动作定位：体操包含了基本手位和基本脚位，动作多以组合的形式呈现，体操动作中能快速发力，在规定位置进行精准停留，通过反复练习形成肌肉记忆。

3.空间概念：体操有支撑、倒置、滚动、旋转、跳跃、翻腾、环绕、伸展等动作，这就需要学生具备方位意识和时空概念，能在学练和创编中更好地利用空间，丰富动作形态。

## 三、单元学习目标

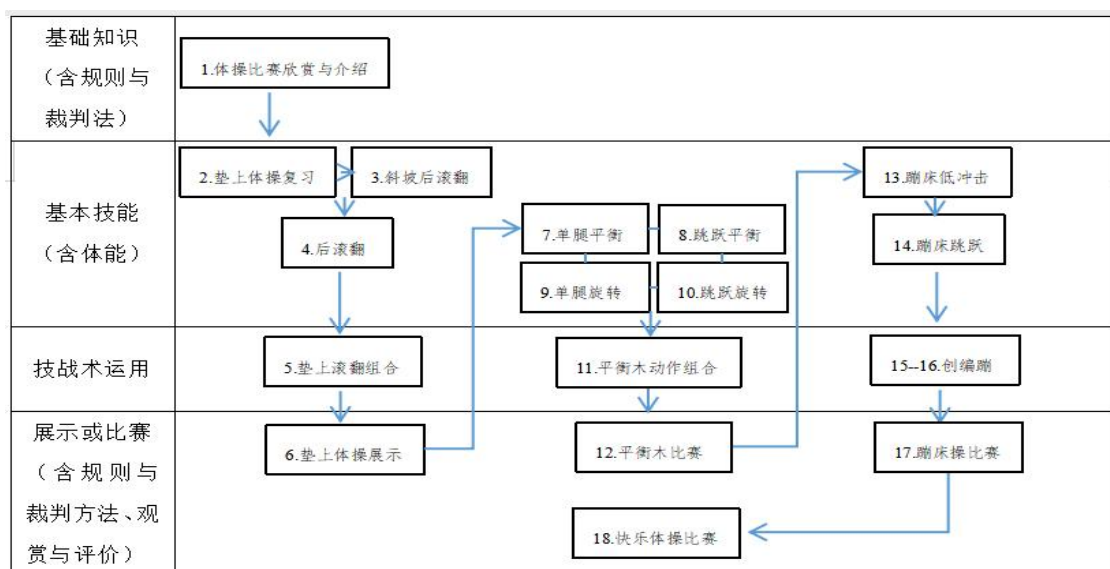
1.运动能力：认识体操项目，知道在体操比赛中器械的种类及特性。发展学生的身体控制能力、灵敏素质、平衡素质及身体各方面协调性，能学会基本动作、做出组合动作、完成组合展示。

2.健康行为：知道体操练习对生长发育的好处，能积极参与到体操学习中。在体操学练时能做到情绪饱满、热情洋溢，积极投入到体操的学练中。对这一运动产生兴趣、保持热情，养成快乐运动的习惯。

3.体育品德：通过学生的自主、合作、探究等学习方式，培养学生的安全意识、责任意识、挑战精神以及创新精神。能融入团队，遵循团队意愿，积极为团队贡献力量。在学练中坚持到底、克服困难；在编排时积极动脑、融合创新；在展示时自信大方、互相欣赏。

## 四、单元教学设计思路

本单元依据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》的新课标理念，从体操水平二的内容要求中选择了部分垫上、低单杠的学习内容进行简单组合，并根据学生身心发展特点加入了平衡性动作进行学习体验，让学生在游戏比赛中灵活运用所学基本动作和简单组合动作。水平二体操大单元采用游戏化教学手段结构化内容设计，整体性架构本单元教学，提高学生体操学习的积极性，提升学生的协调性、柔韧性、平衡能力和灵敏等体操专项素质，引导学生适应合作环境，培育学生的体操兴趣；在体验体操运动乐趣的同时循序渐进的培养学生永不放弃、坚持到底的体育精神，遵守规则、尊重同伴的体育道德，相互鼓励、团结协作的体育品格。



