

新课程理念下的

教学设计与课例

初中体育与健康

青岛市普通教育教研室 编

TIYUYUJIANKANG



TIYUYUJIANKANG

山东教育出版社

新课程理念下的

教学设计与课例

初中体育与健康

青岛市普通教育教研室 编

YUYUJIANKANG



ANG TIYUYUJIANKANG

山东教育出版社

新课程理念下的教学设计与课例

初中体育与健康

青岛市普通教育教研室 编

出版者：山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编：250001)

电 话：(0531)82092663 传真：(0531)82092661

网 址：<http://www.sjs.com.cn>

发行者：山东教育出版社

印 刷：山东新华印刷厂潍坊厂

版 次：2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

规 格：787mm×1092mm 16 开本

印 张：8.75 印张

字 数：148 千字

书 号：ISBN 7-5328-5186-9

定 价：11.00 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

编 委 会

主 任：徐建波

副 主 任：韩曙黎

主 编：王旭昌

副 主 编：江守福

编 委：王胜利 牛锡亭 江守福 张志清 王 堡

孙志学 陆 安 王志先 张玉坤 孙 红

孙楠龄 于炳强 林绍红 张兴堂 刘仍轩

孙 泓 马伟林

本册主编：孙楠龄

序

韩曙黎

基础教育课程改革的实施为中小学教育改革与发展带来了新的挑战 and 机遇,影响着人们的教育观念,改变着教与学的方式,打破了传统意义下的师生关系。目前,作为国家第一批基础教育课程改革最大的实验区之一——青岛市已经进入了一个新的历史时期:正在由对课改的激情投入转向理性回归,扎实推进;由形式走向内涵;由关注教材内容的实施转变为更加关注课程实施中的问题解决和制度建立。随着基础教育课程改革全面推进,新课改的教育理念、课程标准与培养目标,都要通过课堂教学加以实施并落实。因此,课堂教学的改革和创新是关系到课改成败的关键因素,需要我们认真地加以探索与研究。

经过四年多的课改实验,青岛实验区的广大教师在总结反思和专家的引领下,经历了诸多的苦恼和困惑,成功与喜悦,积累了较为丰富的教学经验,涌现出一批勇于实践,敢于创新的骨干教师,推出了一些体现新课程理念,卓有成效的优秀课例。这些经验与课例既是教与学方式改革和创新成果的具体实践,又是本次课程改革中不可缺少的宝贵财富。

经过近三年的辛勤努力,在教学实践和反思的基础上,青岛市普通教育教研室精选了部分来自于一线教师的具有改革与创新特点的教学设计与教学课例,加以整理、归纳和提炼,编写了《新课程理念下的教学设计与课例》丛书。希望通过该丛书对教与学方式的探讨,建立起教师之间,教师与教科研人员之间相互交流、相互借鉴的平台,以此促进基础教育课程改革向更深层次推进。

丛书遵循学与教的心理学原理,以理念、问题、策略和课例构成本书的基本要素,围绕教学设计,努力体现教学工作的科学化。具体有以下几个特点:

1. 突出以学生发展为本的教育理念。关注学生已有的学习经验和背景,发挥学生的主体地位,改变过去一味注重接受、记忆、模仿和训练的教学模式,倡导学生主动参与、交流合作与探究等多种学习活动,使学习过程成为学生积极思考,主动体验,获取成功的过程,让学生真正成为学习的主人。

2. 强化了理念与行为的一致性和可操作性。新旧课程的根本区别在于理念,课例是承载理念的基本载体。丛书中的教学设计与课例均来自实验区的一线教师,系经过实践检验的有效做法和成功经验,从不同侧面折射出实验教师

追求新课程的教育理念,记录着教师成长和专业发展的足迹,洋溢着人文关怀和生命的灵性,是广大教师教育智慧的结晶。

3. 注重师生关系的有效建立。教是为了学,课堂教学中应始终把学生的学习置于教学的中心地位,通过师生相互尊重、平等交流,营造良好的教学氛围,不断提高课堂教学的质量与效益。实践证明,师生关系的质量决定着学生学习的质量,本丛书在如何创设教学情景,如何发现并提出问题,激发学生学习兴趣,如何有效组织教学活动,建立平等和谐的师生关系等方面,都提供了一些具体的做法和建议供读者参考。

