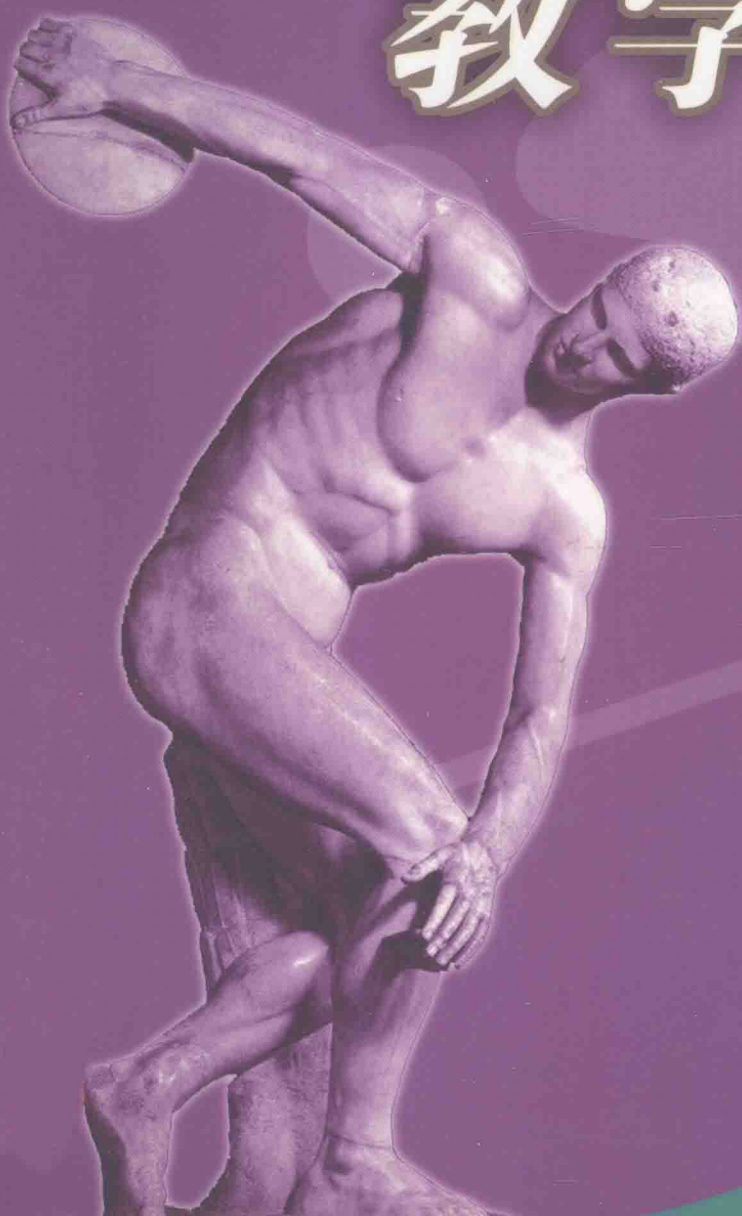




XIAOXUE TIYU JIAOXUE SHEJI

主编 江仁虎 宋超美 梅雪雄 陈少坚

小学体育 教学设计



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

小学体育教学设计

主 编 江仁虎 宋超美
梅雪雄 陈少坚
副主编 陈文斌 张涵劲
刘英杰

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学体育教学设计/江仁虎等主编. —厦门:厦门大学出版社,2005.9
ISBN 7-5615-2445-5/G.401

I. 小… II. 江… III. 体育课-教案(教育)-小学 IV. G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114106 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17.25

字数:438 千字 印数:0001~5200 册

定价:23.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

进入新世纪以来,我国基础教育课程改革正如火如荼地展开。作为学校课程体系重要组成部分的体育课程,也在发生着深刻的变化。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”在这一思想指导下,全日制义务教育体育(1—6 年级)、体育与健康(7—9 年级)课程标准(实验稿)于 2001 年正式进入国家基础教育课程改革实验。五年来,广大学校体育工作者以强烈的历史使命感和高昂的热情投入到体育课程改革中,确立“健康第一”的指导思想,树立“一切为了学生发展”的教育理念,认真实践课程标准,使体育在实施素质教育、培养德智体美全面发展人才方面的作用得到了充分的发挥。