## 五、单元教学计划

课次	学习主题	技能学习目标	基本部分	
			学练活动	比赛活动
1	走进体操	1. 了解体操这项运动。 2. 知道本单元三种器械的体操特点。 3. 欣赏啦啦操优秀视频。	1. 观看体操比赛视频，总结特点。 2. 了解体操发展史，中国体操名将。 3. 了解体操裁判规则。	字母游戏：比谁反应快。
2	垫上体操滚翻复习	1. 复习垫上滚动、前滚翻、侧滚翻。 2. 知道滚翻类动作的特点与保护帮助的方法。 3. 跑酷中的垫上滚翻。	1. 带学生进行专项准备活动，各种形式的滚翻。 2. 复习前滚翻和侧滚翻。 3. 创设跑酷情境让学生选择适合的滚翻方式通过。	滚翻接力比赛
3	垫上体操斜坡后滚翻	1. 知道后滚翻动作要领，有保护与帮助的意识。 2. 学习后滚翻技术动作，基本掌握动作要领。 3. 在不同高度的斜坡上完成后滚翻动作。	1. 建立动作概念，学习翻掌贴肩。 2. 斜坡高度由高到低，教授保护与帮助的方法，在伙伴保护下完成后滚翻。 3. 挑战在平垫上完成由他人辅助的后滚翻。	合作类比赛：信任大比拼
4	垫上体操后滚翻	1. 知道后滚翻动作要领，有安全意识。 2. 学会后滚翻技术动作，掌握动作要领，后滚翻圆润流畅。 3. 能独自完成后滚翻。	1. 垫上滚动练习热身。 2. 复习翻掌贴肩，从低斜坡垫上后滚翻下。 3. 在平垫上完成后滚翻。 4. 分组展示。	小刺猬采松果：双腿夹物，后滚动接力。
5	垫上体操滚翻组合	1. 知道滚翻组合练习时的自我保护，能安全练习。 2. 做到滚翻圆润连贯，串联动作优美流畅。 3. 知道垫上滚翻组合的要求和方法，进行小组创编。	1. 充分热身活动，复习垫上滚翻动作。 2. 教授垫上串联体操动作，分小组进行创编。 3. 教授指导各小组练习。 4. 小组展示，师生提出改进意见。	垫上滚翻组合展示
6	垫上体操组合展示	1. 知道滚翻组合练习时的自我保护，能安全练习。 2. 小组动作熟练，尽量做到一致性、标准化，组合优美流畅。 3. 敢于展示，学会点评和欣赏他人。	1. 充分热身活动，复习垫上滚翻动作。 2. 小组改进垫上体操组合，继续创编。 3. 共同制定评价标准。 4. 分组展示，学生裁判打分。	垫上滚翻组合比赛
7	平衡木单腿平衡	1. 知道单腿平衡的动作要领。 2. 能做到支撑腿伸直，腾空腿绷直，重心稳定。 3. 学会合作学练，能帮助伙伴改进动作。	1. 视频导入平衡木，概述动作特点。 2. 学练体操手位。 3. 练习起总平衡和起总走。 4. 学练单腿平衡。 5. 平衡挑战。	平衡比赛：斗鸡游戏
8	平衡木跳跃平衡	1. 知道跳跃平衡的动作要领。 2. 能做到跳起头顶向上，双腿绷直，重心稳定，落地定住。 3. 敢于尝试，勇于挑战。学会串联组合动作，高效练习。	1. 复习起总走和单腿平衡。 2. 双腿夹地垫，向上纵跳，寻找双腿紧绷感。 3. 头顶地垫，从高垫向地面跳做出更多跳跃变式。 4. 从地面向高垫跳跃增加蹬地难度。 5. 串联起总走、单腿平衡和跳跃平衡动作。	超级玛丽：连续跳跃挑战
9	平衡木单腿旋转	1. 知道单腿旋转的动作要领。 2. 能做到单腿起总，支撑腿绷直，双臂摆动，重心稳定，落地定住。	1. 复习平衡木起总、单腿平衡和跳跃平衡的动作。 2. 学习单腿起总平衡，教授摆臂，尝	旋转游戏：老狼老狼几点钟