4. 加强教学实践反思性和开放性。教学过程中,教师不再是单纯的知识传播者,而应成为学习活动的组织者、参与者、指导者,有时甚至是与学生一样的学习者,传统意义下的“一碗水与一桶水”的概念已不复存在。教师能否适应新课改的要求,满足学生的需求,为学生的发展提供有力的服务,迫切需要教师的不断学习与专业能力提高。因此,教学反思是教师成长的必由之路。教师只有在教学实践之后不断总结和反思,才能不断审视自己的教学行为,追问自己的效果,更好地研究学生,改进教学,才能正确认识自己,超越自己,成为研究型教师。

参与丛书编写的人员都是长期工作在基础教育一线的优秀教师和优秀教研员。多年来,他们根植于基础教育实践的沃土中,相互合作,积极实践,敢于创新,与新课程同成长。他们既是基础教育课程改革的实践者和建设者,更是课改经验的创造者。

我们希望通过这套丛书的编写,进一步总结青岛市基础教育课程改革的经验,提升广大教育工作者对新课程理念的理解和实践水平,使之从根本上逐渐形成一种新的教育教学观。帮助教师们在今后的课堂教学中不满足于使学生明确要做哪几件事,要记住哪些知识,更应该明白教些什么,怎样教会学生学。摒弃过去那种带有明显功利色彩的教学观,要从长计议,为学生的终身发展奠基。同时,也为后进入的课改实验区广大教师提供一些成功的课例和有效的经验,少走弯路,加快发展。

基础教育课程改革是一项长期艰巨而又复杂的系统工程,关系着中华民族的未来。课程改革的实施需要政府的大力推动和政策保障,也需要全社会的关心理解和支持,更需要广大教育工作者积极实践,大胆创新。因此,我们必须明确自己肩负的责任,立足长远目标,不能仅仅只顾眼前;我们要讲求实质,遵循规律,不能浮于表面,急功近利;我们要注重综合与共建,不能囿于单一与封闭。只有这样,我们才能促进教育的可持续发展,才能在工作中展示出丰富多彩的个性和拥有健康快乐的教师生活,从而拥有更高的工作热情和职业成就感。

目 录

他们在快乐中健康成长	(1)
快乐的体育课堂	(9)
我做了一次学生	(14)
快乐的沙包游戏	(20)
快乐的软式排球	(28)
合作探究学习投掷技能	(35)
快乐的实心球练习	(45)
运动、健康、快乐	(53)
跨越式跳高	(57)
欢乐的跳高	(64)
让学生在体育课中享受到乐趣	(72)
沙包投掷之“炸碉堡”游戏	(80)
在合作中体验快乐	(86)
令人着迷的篮球运动	(92)
跑出青春的活力	(100)
快乐的排球运动	(107)
创设宽松环境,发挥学生主体	(112)
研究性学习在耐久跑中的应用	(118)
放手,为提高学生综合能力	(123)

他们在快乐中健康成长

教学设计

设计者：青岛二十七中 陈 宁

学 科：体育与健康

学 段：水平四

年 级：七年级

指导思想

以《体育与健康课程标准》为依据,树立“健康第一”的指导思想。注重学生的主体地位,突出科学性、教育性原则,确保全体学生都得到健康发展。使获得体育与健康知识和技能的过程成为学会学习和形成终身锻炼的意识和习惯的过程。关注学生的学习兴趣和情感体验,强调学生学习主体地位的体现,提高体育学习能力。培养学生健康的行为习惯和生活方式,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。以一张废报纸贯穿整堂课,既做到了一种器材多种用处,又做到了废物再利用,在潜移默化中教育了学生,培养了学生的环保意识。

学习目标

1. 学会并掌握垒球掷远的动作方法。
2. 发展学生的协调性和上肢力量。
3. 培养学生顽强的拼搏精神和集体主义精神。

教材分析

这是投掷课的第一次课。投掷可以发展学生的肌肉力量、动作速度,特别是全身协调用力的能力,促进学生冷静、果断等心理品质的形成,从而能促进学

生健康地生长发育。

学情分析

投掷练习是学生既不愿意练习又缺乏练习的项目,七年级的学生对投掷的动作已经有了明确的概念,但不是自主探究的结果。本节课以“玩”导入投掷教学,激发了学生兴趣,克服了教师讲解示范的单调、刻板与乏味,使学生不仅体验了运动的乐趣,而且提高了学习的自觉性和积极性,自主性学习得到较好的体现。

