



中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

中小学体育教学创新教材 教案集(一)



刘端文 主编



本书收集了“十城市”学校体育研究会会员城市（郑州、兰州、成都、长春、广州、合肥、沈阳、厦门、重庆、太原、哈尔滨、天津等）共22节最新课案。其共同特点是：在充分利用现有的学校体育资源的基础上，根据学生体育兴趣、个体差异等因素，积极引导各会员城市对体育课程资源进行开发和探索。体育课程资源是实现课程目标的基本条件，科学、合理、创造性地开发课程资源，有利于实现和更新体育与健康课程内容，体现出基础性、实践性、健身性和综合性。

策划编辑：罗海林

责任编辑：毛润琳

装帧设计：

ISBN 978-7-300-18002-1



9 787300 180021 >

定价：15.00元

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

中小学体育教学创新教材 教案集（一）

刘端文 主编

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学体育教学创新教材教案集. 1/刘端文主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-300-18002-1

I. ①中… II. ①刘… III. ①体育课-教案 (教育)-中小学 IV. ①G633. 962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 205704 号

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书
中小学体育教学创新教材教案集 (一)
刘端文 主编
Zhongxiaoxue Tiyu Jiaoxue Chuangxin Jiaocai Jiaojanji (Yi)

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司		
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 张	7.75	印 次	2013 年 9 月第 1 次印刷
字 数	180 000	定 价	15.00 元

前言

本书收集了“十城市”学校体育研究会会员城市（郑州、兰州、成都、长春、广州、合肥、沈阳、厦门、重庆、太原、哈尔滨、天津等）共 22 节最新课案。其共同特点是：在充分利用现有的学校体育资源的基础上，根据学生体育兴趣、个体差异等因素，积极引导各会员城市对体育课程资源进行开发和探索。我们也充分认识到体育课程资源是实现课程目标的基本条件，科学、合理、创造性地开发课程资源，有利于实现和更新体育与健康课程内容，体现出基础性、实践性、健身性和综合性。

教学之本是教材体系的开发和建设，它是落实教学目标的具体体现。搞不好教材建设，就根本无法落实课标精神，一切都是空话。教法研究、学习方式和教学方法的研究都是必须落实的，但教材的研究和创新发展则更加重要。我们知道，体育包含了群众体育、竞技体育和学校体育三大系统。现实中，群众体育与群众文化活动有机结合，形成了群众性体育文化活动，健身操、健美运动、集体舞蹈、太极拳、合力球和慢跑步等在社会上的晨练及饭后活动中广泛开展起来。学校的大课间、2+1 活动也深入开展，这些阳光体育活动，不但活跃了锻炼氛围，丰富了人们的生活，提高了生活情趣，而且更重要的是促进了人们的健康。竞技体育也早已形成了自己的分类、分项，有了自己的专项技术和竞赛规则。尤其是 2008 年北京奥运会后，更提高了人们观赏和参与体育活动的兴趣和乐趣。在三大体育系统中，只有学校体育（重点体现在体育课堂教学）没有自己的教材系统，长期以来，基本上是借用竞技体育项目来完成学校体育教学目标，这就必然会带来技术传授的难点和选用项目技术的适应性和必要性问题，同时，也很难落实 2011 年版新课标的健身与能力提高相结合的总目标。解决这个问题的根本办法只有一个，那就是创新适合学生健康成长的、符合学校特点的教材体系，有了自己的教材，才能完成新课标的总目标。

那么，应如何创建学校体育教学教材系统呢？我们提出的办法是：在原有竞技体育项目技术的基础上进行嫁接、延伸、拓展，创建适宜学校体育教学的教材体系。只要我们用较长的时间去探索，教材问题就一定能解决。在前一段时期，学校体育中出现了软式排球、花式篮球、软式棒球，黑龙江省哈尔滨市的小学躲避球，江苏省的三片球等等，都是学校体育在体育教学实践中的创新。但是创建学校体育教材系统的思想还比较模糊，还没有普及开来。个体创新是为了提高学生参与运动的兴趣，促进学生健康成长，只有系统地进行创新和建设才能真正实现体育教学总目标。

另外，我们过去大多数教学都是先选定教材，主要考虑的是教什么，怎么教，如何确定教学重难点，如何突出重点、突破难点。随着教学改革的发展，逐渐考虑了学生方面的如何学，采用什么方式和方法学，这大概就是目前中国体育教学的特点吧！在这种指导思想下，比如：选择立定跳远项目的教材，就重点考虑如何教摆臂、蹬地、落地；如何组织学生学技术，组织练习，巩固技术，提高能力等。很少也很难有更多的创新教学思路，