		3. 敢于尝试，勇于挑战。学会串联组合动作，高效练习。	试旋转。 3. 游戏“老狼几点钟”，从90度到180度旋转，要求稳定，动作标准。 4. 挑战更多角度旋转，小组展示。	
10	平衡木 跳跃旋转	1. 知道跳跃旋转的动作要领。 2. 能做到做到直臂摆动、蹬地向上、身体绷直、稳定落地，能完成快乐平衡木展示。 3. 具有勇于挑战、乐于创造的学习品质，学习时做到积极参与、合作学练、共同探究、勇于展示。	1. 游戏导入，平衡挑战，活动热身。 2. 紧绷挑战，完整动作展示，建立动作概念。 3. 摆臂教授，原地跳跃，寻找稳定。 4. 由高垫跳下地面，加大蹬地和摆臂的力量，争取更大旋转角度。 5. 由地面跳上高垫，难度升级。 6. 地面跳跃旋转展示。 7. 平衡木组合创编和展示。	体能挑战：在完成体操体能练习后依然做出稳定的平衡木组合
11	平衡木 组合练习	1. 安全练习，学会自我保护。 2. 做到动作稳定、到位、流畅，动作具有美感。 3. 勇于挑战，大胆展示。学会审美和评价。	1. 活动热身，复习已学平衡木动作。 2. 走一走低平衡木，在垫上熟练组合动作后上平衡木尝试。 3. 做好他护与自护，安全练习，提升动作组合的稳定性。 4. 分组展示，提出改进意见。	平衡木组合展示
12	平衡木 比赛	1. 知道平衡木比赛的规则和要求。 2. 组合动作稳定流畅，动作清晰到位，具有美感。 3. 共同制定评分标准，敢于展示，学会点评和欣赏他人。	1. 进行充分活动热身。 2. 说明比赛的规则和要求，共同商定评分标准。 3. 抽签排序，轮流展示。 4. 当场亮分，选出班级的平衡木之王。	平衡木组合比赛
13	蹦床 低冲击步伐	1. 了解蹦床运动，知道蹦床运动的特征。 2. 能在蹦床上做出低冲击步伐，身体稳定，弹跳有节奏。 3. 学会合作互助，同伴间能互相纠正动作、促进练习。	1. 视频导入，了解蹦床运动。建立安全意识。 2. 尝试蹦床，感受弹跳。 3. 学习四种低冲击步伐，在平地 and 蹦床练习，感受不同。 4. 跟音乐节奏进行低冲击步伐组合，做到能控制动作跟上音乐节奏。 5. 小组展示。	蹦床跑酷接力
14	蹦床 跳跃	1. 知道蹦床跳跃的要领和要求，做到安全练习。 2. 能在蹦床上做出纵跳、前后开合跳、旋转跳跃的动作，身体稳定，弹跳有节奏。 3. 学会合作互助，同伴间能互相纠正动作，及时制止危险行为。	1. 跟音乐用低冲击步伐进行热身。 2. 学习纵跳，手脚协调发力向上，双腿绷紧。 3. 进行纵跳的变式，小组练习，互相纠错。 4. 小组展示。	蹦床跑酷接力
15	蹦床操 创编（一）	1. 知道蹦床操创编的要求。 2. 能以小组为单位创编一套保护低冲击步伐和跳跃的蹦床组合动作。 3. 大胆展示，自信热情。	1. 说明创编的要求。 2. 自由组合成6人小组，进行蹦床操的动作创编。 3. 记住动作，反复练习，统一动作标准。 4. 搭配音乐熟练动作。	蹦床操展示
16	蹦床操 创编（二）	1. 知道蹦床操创编的要求。 2. 熟练蹦床操动作，能搭配适合的音乐，加上队形变化和造型进行展示。 3. 大胆展示，自信热情。	1. 分小组复习蹦床操动作。 2. 继续创编，设计队形和造型。搭配音乐熟练动作。 3. 反复练习，强化巩固。 4. 教师分组指导，提出改进意见。	蹦床操展示

17	蹦床操比赛	1. 比赛公平、公正、公开，能遵守规则进行比赛。 2. 大胆展示，自信热情。做到有序观看。 3. 能接受他人的评价建议，不断完善成套动作。	1. 共同商定打分标准。 2. 按抽签顺序上场比赛。 3. 各小组轮流展示，完成蹦床操的表演。 4. 师生共同打分，进行小组排名。 5. 师生裁判点评。	蹦床操比赛
18	快乐体操比赛	1. 参加展演的选手精神饱满，以最好的姿态完成展示。 2. 观看的同学遵守观看纪律，懂得欣赏他人。 3. 激励所有热爱体操的学生，鼓励他们保持热爱，继续生长。	1. 以年级为单位进行快乐体操三项的比赛报名。每人限报两项，蹦床操为团体项目。 2. 统一时间组织比赛，选拔年级裁判员，进行裁判员培训。 3. 积极参赛，勇于展示。 4. 赛后颁奖。	快乐体操比赛