教学内容安排与步骤

1. “好的开头是成功的一半”,所以课堂导入很关键,根据学生的心理特点,开头设计“放飞机”游戏,使这节课一开始就充满趣味,让学生兴趣盎然产生强烈的愿望,从而使学生在愉快的心情中开始本节课。

2. 将飞机揉成纸团后收好,成四列体操队形进行韵律操练习,听音乐,看示范,跟做。

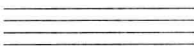
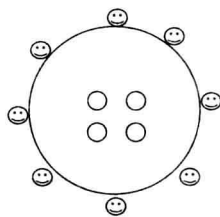
3. 进入投掷练习阶段,首先安排一个掷准游戏,同时为了增加游戏的趣味性,纸球投入别人桶里要给别人记分。然后安排强度稍大些的打鸭子游戏,同时将课堂的气氛推入高潮,使学生在快乐游戏的同时,通过教师的引导自主探究和练习投掷技能。在最后练习阶段安排手球游戏,安排这个游戏,将全班同学融合在一个游戏当中,将全班所有的纸团用胶带缠成一个大纸球,寓意全班同学齐心协力、团结在一起,有很好的教育意义。总之在这一阶段设置不同的练习游戏,使学生不断有新鲜感,从而乐于进行探究与合作练习。

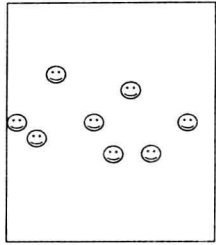
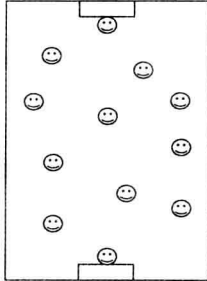
4. 结束部分通过一段简单而优美的集体舞,既可以使学生消除精神上 and 机体上的疲劳,又能培养学生正确的身体姿势,陶冶美的情操。让学生进行公正、准确的自评、互评,使学生明确自身优缺点,便于在以后的学习中继续努力,不断进步。

体育与健康课时计划(教案)

学习阶段:水平四(七年级) 授课教师:陈宁 单位:青岛二十七中

学习目标	1. 学会并掌握垒球掷远的动作方法。 2. 发展学生的协调性和上肢力量。 3. 培养学生的顽强拼搏精神和集体主义精神。
教学内容	1. 看谁掷得准。 2. “打鸭子”游戏。 3. 手球游戏。

课的部分	时间 (分钟)	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
准备部分	1	一、课堂常规	1. 听体育委员报告情况。 2. 向学生问好。 3. 宣布本课内容。 4. 安排见习生。	1. 体育委员报告人数。 2. 向教师问好。 3. 见习生随堂听课。	成四列横队进行。  △ 要求:精神饱满,站队快、静、齐。
	6	二、游戏:放飞机	1. 表扬做飞机好的同学。 2. 分散学生放飞机。 3. 引导学生讨论“怎样飞得远”。 4. 请每组代表演示讨论结果。 5. 根据讨论结果组织学生放飞机。	1. 踊跃展示自己的飞机。 2. 散开进行放飞机活动。 3. 分组讨论。 4. 积极演示。 5. 放飞机。	
	5	三、韵律操练习	示范领做。	听音乐、看示范跟老师做。	成四列体操队形进行。 要求:动作舒展协调。
基本部分	6	一、看谁掷得准	1. 教师讲解游戏方法、规则并强调注意安全,参与游戏。 2. 游戏目的:发展上肢肌肉的协调能力和视觉判断力,提高掷准能力。 3. 规则:进一球得一分,进别人桶,别人得分。	1. 认真听讲,按规则进行,互相勉励。 2. 游戏方法:分四组,面对空桶站在圆外,哨响后向与自己组号相同的桶内扔纸团,连投5次,以最后总分多者为胜。	场地如图: 