在体育课程改革的实践中,广大体育教师都会面对这样一个问题,即如何进行教学设计,如何将课程标准所体现的现代教育有机地融入每学期、每单元、每节体育课中,将体育课上得生动活泼、引人入胜,更好地促进学生身体、心理和社会适应的健康发展。在这方面,我省广大中小学体育教师充分发挥自己的聪明才智,进行了富有创造性的探索。为了促进我省体育课程改革的全面、深入开展,我们将在各设区市推荐基础上经有关专家评审选出的有代表性的体育课单元计划和课时计划进行适当修改、整理,以供广大体育教师参考。

本书是我省广大学校体育工作者深入进行理论研究、认真总结实践经验的成果,是他们智慧的结晶。本书的主要阅读对象是小学、初中体育教师,也可供普通高校体育教育专业学生和研究中小学体育课程改革问题的人员参考。

在本书出版之际,我们谨对为本书提供了教学设计方案(不论采纳或未采纳)的所有体育教师表示深深的谢意,并祝愿他们在我国基础教育课程改革中不断取得新的成就。

由于水平有限,时间仓促,难免有疏漏和不妥之处,敬请广大读者和专家不吝指正。

编者
2005 年 9 月

目 录

“奔跑与游戏”单元教学计划·····	厦门仙岳小学	林秀宽(1)
“自由泳”单元教学计划·····	厦门外国语学校附属小学	黄晓莺(24)
“跳跃”单元教学计划·····	泉州市丰泽区第一中心小学	杨秋霞(38)
“投掷”单元教学计划·····	泉州市惠安县黄塘中心小学	胡惠英(60)
“持沙包掷准”单元教学计划·····	浦城县莲塘中心小学	柯青红(77)
“持轻物掷远”单元教学计划·····	漳平市教师进修学校附属小学	刘香年(95)
“蹲距式跳远”单元教学计划·····	龙岩市武平县教师进修学校附小	钟红玉(108)
“投掷”单元教学计划·····	厦门思明小学	陈凤丽(127)
“蹲距式跳远”单元教学计划·····	漳平市桂林中心学校	陈美琴(146)
“后滚翻”单元教学计划·····	宁德市蕉城区实验小学	叶李英(165)
“小足球”单元教学计划·····	泉州市永春县达埔中心小学	刘惠群(180)
“走和跑”单元教学计划·····	泉州市惠安县东桥后曾小学	柯华谋 何阿彬(197)
“技巧”单元教学计划·····	莆田市仙游县城西中心小学	黄丽生(214)
“跨越式跳高”单元教学计划·····	厦门市人民小学	卢心刚(226)
“蹲距式跳远”单元教学计划·····	泉州市丰泽区第三中心小学	吴秀花(241)
“耐久跑”单元教学计划·····	厦门市思明区公园小学	张建辉(254)

“奔跑与游戏”单元教学计划

● 厦门仙岳小学 林秀宽

情况分析	由于低年级的学生兴趣广泛、模仿力强、活泼好动,但有意注意的持续时间短,自制力和理解力相对较差,情绪变化较大,因此,采用主题教学和情景教学的方法,充分发挥游戏教学的作用,通过一定的音乐渲染、语言的描绘,启发学生怀着探究的心理、带着强烈的求知欲望去观察情景,体会情景,欣赏情景。 根据学生的年龄特点,在本单元教材里选择了奔跑与游戏相结合的教学内容,让学生在故事情景里游戏玩耍,让他们通过自身的活动体验,大胆去创新、去合作学习,在乐中练、动中练、玩中练,从而达到身心全面发展的目的。			
教学目标	1. 培养学生对体育课的学习兴趣。 2. 让学生掌握简单的起跑动作和自然奔跑的方法。 3. 发展灵敏、速度和一般耐力素质,提高奔跑能力。 4. 体验体育活动中的心理感受,通过游戏活动调控学生的情绪。 5. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。			
课次	教学目标和内容	重点难点	教法	学法
1	一、教学目标: 1. 通过情景教学,激发学生积极参与体育活动的欲望。 2. 通过多种形式的走跑游戏,发展学生的奔跑、协调、灵敏、反应等能力。 3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。 二、教学内容: 1. 快乐的群体活动——走、跑练习。 2. 遇到大鲨鱼追杀——追逐跑。 3. 遭遇暴风雨——障碍接力。	重点:发展学生的奔跑、协调、灵敏、反应等能力。 难点:奔跑能力的提高。	1. 老师通过语言描述和音乐驱动,把学生带入情景。 2. 老师先提出学习目标,让学生根据目标进行学习。 3. 老师讲解示范练习方法,师生一起参与活动。 4. 学生相互交流后取得经验再活动。 5. 师生一起进行追逐跑的练习。 6. 组织进行障碍接力。 7. 评价总结。	1. 学生带着目标去学习。 2. 学生进行分组练习,练习过程中相互交流经验后再次练习。 3. 体验如何提高自己的速度。 4. 体验如何遵守游戏规则,关心同伴。 5. 同学互评。

