

本书主编
朱水敏

微课实录 丛书

中小学体育卷



微课案例 + 微课视频



多位一线资深教师 + 教研员合力打造

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

本书主编
朱水敏

微课实录 丛书

中小学体育卷

图书在版编目 (CIP) 数据

微课实录丛书. 中小学体育卷 / 朱水敏主编. —宁波:
宁波出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-5526-3039-8

I. ①微… II. ①朱… III. ①体育课—中小学—教学
参考资料 IV. ①G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 219982 号

微课实录丛书 中小学体育卷

本书主编 朱水敏
出版发行 宁波出版社
地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040
网 址 <http://www.nbcbs.com>
策划编辑 吴 波
责任编辑 杨 满
责任校对 王 丹
装帧设计 金字斋
印 刷 宁波白云印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 280 千
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-3039-8
定 价 39.80 元

本书若有倒装缺页影响阅读, 请与承印厂联系调换, 联系电话 0574-83875165

丛书编委会

主 任: 张力鸣

副主任: 何健明 章才根

成 员: 张力鸣 何健明 章才根 周均悦 丁耀方 倪国君

审 稿: 章才根 丁耀方(义教段部分)

本 册 主 编: 朱水敏

本册副主编: 王兴发

本 册 编 委: 钱明明 吴和莉 王基明 钟 声 俞培明 王丽萍

翁伟炯 邹旭铝 陈红利 蒋源海 马杨旭 裘飞龙

刘伟平 朱水敏 王兴发 周宏达

总 序

宁波市教育局教研室编写了这套《微课实录丛书》，请我写几句话，我没有推辞，因为这是一件有意义的事，值得肯定和推广。

传统的教学论以教师、学生、教材这三个教学要素以及它们之间的关系为主要研究对象，后来的教学设计以教学目标、教学过程、教学评价这三个教学范畴以及它们之间的关系为重要研究对象。因此，长期以来，直接为课堂教学服务的教学资源 and 教学手段的研究和开发并没有受到一线教师的足够重视。最近几年，现代教育技术在课堂教学和学生自主学习中得到广泛应用、深度融合，不仅深刻影响着教学的发展，影响着教学途径、教学组织形式、教学方式、教学评价的变化，还极大地改变了人们对教学资源和教学手段的现代化的认识。

“微课”是运用信息技术呈现片段教学以及相关背景材料的一类教学形态和资源。由于它具有教学主题突出、问题聚集、时间较短、制作简便的鲜明特点，因而受到越来越多师生的青睐。

宁波市教育局教研室各学科各学段的教研员组织一批优秀教师制作了 1500 余堂微课，丰富了我市基础教育教学资源。在此基础上，为了帮助一线教师具体、详细了解“微课”的种类、特征、内容组成和制作要求，又将视频资源转化为文字资源，编印了本丛书，包括微课实录、教学设计、教学反思、练习测试与教师点评等内容（各学科有所侧重）。各位教研员为此花费了相当多的时间和精力，几易其稿，精益求精。今天终于与大家见面了。

相信这套源自一线教师,又服务于一线教师的《微课实录丛书》能为广大教师提供切实而有效的帮助。

是为序。

贾力鸣

2017年3月

序

微课是近两年来兴起的新生事物。体育学科的微课实录是按照新课程标准及教学实践要求,以视频和实录为主要载体,记录教师在课堂教育教学过程中围绕某个技术点(重点、难点、疑点)或教学环节而开展的精彩的教与学活动全过程。它对教师提高课堂教学效率,学生学习运动技术、掌握运动技能和发展体能等都有一定的促进作用。鉴于微课的诸多优点,宁波市中小学体育学科举办了第一届“宁波市中小学体育微课评比”,本次评比共收到全市 143 篇优秀微课实录,经过专家们多轮的认真评比,评出一、二、三等奖共 60 篇,本书汇集了全部获奖成果。