## 六、单元学习评价

核心素养	内容要求	具体表现	
		学校（80%）	家庭与社区（20%）
运动能力 （40分）	知识技能与体能	8分。能说出体操运动的特性以及动作发力的方法（3分）能完成每次体能练习（3分）完成所有快乐体操挑战（2分）	2分。与家庭成员交流所学项目的知识、要领、原理及其文化等（0.5分）与家庭成员完成课外体能练习（0.5分）。在社区或公园参与多样化、趣味化体能练习（0.5分）；参与户外体育游戏和比赛活动等（0.5分）
	技战术运用	8分。掌握体操动作发力，能完成基本动作（3分）与小组合作完成成套动作的创编（3分）能在小组练习和创编中起关键作用（2分）	2分。与家庭成员分享体操所学动作发力、队形变化以及编排的知识（1分）课外能进行体操动作的编排（1分）
	展示或比赛	8分。参与快乐体操成套展示（3分）展示中动作正确、到位、熟练，有表现力（3分）能代表小组参加班级快乐体操比赛（2分）	2分。与家庭成员分享体操所学动作发力、队形变化以及编排的知识（0.5分）向家庭成员展示（1分）拍摄视频，利用网络平台进行快乐体操宣传（0.5分）
	观赏与评析	8分。认真观赏其他队员的成套展示（3分）能踊跃点评他人展示（3分）能成为班级体操比赛裁判员（2分）	2分。与家庭成员观看体操比赛视频，并进行赏析（1分）与社区伙伴进行互评互练（1分）
健康行为 （30分）	体育锻炼意识与习惯	8分。积极参与每节课练习，无旷课、缺课（4分）练习充分、自觉（4分）	2分。带着家庭成员跳操，每周至少3次（1分）每周课后至少有3次参与户外户外活动，每次不少于1小时（1分）
	健康知识掌握与运用	8分。知道身体姿态的要求，懂得柔韧、力量等素质的练习方法（3分）懂得自我保护与合作保护，能安全的完成各项练习（3分）学会轻微运动伤害的处理方法（2分）	2分。能将所学健康知识说与家庭成员听。（1分）能及时发现伙伴在体操练习时的危险情况，帮助其在安全环境下练习（1分）
	情绪控制与环境适应	8分。情绪饱满、积极热情（3分）合作时能快速融入，小组沟通顺利，合作愉快（3分）观察练习环境的安全性，适应各种展示场地（2分）	2分。能将练习中愉快的故事说与家庭成员听（0.5分）能愉快的进行课后锻炼（1分）与社区的伙伴和谐相处，共同促进（0.5分）
体育品德	体育精神	8分。学练和比赛中能够战胜困难、挑战自我（每次1分，共3分）勇敢果断、	2分。能利用课余时间坚持练习，有恒心（1分）能克服肌肉酸痛等身体不适（1分）

(30分)		敢于比赛（每次1分，共3分）刻苦训练（每次1分，共2分）	
	体育道德	8分。热爱体操事业、勇攀高峰（共2分）刻苦训练，钻研技术（共2分）尊重对手、尊重裁判、公平竞争（共4分）	2分。认真复习小组动作，跟上小组节奏。能利用课余时间弥补不足。
	体育品格	8分。积极主动、团结互助（共3分）意志坚定、坚持不懈地提升体操技能（共3分）自信大方、勇敢坚韧（共2分）	2分。认真复习小组动作，跟上小组节奏。能利用课余时间弥补不足。

注：90分以上优秀，75-89分良好，60-74分合格，60分以下待合格。

## （水平二）三年级《后滚翻》教学设计

### 一、指导思想：

依据《义务教育体育与健康课程标准（2022版）》的精神要求，坚持“健康第一”的指导思想，围绕学生核心素养，落实“教会、勤练、常赛”的教学理念，采用情境教学的形式，运用分组教学的方法，充分调动学生的学习积极性，让学生在愉悦的情境中积极主动的参与学习提高运动能力，培养学生自主探究、合作意识、和创新能力等健康行为，并在互相合作及帮助的过程中提高体育品德。同时，关注学生的个体差异与不同需求，让每一名学生从中体验到成功的乐趣，从而激发学生的学习兴趣，使学生养成良好的运动习惯。

### 二、教材分析：

后滚翻是人教版《体育与健康》水平二（3-4 年级）技巧模块核心内容，承接低年级滚动、前滚翻的学习基础，是滚翻类动作的延伸与拓展。它既是体操基础动作，也是实用的自我保护技能，为后续学习侧手翻、鱼跃前滚翻及技巧组合动作铺垫关键能力，在小学体操教学中起承上启下作用。