续表

2	一、教学目标: 1. 通过多种不同形式的奔跑练习,让学生逐渐掌握正确的奔跑方法。 2. 体会起跑和起跑后的加速跑,提高学生的反应、灵敏、协调能力和速度素质。 3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。 二、教学内容: 1. 飘飞的彩带——30米直线加速跑(练习起跑后的加速跑)。 2. 仙女散花——进行抛轻物比赛和奔跑比赛。	重点:掌握正确的奔跑方法,体会起跑和起跑后的加速跑。 难点:感知速度的变化。	1. 师生互动,引入课堂。 2. 提出问题。 3. 带领学生尝试、感受动作。 4. 老师讲解动作要领。 5. 变换方法带领学生进一步练习。 6. 学生展示成果。 7. 创设情景导入游戏。 8. 讲解游戏方法和规则,组织学生练习。 9. 评价总结。	1. 欢快地进入课堂。 2. 带着问题尝试练习。 3. 体验正确动作。 4. 自由选择伙伴进行练习。 5. 学生互相观察、讨论、评价。 6. 大胆地在游戏中展现自我。 7. 学生自评和互评。
3	一、教学目标: 1. 培养学生克服困难的坚强意志品质。 2. 发展学生一般耐力跑的能力和培养跑的正确姿势,培养学生的协调性。 3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。 二、教学内容: 1. 400~600米一般耐力跑(游戏“叫号领头跑”)。 2. 游戏:运送药品。	重点:发展学生一般耐力跑的能力和培养跑的正确姿势。 难点:学生意志品质的提高。	1. 情景导入。 2. 师生互动进行热身。 3. 讲解“叫号领头跑”的练习方法和要求、注意事项。 4. 组织学生活动。 5. 老师巡视指导。 6. 及时评价和表扬。 7. 设置情景,组织“运送药品”的游戏。 8. 评价总结。	1. 进入角色,积极锻炼。 2. 自主练习,积极创编。 3. 互相交流。 4. 小组评价。 5. 进行游戏。 6. 自评、互评。

续表

4	一、教学目标: 1. 通过设置情景,调动学生的学习积极性。 2. 提高学生快速跑的能力,发展学生灵敏、速度、力量和协调素质。 3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。 二、教学内容: 1. 摘水果比赛:30 米快速跑。 2. 运水果比赛:30 米迎面接力。	重点:提高学生快速跑的能力。 难点:快速奔跑能力的提高。	1. 情景导入。 2. 师生互动进行热身。 3. 讲解摘水果比赛(30 米快速跑)的练习方法和要求。 4. 组织学生活动。 5. 老师巡视指导。 6. 及时评价和表扬。 7. 组织“运水果”比赛——30 米迎面接力。 8. 评价总结。	1. 进入角色,积极、主动地练习。 2. 进行 30 米快速跑的练习。 3. 互相交流。 4. 进行 30 米迎面接力的练习。 5. 自评、互评。
5	一、教学目标: 1. 了解学生掌握奔跑技术的情况。 2. 提高学生的奔跑能力和速度素质。 3. 培养学生的自信心和荣誉感。 二、教学内容: 1. 个人赛:测试 30 米直线跑。 2. 团体赛:15 米往返跑。	重点:通过考核,了解学生掌握奔跑技术的情况。 难点:提高学生的奔跑能力和速度素质。	1. 情景导入课堂。 2. 师生一起进行热身。 3. 教师讲解比赛的方法与要求。 4. 进行个人比赛。 5. 小结比赛情况。 6. 组织学生进行团体赛。 7. 指导、激励。 8. 教师总结评价,公布成绩,颁发奖牌和奖旗。	1. 进入角色,积极、主动地练习。 2. 进行个人比赛。 3. 互相交流。 4. 进行团体赛。 5. 自评、互评。

“奔跑与游戏——海底世界”教学设计(一)

本节课是以“健康第一”为指导思想,根据水平一的运动参与、身体健康、社会适应等三个学习领域来进行教学。由于低年级的学生兴趣广泛、模仿力强、活泼好动,但有意注意的持续