基本部分	12	二、打鸭子	1. 教师讲解游戏方法、规则并强调注意安全,参与游戏。 2. 游戏目的:发展灵敏性,提高掷准能力,培养集体配合精神。 3. 规则:场内同学被打到应退出场外。	1. 游戏方法:分男女两大组进行,场外同学向场内同学投掷纸团,全打完后交换角色继续进行。 2. 认真听讲,按规则进行,积极参与,互相勉励。可以由在场内待的时间长的同学讲解战术运用。	场地:8米×5米。  要求:被打到后自觉退出场外,跑动中注意安全。
	10	三、手球游戏	1. 教师讲解游戏方法、规则并强调注意安全,参与游戏。 2. 游戏目的:培养团结协作精神。 3. 规则:队员只准用手触球,每队只有一名守门员。	游戏方法:分男女混合的两队在小足球场内进行比赛。得球后将球传出或射门,比赛结束时,进球多的队获胜。	场地如图: 
结束部分	5	1. 随音乐进行集体舞。 2. 小结本课。 3. 师生再见。 4. 归还器材。	1. 组织放松活动。 2. 点评本课。	1. 随音乐积极放松。 2. 学生自评。	1. 在圆上进行。 要求:身心放松。 2. 要求:学生公正准确评价自己在课上的表现和收获。
器材	塑料桶 4 只,录音机 1 个,胶带 1 卷,报纸若干(学生自备)				

案例分析

简介

本节课的主题:通过学生日常生活中常常玩的游戏进行教学,让学生在玩的同时主动探究和掌握掷准和掷远的技能。

关键信息

为适应素质教育和新课程改革的需要,根据学生生理、心理特点及认知和动作技能形成规律,在快乐体育思想指导下,以增进健康、寓教于乐、培养终身体育意识的形成和学习目标来选择教学内容。投掷可以发展学生的肌肉力量、动作速度,特别是全身协调用力的能力,促进学生顽强、果敢等心里品质的形成,从而能促进学生健康成长。

教学创意

一、教学和活动过程

(一) 准备部分

1. 课堂常规(1 分钟)

- (1) 集合整队,报告人数,师生问好。
- (2) 宣布本课教学内容、任务。
- (3) 安排见习生。

2. 游戏(6 分钟):放飞机(学生课前每人用一张报纸折一只纸飞机备用)

- (1) 学生踊跃展示自己的飞机,教师表扬做飞机好的同学。
- (2) 学生散开放飞机,教师指导。
- (3) 教师引导学生分组讨论“怎样飞得远”。
- (4) 学生演示讨论结果,教师讲评(引出问题,做好铺垫)。
- (5) 再分散放飞机验证讨论结果(结束后,让学生将飞机展开再揉成一个纸团放在口袋里备用)。

3. 韵律操练习(5 分钟)

教师示范领做,学生成四列体操队形听音乐、看示范跟做,要求:动作舒展协调。

(二) 基本部分

1. 游戏:看谁掷得准(6 分钟)

[说明:设计这样一个游戏主要为了发展上肢力量和视觉判断力并提高掷

准能力,在跑动躲闪的同时也锻炼了下肢力量。通过简单而又有趣的小组间比赛,在快乐的游戏提高掷准能力,增强集体凝聚力。]

游戏方法:

将学生分成人数相等的4组,面对圆心站在半径为3米的圆上,圆心处放了分别写有1、2、3、4的4只空桶,游戏开始后向与自己组号相同的桶内扔已准备好的纸团,连续扔5次,以最后总分多者为胜。共进行3次。

游戏规则:进1球得1分,进别人桶别人得分(增加趣味性)。

游戏目的:发展上肢力量和视觉判断力,提高掷准能力。

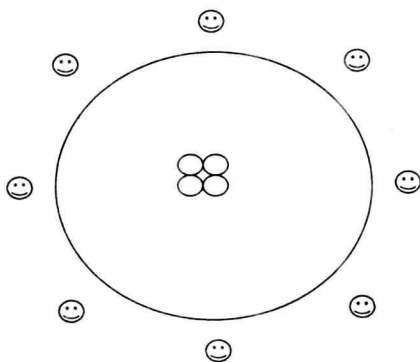
教法:

(1) 教师讲解游戏方法、规则并强调注意安全,同时参与游戏。

(2) 每次结束后评出桶内纸团最多的组表扬,对其他组进行鼓励。

学法:认真听讲,按规则进行,积极参与,互相勉励。

场地图:



2. 游戏:打鸭子(12分钟)