几十年如一日，谈何进步与发展。如果我们换一种思路去设计教学，结果就会大不相同。我们当前的发展要求我们不能仅为了教技术而去教什么，应是为了发展学生什么去选择和重新组合教材。这种如何教与如何学的问题，看似简单的转换，其实是落实新课标（2011年版）的实质问题。教不仅是为了学生简单的学，一定是有目的发展学生什么而去用心构建教材去教，必将对原教材重新处理，去发展，去创新，是在原竞技体育运动技术基础上的嫁接、延伸、拓展，这是完成新课标的必然。一句话，技术的传授不是目的，而为了学生某方面的发展去传授技术，去传授经过重新加工和创新的技术，这才是教学传授技术的核心与实质。比如：教学的目标是要提高学生弹跳力和空中身体的自控力，可选择立定跳远，只要不违背立定跳远的三原则（不助跑、双脚同时落地、双脚同时蹬地），就可以在教学上去大胆创新。例如：

A. 向前的立定跳远：（1）向前转体 90° （左或右）侧身落地式；（2）向前转体 180° （左或右）向后落地式；（3）向前转体 360° （左或右）旋转向前式。

B. 向左或右侧落地式立定跳远：（1）侧向落地式；（2）侧向转体 90° 向前落地式。

C. 向后立定跳远：（1）向后落地式；（2）向后转体 180° （左或右）向前落地式。

如此丰富多彩的变化，既提高了学生的学习兴趣，又提高了学生立定跳远的各种跳跃能力，还提高了学生对身体在空中的自控能力，促进了学生素质的发展，使学生受益匪浅。

所以说，教学的重要性不在于你教了学生什么运动技术，而应是为了学生的体格、体质和体能的发展，你教会了学生什么。技术是中介而不是目的，目标是学生体格、体质和体能的全面发展。

又比如：垫上运动的跪起跳。这是发展学生从跪姿到蹲起的一种力量能力技术手段练习。几十年的教学都是教技术多，学生能完成即可，很少考虑如何发展创新。其实此技术可发展向上和向远跳两种不同能力，我们可分为两类各四级来教学。

A类：向上跳起。Ⅰ级，同一水平面的跪跳起；Ⅱ级，跳上加高一层垫子的跪跳起；Ⅲ级，跳上加高二层垫子的跪跳起；Ⅳ级，跳上加高三层垫子或更多垫子的跪跳起。

B类：向远跳起。Ⅰ级，向远 20cm 落地跪跳起（同一水平面）；Ⅱ级，向远 30cm 落地跪跳起；Ⅲ级，向远 40cm 落地跪跳起；Ⅳ级，向远 50cm 落地跪跳起。

两类练习成绩相加，最高为八级，最低为二级，学生可自选达标级别。如此跳法能不激发学生的兴趣吗？这就不说能否跪跳起来的简单练习，而是有了更高的发展要求。我们知道，一部电影《出水芙蓉》促进了竞技体育项目——水上花样游泳的诞生和发展，那么，我们也完全可以将体操项目的技巧（尤其是女生）运动技术综合起来，借鉴花样游泳的某些技术动作，创新和发展成一套适合于女同学腰腹腿力量素质与协调能力的（陆上）花样技巧。这不但能提高学生的学习兴趣，更能促进学生身体素质与能力的发展，这就是我们教材的创新进步。

举一反三，我们过去很多看似简单的技术都可以拓展开来，发展成更精彩多样的新技术教材。我们逐步实践→修订→再实践，最终会形成我们自己的教材体系。当然前进之路困难还很多，但只要认定方向，坚持下来，胜利必定属于我们。