时间短,自制力和理解力相对较差,情绪变化较大,因此,采用情景教学的方法,充分发挥游戏教学的作用,通过一定的音乐渲染、语言的描绘,启发学生怀着探究的心理、带着强烈的求知欲望去观察情景,体会情景,欣赏情景。本节课通过情景教学,激发学生积极参与体育活动的兴趣,采用多种形式的走跑游戏,发展学生的奔跑、协调、灵敏、反应等能力,让学生建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。这节课是整个单元的第一课时,教学重点主要定位在发展学生的奔跑、协调、灵敏、反应等能力;教学难点主要是培养学生的反应能力,接下去的几课时才逐渐加大练习难度和强度。结合我校的研究课题《新课程与学习方式的转变》,本课设置了三个主要情景活动:小鱼的群体活动——躲避大鲨鱼追杀——遭遇暴风雨等,在练习过程中,让学生带着目标去体验——进行交流——再体验——总结——获得知识,我觉得这种学习方式可以让学生更有效地完成学习目标。

在教学活动的开始部分,我就让学生把自己想像成海里的一条小鱼,告诉他们一些小鱼的活动习性,把学生的情绪调动起来,并提出学习目标,让他们带着目标、任务进行学习。第一个活动是在圆圈内让学生进行圆形走、直线走、转弯走以及直线跑和追逐跑等练习。走的时候手拿彩带边走边做动作,走完后把彩带塞在裤子里当鱼尾巴,再做一些模仿操。接着进行跑的练习,以往的直线跑和追逐跑练习大部分都是在跑道的直线上练习,为了提高学生的学习兴趣,设计了以圆形扩散的路线进行练习,这不但有利于老师观察学生的奔跑情况,而且有利于激发学生的新鲜感,练习的场地宽,能满足学生的学习欲望,练习时采用多种不同的起跑方法,学生练习的样式多、次数多、效率高。第二个活动是散开的追逐跑,把学生的练习范围扩大、运动量加大,练习强度循序渐进。第三个活动是障碍接力,通过曲线跑、快速爬行、钻洞等练习培养学生的身体协调、灵敏、反应能力。最后用“几只小鱼游来了”的轻松有趣游戏结束教学。本课还利用鲨鱼头饰、彩带当尾巴、盆花当珊瑚、安全网当水草、音乐、语言等来渲染气氛,做到课堂上情景交融,使教学更逼真、有趣,让学生体验学习的成功与快乐。

“奔跑与游戏——海底世界”课时计划(一)

年级:二年级

人数:40人

课次:1

一、学习目标

1. 通过情景教学,激发学生积极参与体育活动的欲望。
2. 通过多种形式的走跑游戏,发展学生的奔跑、协调、灵敏、反应等能力。
3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。

二、学习内容

1. 快乐的群体活动——走、跑练习。
2. 遇到大鲨鱼追杀——追逐跑。
3. 遭遇暴风雨——障碍接力。

三、学习重点

重点:发展学生的奔跑、协调、灵敏、反应等能力。

四、学习难点

难点:奔跑能力的提高。

五、教具准备

录音机 1 台、花 10 盆、大海绵垫 9 块、网 1 张、标志物 4 个、钻圈架 4 个、沙包 2 个、彩带 35 条。

六、学习过程

1. 导入(2 分钟)

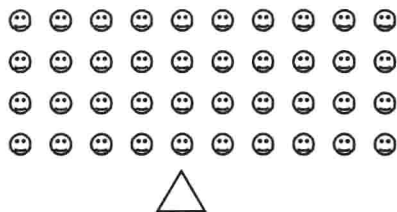
(1)集合、整队。

(2)检查人数。

(3)师生问好。

(4)导入新课(老师先提出学习目标,学生根据目标进行学习):同学们,今天我们要学习的内容是“海底世界”,你们要把自己想像成大海里的一条小鱼,小鱼们快乐地在海里生活。你们有没有发现小鱼们喜欢群体生活,它们在茫茫的大海里遨游,一会儿游直线,一会儿游曲线,一会儿游圆形,一会儿游不同的形状,它们有时候游得快,有时候游得慢,有时候钻洞,有时候嬉戏,有时候会遇到危险,但是它们还勇敢地为生存而努力,这节课我们就用不同的走跑方式来体验一下小鱼们的群体生活,比一比谁学的本领最多,谁学的本领最强。

(5)队列队形:四列横队。



2. 主要活动

活动一:快乐的群体活动——走、跑练习

走的练习:(走圆、走直线、转弯走)(运动时间:5 分钟,运动负荷:强度小)

(1)教师活动:

①带领学生手拿彩带边走边做动作。

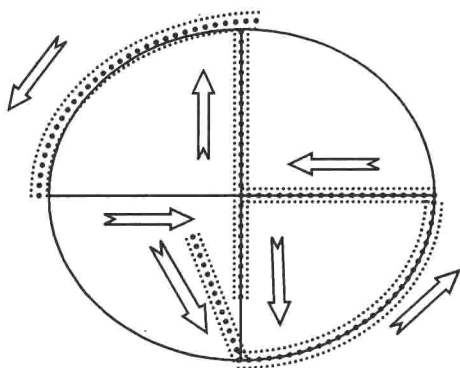
②用提示性的语言引导学生想像小鱼在海里的一些活动场景,看谁学得最像、做得最好。

(2)学生活动(让学生充分展示自我,大胆地表现自己的肢体语言):

①走的练习:每个同学手拿一条彩带跟老师边走路线边做动作。

②模仿操(站成圆形队做四个八拍):肩绕环、伸展运动、体侧运动、腹背运动、踝腕关节、体转运动、跳跃运动、小步跑、高抬腿。

③小结活动情况。



跑的练习:(跑直线——抓尾巴游戏)(运动时间:10分钟,运动负荷:强度中)

(1)教师活动:

①组织:学生两人一组进行抓“尾巴”游戏,看谁跑得快,又跑得好,“尾巴”不被抓着。

②练习方法:利用不同的起跑方式(正对、背对奔跑方向进行站立式、下蹲等起跑练习),教师下达口令,后面的同学抓前面的同学,终点是外围的大圈,抓到“尾巴”者获胜。

③练习要求:在奔跑过程中要注意自己和他人的安全,追者不超过外围的大圆圈。

④教师提示:A. 引导学生想像“小鱼”在海里是怎样追逐,用什么方法能尽快抓到尾巴。

B. 引导学生跑直线距离最短,以及起跑时反应要快。

(2)学生活动(学生根据老师提示的目标进行思考—活动—交流—体验—小结):

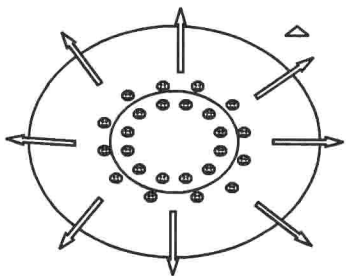
①学生两人一组进行追逐跑练习,每一次练习后对换角色。

②练习过程中让学生互相交流经验,再练习再提高。

③要求:反应要快、速度要快。

④师生小结活动情况。

⑤队列队形:



活动二:遇到大鲨鱼追杀——追逐跑(运动时间:10分钟,运动负荷:强度大)

(1)方法:由教师指定的四名同学当“大鲨鱼”,其余的同学当“小鱼”,老师发令后“大鲨鱼”开始追捕“小鱼”,可以在规定的范围内任意进行追捕。

(2)要求:在追捕过程中“小鱼”可以通过一些“安全区”但不能停留,不能破坏,抓到的“小鱼”获救后方可继续活动。

(3)教师活动:①老师先讲解游戏方法及要求。

②引导学生在追捕过程中要注意自己 and 他人安全,尽量发挥自己的奔跑水平和躲闪能力。

(4)学生活动:①在活动中体会如何提高自己的速度。

②要求活动中要自觉遵守游戏规则,关心同伴。

(5)队列队形:成散点进行活动。

活动三:遭遇暴风雨——障碍接力(运动时间:10分钟,运动负荷:强度大)

(1)方法:把学生分成四小组进行迎面障碍接力,途中要绕过一些小树,爬过安全网,钻过两个洞,先跑完的队为胜。

(2)要求:安全网底下一定要用膝盖跪着爬,接到沙包后才能跑出。

(3)教师活动:①老师先讲解、示范游戏方法及要求。

②引导学生绕小树、爬网、钻洞时身体部位尽量不碰到。

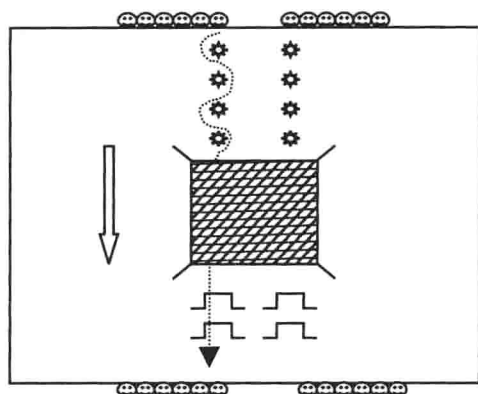
(4)学生活动(体验—交流—再体验—总结—获得知识):