[说明:增加活动强度,场内做鸭子的同学不仅要保证不跑到场地外,而且要尽量避免被击中;而场外同学则应巧妙运用两只纸团,要将纸团掷得又远又准,用力要相对大一些,所以练习的效果要比单纯掷实心球效果好得多。这时每组将每个小纸团凑在一起用胶带缠成一个较大的纸团代替传统的排球或实心球,增加了新鲜感和游戏的趣味性,而且可以避免伤害事故的发生,比较安全。]

游戏方法:分男女两个大组分别在两个场地内进行,场外同学在场地两端向场内同学投掷纸团,两个纸团同时进行,全打中后交换角色继续进行。

游戏规则:场内同学被打到应退出场地,在跑动过程中出界作为被打中论。

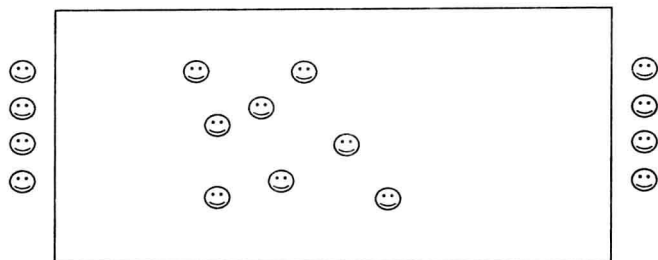
游戏目的:发展灵敏性,提高掷准能力,培养集体配合精神。

教法:

(1) 教师讲解游戏方法、规则并强调注意安全,同时参与游戏。

(2) 及时对学生作评价。

学 法:认真听讲,按规则进行,积极参与,互相勉励。可以由留在场内时间长的同学讲解战术运用(激发学生兴趣)。场地图:8米×5米。



3. 手球游戏(10 分钟)

[说明:当第二个游戏结束后,学生们基本上已是大汗淋漓,兴趣高涨,目标基本完成。此时,安排这个游戏,一是将全班同学融合在一个游戏当中,另外将全班所有的纸团用胶带缠成一个大纸球,寓意全班同学齐心协力、团结在一起,有很好的教育意义。]

游戏方法:

分男女混合的两队在小足球场内进行比赛。得球后将球传出或射门,比赛结束时,进球多的队获胜。

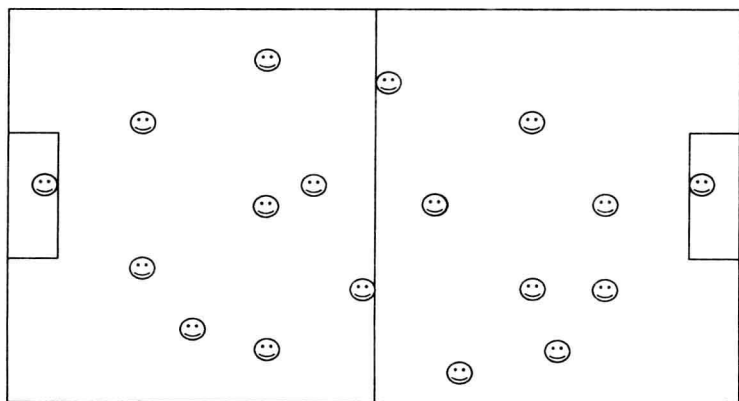
游戏规则:队员只准用手触球,每队只有一名守门员。

游戏目的:培养团结协作精神。

教法:教师讲解游戏方法、规则并强调注意安全,同时参与游戏。

学法:认真听讲,按规则进行,积极参与,互相勉励,团结协作。

场地图:



(三) 结束部分(5 分钟)

放松活动:集体舞

[说明:采用优美的音乐伴奏,师生一起跳优美的集体舞。这样,既可以使学生消除精神上 and 机体上的疲劳,又能培养学生正确的身体姿势,陶冶美的情操。]

教师小结本课,回收器材,师生再见。

课后反思及评价

这节课的亮点在于一张报纸的巧妙运用,从头到尾贯穿整堂课,报纸—飞机—小纸团—大纸团—大纸球,不断地变形,不断地组合。虽然全班有很多张报纸,但下课后场地干净无纸花,最后所有的报纸变成了一个大纸球,用完后放入垃圾箱,无形中培养了学生的环保意识。报纸来源丰富,作为课堂教具简便易行,具有本土化的优势。