本书所选用的 22 节课案，在教材创新方面还有许多不完善之处，仅起抛砖引玉之作用。同时，我们欢迎广大同行朋友们多提意见。

最后，让我们团结一致，携手共进。

目 录

成都市两节课	1
“安全、应急自护逃生”教学设计——红绿灯、火灾逃生	1
“运动伤害的现场急救与处理”教学设计	7
广州市一节课	15
“投掷”课教学设计	15
哈尔滨市两节课	21
花样跳绳教学设计	21
珍珠球投接球教学设计	24
合肥市两节课	27
弯道跑教学设计（水平四）	27
小毽球 大世界（水平二）	31
兰州市一节课	37
哈利·波特探险记——双脚跳跃（水平二）	37
厦门市两节课	41
足球——脚内侧传地滚球技术教学设计（水平五）	41
桥韵——仰卧推起成桥教学设计（水平二）	46
沈阳市两节课	56
轮滑——单蹬双滑技术	56
花样跳绳教学设计	60
太原市两节课	67
韵律操教学设计（水平四）	67
正面沙包投准教学设计（水平一）	71
天津市两节课	75
铁鞋竞走教学设计	75
太极扇教学设计	79
长春市两节课	84
滚翻开创练习教学设计	84
花样跳绳教学设计	91
郑州市两节课	95
快速跑——步频和步幅教学设计（水平三）	95
武术课教学设计——简化少林拳（第一段）	100

重庆市两节课.....	107
“阻力跑”教学设计（水平二）	107
“障碍跑”教学设计（水平二）	110

成都市两节课

“安全、应急自护逃生”教学设计 ——红绿灯、火灾逃生

授课教师：肖远英

指导教师：兰 林

单位：成都市锦江区成都师范附属小学万科分校



一、学校简介

成都师范附属小学万科分校是诞生于 2004 年的一所现代化、高标准的社区精品配套小学。学校占地 19 余亩，全方位网络覆盖的 24 个教学班和功能室齐备的教学楼为学生的知识学习创造了优良的学习环境。拥有标准化的 200 米环形塑胶跑道的操场更是学生健康成长的运动乐园。建校以来，学校实现了跨越式的发展，在学校管理、德育特色、教学质量、队伍提升等方面都取得了优异的成绩，现已成为成都市城东片区的优质学校。学校办学成效突出，得到了教育行政部门的表彰、家长的高度认同、社会的普遍赞誉。

二、授课教师简介

肖远英，中共党员，2007 年毕业于四川师范大学体育学院体育教育专业，本科学历，毕业后至今任教于成都师范附属小学万科分校，担任学校体育教研组组长。在学校体育工作中



爱岗敬业，勤于钻研，教学理念新，积极探索体育教学的新途径，曾获得成都市赛课特等奖、锦江区体育赛课一等奖，所编排和训练的网球自编操获锦江区自编操比赛一等奖，其所带队的体育舞蹈代表队多次获区、市、省多项金、银、铜牌，得到学校和家长的高度认可。

三、灾害应急自护单元教学设计

【指导思想】

本课坚持“健康第一”的指导思想，在进行身体素质锻炼的同时，关注学生的“安全逃生”意识培养，将学生的身体健康意识、安全逃生意识始终贯穿于课中，将“健康第一”的思想落到实处；本课根据小学三年级学生身心特点进行有针对性的发展灵敏性、观察力、反应能力的训练，让学生在“玩中学、玩中练”，从而达到培养学生安全意识、提高学生身体素质的教学目标。课中采用场景模拟、设置，贯穿各种小游戏的组织方法，激发学生的运动兴趣，将学生放在主体的教学地位，确保每一位学生都能在锻炼中受益，既锻炼了身体又学到了知识！

【教材分析】

本课是针对水平二学段（三年级）学生身心特征设计的，教学内容主要采用了多种形式的跑、趣味反应游戏、逃生演习及专项身体素质训练等方式，提高学生的灵敏性和快速反应能力。让体育课中的安全教育理论知识通过实践活动贯穿、展示出来，做到理论与实践有机结合。同时又不脱离体育课的本质特点，通过身体素质训练，发展学生体能，让学生既锻炼了身体又学到了学科知识。

单元教学计划

班级	三年级	授课教师	肖远英	课时数	2 课时
教学单元主题		安全、应急自护、逃生			
单元重难点		发展学生速度、灵敏性和快速反应能力			
水平目标	1. 让学生在较高的运动负荷中，做出多种形式的跑、快速反应动作，发展学生的速度、灵敏和反应能力。 2. 通过体育活动，培养面临灾害时的安全意识，获取一定的安全知识。 3. 兼顾体育课的学科特点，发展学生相关的专项身体素质，做到理论与实践的紧密结合。				
课时	学习目标		学习内容	组织教法	
第一课时	1. 85%以上的学生能说出火灾、地震逃生的要诀四原则： • 保持冷静先观察 • 果断行动要配合 • 秩序井然不拥挤 • 抓紧时间不掉队 2. 90%以上的学生能达到学校楼道活动安全要求。		1. 火灾、地震逃生要诀四原则。 2. 学校楼道活动安全演练。	1. 讲解法。 2. 提问法。 3. 测试法。 4. 练习法。	