①进行活动,活动中体会“小鱼”在遭遇暴风雨时是如何逃生,逃生过程中要注意安全,既不能碰到危险的东西,速度又要快。

②要求活动中要自觉遵守游戏规则,注意自己和他人的安全。

(5)小结活动情况。

(6)队列队形:



3. 结束活动(运动时间:3分钟,运动负荷:强度小)

(1)方法:组织学生一起边歌边游戏“许多小鱼游来了”,女同学手牵手围成一个圈,男同学搭火车依次钻过手洞,被抓到者留在圈内。

(2)教师活动:①引导学生想像暴风雨过后,小鱼们开心地进行活动。

②总结评价本节课情况。

(3)学生活动:①钻洞时速度不要太快,尽量放松。

②学生对本节课进行评价。

(4)组织队形:成圆形,进行活动。

(5)师生再见,学生协助收拾器材。

预计运动负荷:平均心率 120~130 次/分,预计密度:全课密度 50%,基本部分密度 40%。

课后反思:这节课学生情绪高涨,课堂气氛活跃,老师安排的运动量学生可以接受,学习目标完成得不错。主要是在遇到大鲨鱼追杀这一个环节,老师指定身体素质较好的同学当“大鲨鱼”,素质差一点的同学来当“小鱼”,活动过程中,可以自己调节运动量,这样可以实现身体素质好的“吃”得饱,身体素质差的“吃”得好,关注每一位学生的发展,达到课的预期效果。

点评 本堂课,教师能够根据水平一学生的年龄特点和心理特征,采取情景教学法,引导学生进行走和跑的练习,而且教学设计新颖,老师很有感染力、亲和力,与学生配合默契,使得学生在宽松愉快的学习气氛中,身心得到健康发展。(李玉英)

“奔跑与游戏——彩色的天空”教学设计(二)

一、指导思想

本节课是以“健康第一”为指导思想,本着以学生发展为本的现代教育观,根据水平一的运动技能、身体健康、社会适应等三个学习领域,通过情景教学,激发学生积极参与体育活动的兴趣。

二、学情分析

由于二年级学生兴趣广泛、模仿力强、活泼好动,但有意注意的持续时间短,自制力和理解力相对较差,情绪变化较大,因此,多采用主题教学和情景教学的方法,充分发挥游戏活动的作用,通过一定的音乐渲染、语言的描绘,启发学生怀着探究的心理、带着强烈的求知欲望去观察情景,体会情景,欣赏情景。

三、教学目标

1. 通过多种不同形式的奔跑练习,让学生逐渐掌握正确的奔跑方法。
2. 体会起跑和起跑后的加速跑,提高学生的反应、灵敏、协调能力和速度素质。
3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。

四、教学内容的选择

1. 飘飞的彩带——30米直线加速跑(练习起跑后的加速跑)。
2. 仙女散花——进行抛轻物比赛和奔跑比赛。

五、重点、难点

1. 重点:掌握正确的奔跑方法,体会起跑和起跑后的加速跑。
2. 难点:感知速度的变化。

六、教法、学法

1. 教法:运用情境教学、启发诱导、评价激励等教法。
2. 学法:采用自我结伴、自主学习、合作学习、尝试探究、互相观察,互相评价等学法。

七、学习过程

本课是在上节课的基础上加大练习强度和密度,让学生进一步掌握正确的奔跑方法,提高速度素质。由于运动强度逐渐加大,准备活动必须充分,所以从慢跑到热身操的量比上节课加大,热身操里各个关节部位的动作力度增加,还有摆臂、小步跑、高抬腿等辅助动作要多练习,避免学生受伤。

主要部分是利用彩带来进行30米直线加速跑(练习起跑后的加速跑)练习,由于彩带会随着速度的加快而飘扬起来,可以明显地看出速度的变化,让学生能直观地看出自己和别人的速

度变化,感知在起跑后如何迅速提高速度。对低年级的孩子来说,要感知自己速度的变化比较困难,我觉得这个方法很好。刚开始让学生自己去尝试,觉得有新鲜感,就会产生兴趣,在兴趣的基础上运动量大也不觉得辛苦。学生尝试动作后老师再讲解动作要领,并分组进行练习,让学生有更深刻的印象,在边交流边练习的过程中得到体能的锻炼。利用追逐跑更有利于速度的提高,练起来也不单调。在第二个环节仙女散花——进行抛轻物和奔跑比赛中,设计让学生进行抛花活动,五彩缤纷的花在空中飞扬,有似仙女散花,可以进一步调动学生的学习积极性,在拣花的环节设计中,让学生以最快的速度去拣,回来按名次排顺序,孩子们很兴奋,竞争很激烈,谁也不服输,在提高速度方面可以达到很好的效果。为了增加运动量,最后让学生自由散开,去投去拣,场面很活跃,学生很开心,可以让学生尽情地发挥,尽情地体验获得的成功和喜悦。最后让学生在欢快的音乐声中结束教学,使得孩子们的身心得到健康的发展。