经过几年的体育教学改革与实施,宁波市所有体育教师对教学的认识不断深入,在设计、创新、实施新的教学方案、适应新的教学理念中,不断改进、创新、优化自己的教育教学行为,积累了许多经验和好的做法,取得了较明显的教学效果。本书汇集整理了小学、初中、高中三个学段的跑、跳跃、投掷、球类、体操等教学主题的微课实录,每节课的教学时间均在 8 分钟左右,主要记录一本教材中的一个技术点、一个小技巧,或是一个易犯的错误、一个小问题的改进方法,包括教师的语言、学生的语言和练习的技术动作方法与手段,让不同阶段的教师看后可以学习、借鉴与使用,也可以在实录的基础上进行改编与创新,形成新的微课成果。本书中的每篇微课实录都具有学习与借鉴的亮点,教学方法、教学策略值得借鉴;教师精彩的语言讲解、恰到好处的设问值得学习;创新的组织形式、重难点的突破方式方法值得推广。

本书汇集的微课所涉及的小学、初中、高中教材未标明出处的均为《体育与健康》(2013 人教版)。

希望本书能为青年教师的课堂教学提供参考与借鉴,为有经验的教师提供改编创新的新思路!

编者

目 录

总 序 001

序 003

小 学

田径 —— 跑类

耐力跑 张烁标 003

曲线跑 高红梅 006

触物(线)折返跑 王高峰 010

田径 —— 跳跃类

直跑屈腿跳高 汤 芹 014

跳跃组合练习 严宏辉 戴 媛 017

跨越式跳高 王 震 021

蹲踞式跳远 周 晴 024

田径 —— 投掷类

原地单手肩上投掷轻物 李燕娜 029

原地侧向投掷轻物 俞剑峰 034

原地侧向投掷垒球 孙秋霞 038

助跑侧向投掷垒球 何春霞 041

球类 —— 篮球

小篮球直线运球 蔡绪光 045

不同姿势的原地拍球 王兴发 049

小篮球行进间运球 娄 坤 053

小篮球行进间直线运球 洪士嘉 057

双手胸前传接球 蒋新成 061

球类 —— 排球

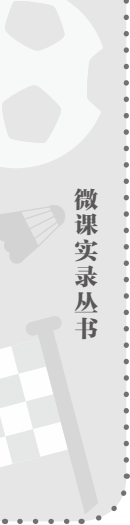
正面双手垫球 陆攀亚 065

体操 —— 徒手体操技巧

前滚翻直腿坐 庄周燕 069

齐步走 —— 立定 董吉旺 073

前滚翻 刘佳佳 078



连续前滚翻·····	彭丽富 082
前滚翻成蹲撑·····	杨秋红 086
跪跳起·····	虞 富 089
跪跳起·····	林定荣 092
后滚翻·····	蒋静巧 095
仰卧推起成桥·····	张文琼 王庚荣 098
仰卧推起成桥·····	林潮铁 102
仰卧推起成桥·····	史松林 106
肩肘倒立·····	胡 超 110

初 中

田径 —— 跑类

短距离跑 —— 终点冲刺跑 ···	唐军良 117
下压式传接棒·····	马婵娜 122
加速跑·····	吴巧浓 125
耐久跑·····	钟仲灵 128

田径 —— 跳跃类

跨越式跳高·····	蒋世杰 132
------------	---------

田径 —— 投掷类

原地正面双手头上前掷实心球 ·····	杨 峰 136
------------------------	---------

球类 —— 足球

足球脚内侧踢球·····	解 勇 140
足球脚内侧传球·····	陈旭东 143

球类 —— 篮球

篮球原地单手肩上投篮·····	丁丹丹 147
篮球行进间单手肩上投篮·····	郑慧慧 152
篮球行进间双手胸前传接球·····	周 雷 156

球类 —— 排球

排球正面下手发球·····	颜 刚 160
---------------	---------

体操 —— 徒手体操

肩肘倒立·····	章以赛 165
肩肘倒立·····	史翀怡 169
肩肘倒立 —— 前滚成蹲立 ···	林 红 174
侧腾跃·····	蒋仕昂 178
头手倒立·····	赵祺晖 183
鱼跃前滚翻·····	严 芳 187