续前表

课时	学习目标	学习内容	组织教法
第二课时	1. 90%左右的学生能在灾害来临时冷静判断，迅速做出反应，安全有序地通过狭窄通道逃生。 2. 通过多种练习发展学生速度、动作的灵敏性和观察、反应能力。 3. 90%左右的学生能做出低姿快跑、手脚并用快速爬行的动作，并采用有效办法快速通过设置的障碍物。 4. 有毅力地完成专项身体素质训练。	1. 灵敏性练习（多种形式的跑）。 2. 游戏：红绿灯。 3. 火灾应急逃生模拟练习。 4. 专项身体素质练习。	1. 讲解示范法。 2. 游戏练习法。 3. 演练演习法。

【场地器材设置】

本课利用了废油瓶制作的标志桩、自制的“红绿灯”警示牌作为教学辅助器材，既让学生体验了器材的多样变化，提高了学生的环保意识，也为整节课教室课堂的场景设置提供了帮助。另外，本节课还利用了跨栏架、小垫子等体育课常用器材，使学生在钻、跨等运动中更直观、更方便、更安全，调动了学生学习的求知欲，提高了学生的学习兴趣。

【教学目标】

1. 运动技能目标：面临火灾时 90%以上的学生能在 3 秒钟内做出低姿逃离的动作。

2. 身体健康目标：通过多种练习发展学生动作的灵敏性、观察力和快速反应能力。

3. 心理健康目标：学生积极参加各项活动，通过学习能建立、养成一定的安全意识，并在活动中能安全、有序、协作地完成应急逃生模拟训练。

总体教学目标	分解教学目标	教学方法和手段
运动技能目标：90%以上的学生能在 3 秒内做出火灾来临时低姿、手捂口鼻逃离的动作。	3 秒内 做出反应：低姿、捂住口鼻	语言提示法：当听到信号后，教师语言提示。 循序渐进法：教师讲解逃离方法、行进间无障碍逃生、障碍逃生、过红绿灯。
身体健康目标：通过多种练习发展学生动作的灵敏性、观察力和快速反应能力。	发展位移速度 发展动作灵敏性	示范法：和学生一起完成多种方式的跑； 自我暗示法：教师提醒“快”、“有序”、“不拥挤”等关键词，对学生进行心理暗示。 变换练习法：变换学生练习的场景，提高学生中枢神经系统的协调性。
心理健康目标：学生积极参加各项活动，养成一定的安全意识。	发展观察、反应能力 在活动中能安全、有序、协作地完成应急逃生模拟训练	直观定向法：教师改变提示牌，学生按指示做动作，提升反应练习质量。 游戏法：各项组织以游戏来完成，提高学生的学习积极性，激发学生的学习热情。

【重难点分析】

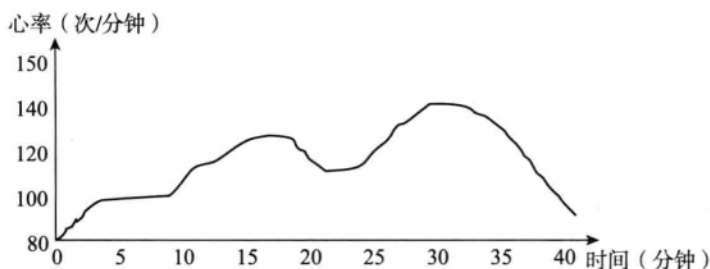
本课的重难点在于发展、提升学生的灵敏性、观察力和快速反应能力，同时培养学生的安全意识。

【教学语言实施】

采用口头评定演练效果的办法，鼓励、激励学生；采用关键词提醒，例如，快、有序、不拥挤等，对学生起到提醒作用。采用目的性明确的话语，富有启发性，使学生的看、听、想、练有机地结合起来。