“奔跑与游戏——彩色的天空”课时计划(二)

年级:二年级

人数:40人

课次:2

一、学习目标

1. 通过多种不同形式的奔跑练习,让学生逐渐掌握正确的奔跑方法。
2. 体会起跑和起跑后的加速跑,提高学生的反应、灵敏、协调能力和速度素质。
3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。

二、学习内容

1. 飘飞的彩带——30米直线加速跑(练习起跑后的加速跑)。
2. 仙女散花——进行抛轻物比赛和奔跑比赛。

三、学习重点

重点:掌握正确的奔跑方法,体会起跑和起跑后的加速跑。

四、学习难点

难点:感知速度的变化。

五、教具准备

录音机1台、彩带41条、41个小橡胶球、41条小皮筋。

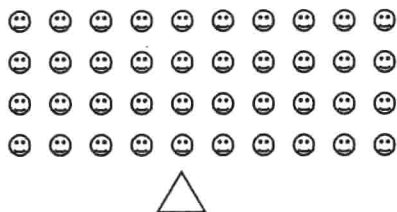
六、学习过程

(一)导入(2分钟) (强度小)

1. 集合、整队。
2. 检查人数。
3. 师生问好。
4. 导入新课:同学们,上节课我们在欢乐的海洋世界里体验了小鱼们的生活,同时也学到

了很多本领。这节课我们要在上节课的基础上更进一步地掌握正确的奔跑方法,提高奔跑能力,同学们有没有信心学好啊?相信同学们会有更大的收获!

5. 队列队形:四列横队。



(二)热身活动(6分钟) (强度中)

1. 慢跑:老师和学生一起沿着圆圈慢跑,边跑边提醒大家要跑得自然、放松、协调。
2. 热身操:彩带操(在彩带操里设计一些有关摆臂、小步跑、高抬腿等辅助练习的内容)。
3. 小结练习情况。
4. 练习队形:四列横队。

(三)主要活动(28分钟) (强度大)

1. 彩带飘扬——利用彩带奔跑,体会速度的变化(15分钟)

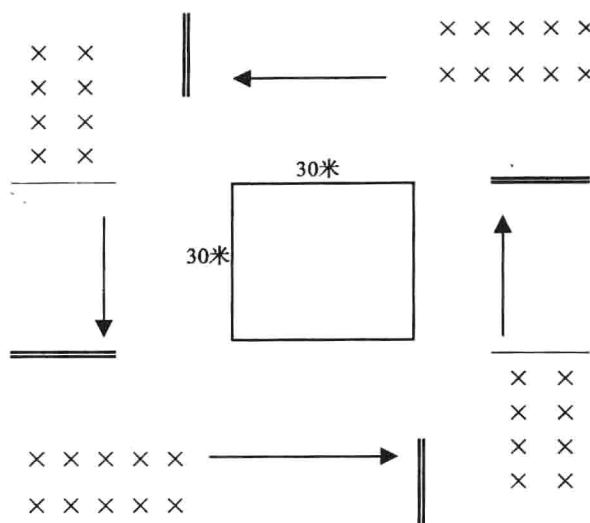
教师活动:

- (1)提问:同学们知道要怎样才能让彩带飘起来吗?
- (2)老师和学生一起尝试手抓彩带跑,观察彩带飘扬与速度的关系。
- (3)得出结论:跑得越快彩带就飘得越高(让学生从中体会起跑后的加速跑的感觉,尽量提醒学生在短时间内加快速度)。
- (4)组织学生找朋友,两人一组进行练习。
- (5)老师巡视指导。
- (6)老师讲解正确的直线快速跑姿势:采用自然站立式起跑,起跑后两脚用力快速充分后蹬,摆动腿向前积极摆动,两臂以肩为轴积极前后摆动,放松而有力,身体平稳,跑成直线。
- (7)引导学生进行追逐跑练习:把彩带缠在腰间(缠一半,不绑的,跑起来可以做摆臂动作),一人跑,一人追,抓到彩带者获胜,互换角色。
- (8)老师和学生一起活动并小结练习情况。