### 三、学情分析：

三年级学生（8-9 岁）处于生长发育快速期，骨骼弹性好、关节灵活，但肌肉力量（尤其核心腰腹、上肢推撑力）薄弱。他们模仿能力强，动作协调性、灵敏性逐步提升，能完成简单的滚动、跳跃动作，但空间方位感知较弱，对“向后倒”“身体翻转”的距离与力度判断不准确，易出现失衡、滚动歪斜等问题。他们对身体自我保护意识初步形成，但对后滚翻中“低头含胸”“团身收紧”的防护要领理解不深，易因本能抬头、肢体松散导致头部或背部磕碰。

### 四、教学目标：

1、运动能力：初步掌握后滚翻“蹲撑、低头含胸、团身收紧、快速推手”的动作方法，能独立完成平地后滚翻，发展柔韧性、滚翻能力及身体平衡与控制能力。

2、健康行为：在后滚翻练习与趣味活动中，发展灵敏、协调能力；主动思考动作要领，培养积极探索、勇于创造的意识，提升发现问题、解决问题的能力。

3、体育品德：在友好和谐的课堂氛围中，通过同伴间的保护与帮助，体验合作的快乐，增强合作精神，同时养成热爱劳动的良好品质。

### 五、教材重难点：

重点：翻掌贴肩，着垫推手

难点：团身紧，翻滚圆滑

### 六、场地器材：

体操垫 44 块 沙包 40 个 大小呼啦圈各 20 个 音箱 1 台

### 七、表格式教学设计：

## (水平二) 三年级《后滚翻》教学设计


课 题	后滚翻	学 段	水平二 三年级			
执 教	沈倩 (新龙湖实验小学)	时 间	5月28日			
学 习 目 标	<p>1、运动能力：初步掌握后滚翻“蹲撑、低头含胸、团身收紧、快速推手”的动作方法，能独立完成平地后滚翻，发展柔韧性、滚翻能力及身体平衡与控制能力。</p> <p>2、健康行为：在后滚翻练习与趣味活动中，发展灵敏、协调能力；主动思考动作要领，培养积极探索、勇于创新创造的意识，提升发现问题、解决问题的能力。</p> <p>3、体育品德：在友好和谐的课堂氛围中，通过同伴间的保护与帮助，体验合作的快乐，增强合作精神，同时养成热爱劳动的良好品质。</p>					
重 点	翻掌贴肩，着垫推手					
难 点	团身紧，翻滚圆滑					
课 的 部 分	学 习 内 容	教 师 教 学 策 略 与 要 求	学 生 活 动 与 组 织 形 式	运 动 负 荷		
				时 间	次 数	强 度
准 备 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p><b>刺猬探险，本领启航</b></p>	<p>1.集合整队，检查学着装。</p> <p>2.师生问好。</p> <p>3.教师示范及教师语言以情境导入。</p>	<p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>★★★★★★★★★★</p> <p>★★★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p>	1	1	小
	<p>二、准备活动</p> <p><b>林间搭档，活力全开</b></p> <p>1.在音乐中完成3个2人小组合作游戏</p> <p>2.师生同做热身操。</p>	<p>1.教师语言启发引导，以情境导入。</p> <p>2.教师做好出发前的动员，激发学生学习兴趣。</p> <p>3.播放歌曲，口令指挥，带领学生在完成3个2人小组合作游戏，辅助练习。</p> <p>2.播放热身操乐曲，师生同做热身操。</p>	<p>1.学生两个人一组石头剪刀布，完成小范围追逐游戏。</p> <p>2.学生跟随音乐节奏和教师一起做动感热身操。</p> <p>要求：注意安全，身心投入，认真观察，展示自我。</p>	3	1	中
<p><b>设计意图：</b></p> <p>1.用情境的导入的方式提升低段学生的学习兴趣，提升课堂氛围，让学生能较快速地进入学习状态。</p> <p>2.在慢跑的过程中融入辅助练习，将运动技能进行合理拆分，让学生在“玩”的过程中初步建立技术动作的简单概念，让学生身体也对技能要点有一定的适应。</p>						