【运动负荷设计】

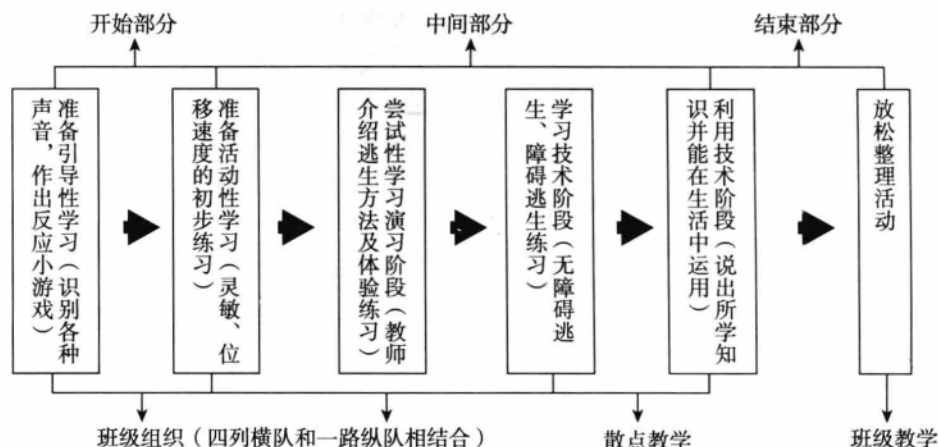
1. 平均心率：130±5 次/分钟。
2. 练习密度：40%~50%。



【学情分析】

小学三年级的学生好奇心强，活泼好动，对新鲜事物有一种尝试的欲望，喜欢表现自己。因此，教学中利用场景设置，通过各种练习来提高学生低姿逃生技术，激发练习兴趣，提高学生的练习效果。

四、教学组织形式



五、本课创新、特色说明

- 1. 本课通过多种练习，让学生在“玩中学、玩中练”。将理论知识“安全教育”用实践课展示出来，做到了让学生在学习中掌握运动技能，在实践中贯穿理论知识的教育理念。
- 2. 本课遵循体育课的教学规律，能结合对学生反应能力、快速位移能力的身体素质发展，进行专项身体素质练习，在激发学生学练兴趣的同时，又不脱离体育课的特点，突出身体素质训练。本课既锻炼了学生的身体，又培养了学生的安全意识。

六、本地教研员点评

本课是小学体育教学中将理论知识与体育实践紧密结合的一种实践尝试。期望通过练习，根据小学三年级学生的身心特征，将“安全教育”理论知识用一系列的游戏活动展示出来，同时通过游戏，发展学生的灵敏性、快速反应能力，做到让学生在学习中掌握运动技能、在实践中贯穿理论知识的教育理念，实现理论知识与实践的紧密结合。

同时本课不脱离体育课的特点，突出身体素质专项训练，课的前半部分（游戏：火灾逃生、红绿灯）用实践来强调理论，后半部分通过专项身体素质训练，用运动强度、密度来巩固知识点，发展学生体能，让学生既锻炼了身体又学到了学科知识。

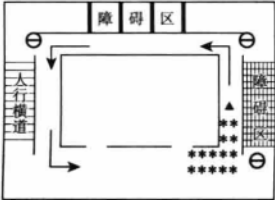
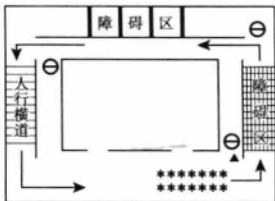
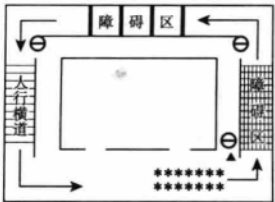
七、课时计划

红绿灯、火灾逃生

指导教师：兰林

授课年级	水平二（三年级）	授课教师	肖远英		
教学目标	1. 90%左右的学生能迅速做出灾害来临时经过短暂冷静判断后迅速、安全、有序逃生的动作。 2. 主要发展学生的灵敏性、速度、反应能力等身体素质；提高学生的观察力、判断力。 3. 学生积极参加各项活动，通过学习能建立、养成一定的安全意识，并在活动中能安全、有序、协作地完成应急逃生模拟训练，以便在今后的实际生活中加以应用。				
课的部分	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
准备部分	集合整队、报告人数，师生问好，开始上课。	教师语言亲切，营造良好的氛围。	基本站位图：	小	5分钟
	宣布课的内容。	教师语言导入，激发兴趣。			
	引导趣味游戏： 1. 看谁反应快！（识别各种声音） 2. 反口令游戏。	教师语言教授和提示，激发兴趣。			
	自编操。	1. 教师带领学生做。 2. 教师语言提示动作要领。			
			1. 成四列横队趣味游戏。 2. 成四列横队自编操。 3. 精神饱满，注意力集中。		