学生活动(自主练习):

- (1)学生练习 30 米直线加速跑(自己去尝试如何跑才能让彩带飘起来)。
- (2)学生之间交流。
- (3)两人一组练习:一人跑一人追,两人要分开一定距离,一人喊口令,抓到彩带者为胜。
要求:抓到彩带后两人都要停下来,不要推拉同伴,注意安全。
- (4)师生一起交流后再练习不同的抓彩带方法。(要互换角色)
要求:注意同伴的安全,懂得关心和爱护同伴。
- (5)学生展示理想成果。
- (6)让学生畅谈体验和感受。

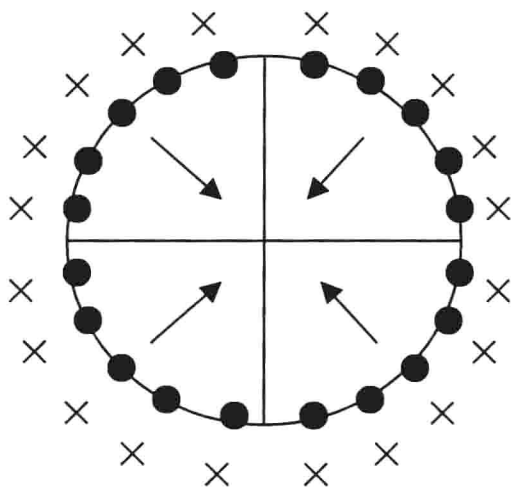
练习队形:



2. 游戏:仙女散花——进行抛轻物比赛和奔跑比赛(13 分钟)

方法一:用彩带做成花,分成四个小组,按顺序站在圈外,面向圈内,老师口令一下,由第一组的同学向圆圈内抛花,然后在听到口令后快速跑去拣花再返回,第一个到的同学站第一个位置,以此类推,看谁跑得快。其他小组依次进行练习。

练习队形:



方法二:以散点的形式让学生自抛自拣,也可自己找朋友比赛,老师和学生一起活动。

教师活动:

- (1)老师讲解示范游戏的方法和规则。
- (2)组织学生活动,并巡视指导。
- (3)小结练习情况。

学生活动:

- (1)在教师的引导下进入游戏角色。
- (2)进行第一个活动。

(3)互相交流后进行第二个活动,学生自己找伙伴(2~4人)进行比赛,活动中要互相交流、互相关心。

(4)谈谈自己和同伴相互协作的感受与体会。

(四)放松阶段(4分钟) (强度小)

1. 整理放松:歌舞《蓝色精灵》。

2. 学生评价。

3. 教师总结。

教师活动:

1. 师生互动。

2. 总结评价。

学生活动:

1. 放松自我。

2. 发表心得。

预计运动负荷:平均心率125~135次/分,预计密度:全课密度50%,基本部分密度40%。

课后反思:奔跑教材本身就比较单调,设计的这两个环节都适合低年级小学生的身心特点,在本节课里学生的奔跑动作得到巩固,基本掌握了正确的奔跑动作,运动量也在学生的承受范围之内,他们学得很认真、玩得很开心、练得很积极,课堂气氛活跃,师生配合融洽,学生练习积极主动,合作能力得到培养,整堂课达到了预期的效果。

点评 这节课老师设置的情景很优美,让人感觉好像身临其境,学生能在玩中学、玩中练、玩中体验运动的情趣,从而达到锻炼的目的。课中的小群体分组练习,能充分调动学生的积极性,而且练习的次数多,又不单调,适合小学生的身心特点。(李玉英)

“奔跑与游戏——我是小英雄”教学设计(三)

一、指导思想

以“健康第一”为指导思想,本着以学生发展为本的现代教育观,根据水平一提出的身体健康、心理健康、社会适应等三个学习领域,通过情景教学,激发学生积极参与体育活动的兴趣。

二、学情分析

由于二年级的学生兴趣广泛、模仿力强、活泼好动,但有意注意的持续时间短,自制力和理解力相对较差,情绪变化较大,因此,多采用主题教学和情景教学的方法,充分发挥游戏教学的作用,通过一定的音乐渲染、语言的描绘,启发学生怀着探究的心理、带着强烈的求知欲望去观察情景,体会情景,欣赏情景。

三、教学目标

1. 培养学生克服困难的坚强意志品质。
2. 发展学生一般耐力跑的能力和培养跑的正确姿势,培养学生的协调性。
3. 建立和谐的人际关系,培养良好的团结协作精神。