用游戏方法进行教学,能最大限度地激发学生练习的兴趣和积极性,让他们主动参与到学习中来,使课堂气氛热烈、活跃、欢快,有助于教学目标的达成。

本课采用灵活多样的组织教法,在准备活动中健美操的运用代替了以往准备活动单一、口令呆板的徒手操。在游戏当中将德育教育和智力发展渗透融合到体育教学中,使学生在快乐的气氛中掌握投掷的技能。

选材与教学目标紧密结合,运用学生熟知的“民间游戏”,学生有亲切感,激发了他们的热情,提高了练习兴趣和练习效果。学生们反映上这样的课虽然累,但却让他们精神感觉很轻松,而且还学到了东西。

整堂课教师活动不多,突出了学生的主体性。运用多样化的教学手段和方法,激发学生的学习兴趣,促进学生的自主探究性、合作性学习,使学生形成良好的体育锻炼习惯和健康生活方式,使之终生受益。

快乐的体育课堂

教学设计

设计者: 青岛三十八中 杨树贤

学 科: 体育与健康

学 段: 水平四

年 级: 七年级

指导思想

本节课以《体育与健康课程标准》为依据,以深化体育教学改革、全面推进素质教育为指导,树立健康第一的指导思想,立足于面向全体学生,落实因材施教,使每个学生学有所得、学有所获。在全面提高学生学习能力的基础上,采用有效合理、灵活多样的教学方法吸引学生的注意力,激发运动兴趣,把快乐教学引入课堂之中。充分发挥教师主导和学生主体作用,使学生带着浓厚的兴趣、愉悦的心情,积极主动地完成教学目标,提高学生的体质和健康水平,促进学生全面和谐地发展,培养学生的创新精神和实践能力。

教学目标

1. 使学生在快乐中掌握踢沙包的技巧。
2. 发展学生的灵敏、协调的能力。
3. 培养学生的合作意识与创新能力。

教学过程与步骤

1. 开始后的热身活动是在教师的引导下进行的,在慢跑的过程中加入游戏,既提高了学生的兴趣,又使学生的身体得到充分活动,接下来就开始在音乐

的伴奏下跟随教师一起做一套韵律操。

2. 接下来进入本次课的内容:踢沙包。

过去在进行这一内容教学时,大多是学生在教师的要求下学习踢沙包,随后让学生计时踢、计数踢等,教师是按照发展学生身体素质、提高学生动作技能这一目标进行教学,学生则在教师的要求下被动地学习。这种教学目标单一、教学方法简单的模式显然不适当今社会的发展。于是我改变了以往的教法,根据学生的认识规律和身心发展规律,根据体育的特点,设计了玩沙包—踢沙包—练沙包三个教学环节,以玩沙包开始将学生导入课中,学生在玩的过程中把自己的爱好、理想、兴趣通过手中的沙包表现出来。学生们三五一群,有的用手中的沙包掷准、击活动目标等,有的同学把沙包放在头顶上比谁跑得快且沙包不掉下来,还有的同学把沙包放在地上用两脚夹住向前踢出看谁踢得远。在玩中,学生的情意尽情释放,学生的个性尽情展露,学生的合作意识无意之中在形成,玩给学生提供了一个互动交往的空间。然后“踢沙包”,我就要求学生在自己的“作品”上做各种“踢”的练习,也可以随心所欲地创设各种“踢”的练习。这样学生就充分发挥自己的想像力去挖掘各种踢的方法。提高了学生学习的兴趣,在快乐中锻炼了身体。再接下来“练沙包”,教师把学生组织起来在教师的指挥下进行练习,使每一位学生都能掌握各种踢沙包的方法,在掌握了踢的方法后接着分组进行比赛,这样既激发学生的竞争与合作意识又激发了学习兴趣。

3. 结束部分的放松练习采用了在优美的音乐伴奏下师生一起跳集体舞,这样既可以使学生消除疲劳又可以陶冶他们的情操,整堂课就在这欢乐的气氛中结束。

体育与健康课时计划(教案)

水平四(七年级)

青岛三十八中 杨树贤

一、课题

在课堂中体验快乐。

二、教学目标

1. 使学生在快乐中掌握踢沙包的技巧。
2. 发展学生的灵敏、协调能力。
3. 培养学生的合作意识与创新能力。

三、教学过程

(一) 课堂常规

1. 集合整队,报告人数,师生问好。