续前表

课的部分	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
	灵敏性练习：急停疾走，听口令、看手势迅速做出反应。	1. 教师带领学生开始练习。 2. 语言提示学生动作要求和规格。	学生成一路纵队愉快地在教师的带领和激励下完成灵敏练习。	中	3分钟
	生活常识：红绿灯。	1. 教师语言引入红绿灯，并提出相关知识。 2. 教师指导学生进行过斑马线练习。	学生成散点，在教师的指示下进行练习。	中	2分钟
基本部分	消防逃生模拟训练之一：速度、灵敏性、观察能力、反应能力的练习。	1. 教师指挥学生快速逃生。教师提出四原则： • 保持冷静先观察 • 果断行动要配合 • 秩序井然不拥挤 • 抓紧时间不掉队 2. 教师提示学生注意观察安全指示牌。 3. 教师提出当逃到安全区域时，同学们应该清点人数。	过窄道、人行横道逃生示意图： 	中偏大	3分钟
	消防逃生模拟训练之二：速度、灵敏性、判断能力、反应能力的练习。	1. 教师提示学生注意看安全指示牌，根据指示牌指示的逃生路线，安全、有序地逃到安全区域。 2. 教师提示学生开始练习。 3. 教师强调指示牌变化，要求学生注意观察。 4. 教师及时评价，增强学生的积极性。	过障碍、人行横道逃生示意图： 	中偏大	4分钟
	消防逃生模拟训练之三：发展学生综合能力的训练（灾害安全逃生、过障碍等练习）。	1. 教师提示学生开始练习。 2. 教师强调指示牌变化，要求学生注意观察。 3. 教师及时评价，增强学生的积极性。	过多重障碍、人行横道逃生示意图： 	中偏大	5分钟

续前表

课的部分	教学内容	教师活动	学生活动	强度	时间
	消防逃生模拟训练之综合演习：过多重障碍、快速观察、跑动等安全逃生。	1. 教师指示学生开始练习。 2. 教师强调指示牌变化，学生注意观察。 3. 教师提出清点人数后，向外界发出求救信号的要求。 4. 教师及时评价，小结练习情况。	过多重障碍、人行横道逃生示意图： 同学们教室内做小游戏，听到教师信号迅速做出反应。	中偏大	6分钟
	身体素质练习： 1. 灵敏性练习：立卧撑、仰卧撑综合练习。 2. 追逐跑。	1. 教师指导学生练习。 2. 教师语言提示学生动作要求和规格。	学生愉快地在教师的激励下完成身体素质练习。	中偏大	10分钟
结束部分	总结放松： 1. 放松小游戏。 2. 拍打放松。	教师语言提示动作。	学生按照教师提示完成动作。	小	2分钟
器材	跨栏架三个，球网一副，自制教具（固定桩）7个，垫子15床，自制教具（指示牌）若干。				

“运动伤害的现场急救与处理” 教学设计

授课教师：伍孙龙
指导教师：孙晓虹
单位：成都市三圣小学

一、学校简介

成都市三圣小学的前身是三圣乡中心校，坐落于素有“中国花木之乡”美誉的三圣花乡，2004年11月迁入现在地址。学校地处国家AAAA级风景旅游区——“五朵金花”的环抱之中，占地面积20亩，校园布局合理，硬件设施优良，目前有18个教学班，学生八百余人。学校立足花乡区域特色，响亮地提出了“以花为媒 美丽教育”的办学新思路

和培养“识花、赏花、爱花的花样少年”的目标。全体教职员工齐心协力,不断优化育人环境,努力为花乡的孩子提供优质的教育服务,为花乡孩子的健康成长和花乡经济社会的发展,作出了有益的探索和努力。在办学中,学校以“学在锦江 品质教育 扬峰填谷 精彩纷呈”的发展行动纲领为指导,立足实际,抓住机遇和挑战,全面促进学校各项工作快速、协调、可持续发展。目前,学校办学整体推进、特色凸显,得到了专家的肯定、社会的认同。学校各方面工作凸现特色、彰显活力,呈现出了良好的发展态势。