基本部分	<p>三、滚翻挑战 技能升级，探险闯关</p> <p>第一关：小刺猬滚滚乐——斜坡翻滚，重温旧技</p> <p>口诀：斜坡团身后倒贴肩推手翻的巧</p>	<p>1. 教师组织学生从斜坡垫上后滚翻下： ①两人一组搭建坡垫，在坡垫进行团身后倒翻掌贴肩推手练习。组织生生评价：一个做裁判员，团身紧得1颗星，翻掌正确得3颗星，完成后滚翻可得5颗星 ②教师组织反馈，清点五颗星学生人数，组织交换练习。 ③继续组织反馈，清点五颗星学生人数。针对两组学生动作的共性问题展开辅助教学 ④再次组织生生小组练习</p> <p>1 教师组织学生复习体操礼仪： ①复习准备亮相（单手），结束亮相（双手）。 ②教师组织学生从低斜坡垫上后滚翻下再配上准备前和结束后的亮相展示。 ③组织帮助与保护和生生评价：一个做裁判员，团身紧得1颗星，翻掌正确得2颗星，推垫滚翻得5颗星，含礼仪动作完成滚翻得10颗星。</p>	<p>1. 学生认真倾听，迅速进入复习练习。</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ △</p>	5	10	中
	<p>第二关：小刺猬“姿态美”——礼仪亮相，姿态优雅</p> <p>要求：准备亮相（单手），结束亮相（双手）。</p>	<p>1 教师组织学生复习体操礼仪： ①复习准备亮相（单手），结束亮相（双手）。 ②教师组织学生从低斜坡垫上后滚翻下再配上准备前和结束后的亮相展示。 ③组织帮助与保护和生生评价：一个做裁判员，团身紧得1颗星，翻掌正确得2颗星，推垫滚翻得5颗星，含礼仪动作完成滚翻得10颗星。</p>	<p>1. 学生能够投入练习，遵守规则。</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ △</p>	5	10	中

设计意图：  
1.通过开展小刺猬团身滚滚乐趣味练习，引导学生复习巩固团身、含胸、低头、团身收紧、主动着垫等动作要领，复习体操礼仪深化动作认知。  
2.借助斜坡辅助练习，降低学生团身翻滚难度，帮助学生更好完成身体翻转，建立清晰的空间方位感，熟练掌握翻滚动作。

基本部分	<p>第三关：小刺猬运送忙——平垫学技，运送果果</p> <p>口诀：团身发力向后倒翻掌贴肩肘手牢固圆润滚翻姿态好</p>	<p>1. 教师组织平垫后滚翻的分解练习： ①坐姿平垫后倒找翻掌手撑的位子。要求：掌贴肩，肘夹紧 ②蹲姿平垫后倒找翻掌手撑的位子。要求：掌贴肩，肘夹紧 ③蹲姿平垫进行团身后倒翻掌贴肩脚触垫练习。 ④两人一组合作推手发力 ⑤蹲姿平垫进行团身后倒翻掌贴肩推垫滚翻练习。</p> <p>组织帮助与保护和生生评价：一个做裁判员，团身紧得1颗星，翻掌正确得2颗星，推垫滚翻得5颗星，加上礼仪手完成滚翻得10颗星。</p> <p>⑥邀请优秀学生示范展示。</p>	<p>1.认真观察老师示范动作，投入情境，跟随老师的提示完成练习。并提升情感状态，全班同学一起学起来。</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ △</p>	10	10	中
	<p>第四关：小刺猬摇船乐——摇船合作，默契闯关</p> <p>再次体会后倒翻掌于肩上。</p>	<p>1. 教师组织平垫后滚游戏1： ①教师示范两人一组，面对面蹲姿，掌心相对，互相推手掌后倒，滚动的时候及时翻掌推垫。 ②. 教师组织学生尝试小组合作练习，巡回指导。 ③. 邀请优秀小组示范展示。</p>	<p>1.努力完成小组合作练习。</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ △</p>	3	5	中

设计意图：  
通过小刺猬忙运送、小刺猬摇船稳等趣味练习，引导学生初步感知后滚翻动作要领；借助小松果辅助教具，帮助学生精准体会后滚翻核心技术，逐步突破动作难点，完成从感知到掌握的学习过程。

基本部分	第五关：小刺猬过山洞——穿越山洞，圆滑滚动。	1. 教师组织平垫后滚游戏 2： ①教师示范呼啦圈放在垫子中间，一位同学在垫子前做后滚翻，滚动的时候要从山洞里面滚过去。自由选择呼啦圈的大小，圈越小，对滚动圆滑要求越高。 ②小组合作，教师巡回指导。 ③邀请优秀小组示范展示。	1. 学生仔细观察教师的示范动作。小组合作认真练习。 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △	5	10	大
	第六关：小刺猬运梁赛——运果过洞，团身冲刺。	1. 教师组织平垫后滚游戏 3： ①教师继续示范呼啦圈放在垫子中间，一位同学在垫子前做后滚翻，滚动的时候脚夹“魔力果”要从山洞里面滚过去。 ②教师组织 4 人一组钻呼啦圈运送“魔力果”		3	4 至 5 次	大
	第七关：滚动接力赛——探险收官，本领成长。	教师组织滚翻接力比赛（展示）： ①组织四位同学为一组，依次后滚翻传递“魔力果”	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △	2	4 至 5 次	大
设计意图： 1. 通过创设比赛场景，落实“学、练、赛”一体化教学。 2. 加强本课所学技能的形成及应用，鼓励学生积极参与，挑战自我，感受技能掌握熟练所带来的成就感。						
结束部分	四、放松总结 林间舒展，快乐收官 1. 放松身体 2. 总结评价 3. 回收器材	1. 教师语言启发引导，播放轻柔、舒缓的音乐，领做放松练习。 2. 总结本课情况及同学们表现，提出希望。 3. 布置回收器材。	1. 学生跟随音乐节奏进行身心放松。 2. 学生回顾学习畅谈感受。 3. 部分同学归还器材	2	1	小
教学资源	体操垫 42 张，沙包 40 个，音箱 1 台，大小呼啦圈各 15 个		练习密度预计	75%		
			平均心率预计	140-160 次/分		