二、授课教师简介

伍孙龙,2004年毕业于乐山师范学院体育教育专业,本科学历,毕业后至今任教于成都市三圣小学,担任学校体育教研组长。在学校体育工作中爱岗敬业,勤于钻研,教学理念新,积极探索体育教学的新途径,曾获得成都市赛课“一等奖”、成都市教师技能大赛一等奖、锦江区体育赛课“一等奖”,带队参加锦江区小学生篮球比赛三次蝉联“第一名”,带队参加成都市小学生篮球比赛多次获得“一等奖”,得到学校和家长的高度认可。



三、教学设计说明

【指导思想】

本课坚持“健康第一”的指导思想,试图将理论知识“运动伤害的现场急救与处理”与实践课结合,做到既传授学科常识,又不脱离体育课实质的教学境界。本课以活动为载体,在进行各种身体练习、游戏活动的同时,关注学生的“安全救护”意识培养,将学生的身体健康意识、安全救护意识始终贯穿于课中,将“健康第一”的思想落到实处。本课根据小学三年级学生的身心特点进行有针对性的发展灵敏性、观察力、反应能力的训练,通过流鼻血、中暑、擦伤、扭伤等几种运动伤害情景的创设与问题解决,让学生在“玩中学、玩中练”,确保每一位学生都能在锻炼中受益,既锻炼了身体又学到了知识,从而达到培养学生安全救护意识、提高学生身体素质的教学目标。

【教材分析】

本课是针对水平二(三年级)学生身心特征设计的,重难点是通过活动传授“运动伤害的现场急救与处理”知识与技能,教学内容主要采用了各种形式的跑、反口令小游戏、游戏“电网”,提高学生的灵敏性和快速反应能力,发展学生的奔跑能力,将体育课中的救护常识巧妙设置在游戏过程中,做到理论在实践课中很自然地贯穿与落实。同时又不脱离体育课的本质特点,通过高强度游戏,发展学生体能,让学生既锻炼了身体又学到了学科知识。对传统游戏“大鱼网”的拓展与创编——“电网”更加能够提高课堂教学的针对

性与实效性。

【学情分析】

小学三年级的学生好奇心强，活泼好动，对新鲜事物有一种尝试的欲望，喜欢表现自己。因此，教学中通过不同形式、不同内容的身体练习（包括角色扮演、场景设置等），加深学生对运动损伤处理方法的印象，激发其学练兴趣，提高学生的学习效果与练习效果。

【教学目标】

- 1. 运动技能目标：90%左右的学生能够了解并掌握流鼻血、中暑、擦伤、扭伤的正确处理措施与处理方法。
- 2. 身体健康目标：发展学生的反应能力、奔跑能力、灵敏性等身体素质。
- 3. 心理健康目标：学生面对意外伤害，能够沉着冷静地及时自救或互救，培养学生的责任心和互助精神。

【教学方法与手段】

总体教学目标	分解教学目标		教学方法和手段
运动技能目标：学生能够了解流鼻血、中暑、擦伤、扭伤的正确处理方法。	了解各种运动损伤。	⇒	语言提示法：教师语言提示。
	学会正确的处理方法。		循序渐进法：教师讲解流鼻血、中暑、擦伤、扭伤的正确处理方法。
身体健康目标：通过多种练习发展学生动作的灵敏性、观察力和快速反应能力。	发展位移速度。		示范法：和学生一起完成多种方式的跑； 自我暗示法：教师提醒“快”、“有序”、“注意观察”等关键词，对学生进行心理暗示。
	发展动作灵敏性。		变换练习法：变换学生练习的队形，提高学生中枢神经系统的协调性。
心理健康目标：学生面对意外伤害，能及时自救或互救，处理发生的伤害事故，以便在生活中加以应用。	发展观察、反应能力。		直观定向法：教师指定学生的游戏场地，学生按要求练习，提高练习的密度和强度。
	在游戏过程中，遇到不同的损伤情况，能做出不同的处理方法。		游戏法：各项组织以游戏来完成，提高学生的学习积极性，激发学生的学习热情。

【重难点分析】

本课的重难点在于学生应当知道并掌握流鼻血、中暑、擦伤、扭伤的正确处理方法，能及时自救或互救。

【教学语言实施】

采用口头评定演练效果的办法，鼓励、激励学生；采用“关键词”提醒，如快、有序、仔细听等，对学生起到提醒作用。采用目的性明确的话语，富有启发性，使学生看、听、想、练有机地结合起来。