## 水平二 三年级《后滚翻及组合》课时教学计划

水平	二	课次	18-5	班级	三(3)班	人数	40人	教师	方继美	时间	2026.5.28
学习目标	<p>1. 运动能力：能说出后滚翻及挺身跳组合口诀，独立规范完成后滚翻接挺身跳动作组合，并运用于练习展示和比赛中；发展肌肉力量，提升协调、平衡、核心力量。</p> <p>2. 健康行为：掌握保护与自我保护方法，养成安全运动习惯，乐于与同伴交流，互相帮助。</p> <p>3. 体育品德：传承航天精神，勇于挑战、互助合作、遵守纪律、尊重同伴、文明展示。</p>										
学习内容	后滚翻及组合练习			教学重难点		重点：团身收紧、翻掌贴肩、快速推手后倒 难点：滚动圆润、方向正直，动作连贯稳定					
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：整队、问好、检查着装。	1. 快速整队，检查人数、服装等。			1. 快速集合，站姿端正，精神饱满，口令回应响亮。			组织：四列横队，前后对齐，教师面向学生。		1分钟	90-100次/分
	2. 情景导入：宇航员集结，宣布本课航天训练任务。	2. 以“航天教官”身份导入，语言激昂，讲解本课学习内容及相关任务目标。			2. 认真倾听，明确任务，进入“宇航员”角色。			* * * * * * * * * * * * * * * * ☆			
	1. 太空行进：慢跑+左右观察星座，活动颈、肩、腰、腕、髌、膝关节。	1. 带队绕场慢跑，控制速度，提醒保持间距，用“观察左侧星座、右侧星座”语言引导。			1. 保持1米间距慢跑，不碰撞、不掉队，配合语言观察方位。			要求：快静齐，注意力高度集中，不随意讲话。			
	2. 机器人律动：右手左手转、左手右手转、扩胸。	2. 正面镜面示范，口令节奏清晰，逐节带领，动作到位			2. 跟随教师节奏，动作舒展大方，关节充分活动。			组织：四列横队体操队形散开。		4分钟	120-130次/分
	3. 专项准备：团身抱膝、原地团身跳、重心前后移动。	3. 示范团身动作，引导学生体会“收紧、抱腿、低头”，激活核心			3. 认真模仿，反复体会团身收紧的感觉，不松懈。			要求：动作充分、节奏统一。			
<p><b>设计意图：</b>以“航天教官”带领“宇航员”在航天基地训练为主线展开课堂教学，让学生明确要求和任务及目的进入课堂；准备活动融合科学星座、机器人等情境，既激发学生学练情趣，又达到热身效果。</p>											

二、 基本部分	1. 重心适应练习：两臂撑垫，低头含胸，重心前后移动，练习翻掌贴肩、夹紧双肘。	1. 正面示范，分解讲解：撑直手臂、低头含胸、重心前移后移、翻掌贴肩、肘夹紧身体；口令指挥：“向前一向后”，每组5次，带领齐诵口令；全场巡视，一对一纠正弯臂、抬头、肘外展、不低头等问题。	1. 看清示范，快速摆好蹲撑姿势，手臂伸直、手指分开；随口令匀速练习，大声齐喊：“翻掌贴肩，夹紧双肘”；发现错误主动调整，接受教师指导并改正	组织：每人1块体操垫，散点均匀分布，前后左右留1米安全距离。 要求：垫子放平，听从口令。	2分钟	120-130次/分
	2. 复习前滚翻巩固：团身紧、滚动圆、方向正。	2. 提问引导回忆前滚翻口诀，集体核对；巡视观察每位学生动作，对团身松、方向歪、推手无力的学生单独帮扶；点评，表扬规范动作，指出共性问题。	2. 齐答口诀：“团身紧、滚动圆”；独立完成前滚翻3-5次，自我检查动作质量；认真观摩同伴，互相学习，文明点评。	组织：每人一垫原位练习要求：依次滚动，不抢翻、不逆行、不越垫。	2分钟	130-140次/分
	3. 后滚翻教学：蹲撑→重心前移→推手后倒→翻掌贴肩→团身收紧→推垫起身口诀：推手后倒、翻掌贴肩、团身紧、推垫起辅助：腹部夹小棒强化团身。	3. 正面+侧面慢速示范2遍，重点强调：推手要快、翻掌要准、团身要紧；带领齐读口诀3遍，要求边练边喊；发放太空小棒，指导夹于腹部，帮助体会收紧，对薄弱生手把手辅助。	3. 集中注视示范，牢记动作顺序与关键点；自主练习2分钟，边做边念口诀，强化记忆；借助小棒收紧身体，体会滚动圆润的感觉。	组织：一二排蹲撑观察，三四排站立观看；随后每人一垫分散练习。 要求：专注练习、不偷懒、不吵闹。	5分钟	140-150次/分
	3. 互助保护练习 两人组：太空斜舱，保护者跪侧后方，右手在上托腰、左手在下扶背 三人组：飞船模拟器，1人发令、2人保护，纠正方向。	4. 示范标准保护手法，明确禁忌：不拽头、不压肩、不硬拉；分组巡回指导，检查站位、手法、力度是否规范；提醒及时互换，鼓励互帮互助，轻声纠错。	4. 保护者快速跪于侧后方，手法规范、力度适中；练习者大胆后倒，配合团身，不紧张、不犹豫；完成后击掌致谢，互换角色，人人参与。	组织：前后两人一组→相邻三组一组，在指定区域练习，不串区。 要求：保护到位、配合默契、文明安全。	8分钟	140-150次/分
	4. 5. 点火升空挑战+组合练习流程：5举手→4蹲撑→3重心前移→2推手后倒→1翻	5. 完整示范组合流程，统一口令“5-4-3-2-1点火”；组织四大组轮流展示，及时鼓励与纠正；评选“优秀宇航	5. 牢记流程，随口令连贯完成，不脱节、不停顿；展示时姿态规范、方向正直、落地稳定；观摩同学认	组织：四大组轮流展示，其余学生原地端坐观看。 要求：动作连	4分钟	140-150次

	掌撑垫→点火→斜上举→屈膝站稳  6. 体能练习：“航天加油站”	员”，颁发口头表扬，激发积极性。  6. 带领学生垫上体能练习，巡回指导。	真，鼓掌喝彩，不起哄、不嘲笑。  6. 能按照要求完成相关体能类练习，做到明确要求、坚持到底、团队协作。	贯、姿态优美、遵守秩序、文明展示。	3分钟	150-160次/分
<b>设计意图：</b> 根据体育课程基础技能-技能提升-技能拓展的规律，我将基本部分内容设置为滚动-滚翻-技能组合；巧用辅助小棒帮助解决团身收紧等重点，结合口诀、口令、同伴帮助与提醒等手段解决滚动圆润、方向正直，动作连贯稳定难点；组织形式采用自主探究-双人合作-多人协作，调动学练兴趣，充分发挥学生主观能动性。						
三、结束部分	1. 太空放松操：静态拉伸颈、肩、腰、腿、手臂。 2. 课堂小结：回顾口诀、动作要点、学习情况。 3. 致敬航天英雄，整理归还器材。	1. 播放轻音乐，带领深呼吸与缓慢拉伸，调整呼吸节奏。 2. 全面总结本课优点与不足，表扬优秀小组与个人。 3. 分组安排收垫，要求摆放整齐、爱护器材。	1. 充分放松身体，缓慢拉伸，缓解肌肉疲劳。 2. 认真倾听总结，回顾要点，反思自身问题。 3. 快速有序整理器材，安静列队下课。	组织：四列横队，安静放松，教师领操。 要求：动作舒缓、心态平和、有序收还器材	1	120-130次/分
<b>设计意图：</b> 充分拉伸韧带，放松肌肉，利于学生课后恢复。						
器材准备	体操垫 40 块、太空小棒 10 根					
预计效果	<b>练习密度：</b> 群体 75%左右 个体 55%左右	<b>平均心率：</b> 135-145 分/次左右	<b>安全措施：</b> 1. 充分做好准备、放松活动； 2. 进行安全教育。			
课后反思						