高 中

田径 —— 跑类

蹲踞式起跑跨过第一栏技术 ·····	姜继凯 龚财源 193
跑 —— “快速启动” ·····	朱威仪 198

田径 —— 跳跃类

三级跳远·····	裘志鹏 202
-----------	---------

球类 —— 篮球

篮球四角传球·····	范锦波 206
-------------	---------

篮球 —— 持球交叉步突破 … 黄建金 210

直腿后滚翻…………… 史科贻 237

体操 —— 徒手体操

体操 —— 器械体操

肩肘倒立 —— 经单肩后滚翻成跪撑平衡
…………… 岑叶波 何海兰 216

男生引体向上…………… 何 平 241

直腿后滚翻…………… 黄 杰 222

其他类

直腿后滚翻…………… 孙国忠 228

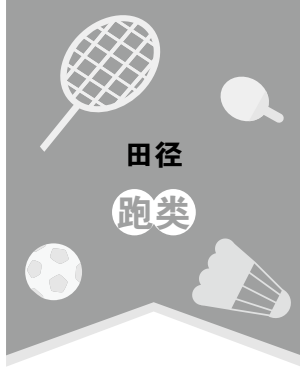
极限飞盘 —— 反手掷飞盘 … 戴建波 245

单肩挺身后滚翻…………… 汪青青 233

橄榄球传接球练习…………… 于 波 249



小学



耐力跑

(水平二,三年级,第二课时)

宁波市北仑区郭巨学校 张烁标

一、微课实录

情景一：600 米比赛运动员集合

学生一路纵队第一跑道站位。

师：600 米比赛运动员“乘飞机”集合（哨声 + 领跑）。

学生一路纵队跟随教师张开双臂，1 至 6 道“S”路线滑翔跑进 50 米。

情景二：600 米比赛运动员赛前集训

第一步

学生两列横队体操队形站位。

师：原地摆臂踏步，跟节奏“两步一呼吸”。

学生原地摆臂踏步“两步一呼吸”。

第二步

学生两列横队踏步走。

师：踏步走，跟节奏“两步一呼吸”。

学生踏步走“两步一呼吸”行进 30 米。

第三步

师：50 米慢跑 2 组，运用“两步一呼吸”跑步节奏。

学生两路纵队运用“两步一呼吸”进行 50 米慢跑。

师：100 米中速跑 1 组，运用“两步一呼吸”跑步节奏。

学生两路纵队运用“两步一呼吸”进行 100 米中速跑。

第四步

师：我们复习第一课时的中速耐久跑，进行两组 50 米中速耐久跑，保持轻松的步伐和摆臂（教师带队）。

学生两路纵队进行 2 组 50 米中速耐久跑。

情景三：运动员 600 米正式比赛

师：600 米比赛开始，各就位，跑（哨声），加油……

学生两列横队，男生在前站位，女生向后退 20 米起跑，进行 600 米比赛。

情景四：600 米比赛运动员颁奖

师：鼓掌祝贺（给 600 米比赛男女前三名颁发奖牌）。

获奖学生在前领奖，其他学生在后鼓掌。

二、教学设计意图

本课设计了 600 米比赛的教学情境，围绕运动员“比赛集合—赛前集训—600 米比赛—颁奖仪式”环节，激发学生参与耐久跑的学习和锻炼。在“赛前集训”中，重点进行了耐久跑中“一呼一吸”节奏跑的新内容教学，复习提高耐久跑中“中等速度”的教学；在“600 米比赛”中，要求学生运用“一呼一吸”和“中等速度”完成 600 米跑，从而达到学以致用用的效果。

三、教学评析

1. 学生耐久跑的技术能力得到提升

本堂课教师根据原地踏步→踏步走→慢跑→中速跑的步骤进行三年级耐久跑“一呼一吸”的教学，学生基本掌握“一呼一吸”的技能。通过对第二课时“中等速度”的复习，在 600 米比赛中，部分学生能较好地分配自己的体能和跑速。

2. 学生的体能得到锻炼

本堂课每个学生完成了 1000 米以上的跑动距离。课堂上首先进行了运动负荷较小

的“一呼一吸”间隙跑进,其次进行运动负荷提高的“中等速度”间歇跑动,最后进行运动负荷较大的“600 米比赛”持续跑动,整堂课的运动负荷循序渐进,逐步增加。

3. 学生耐久跑的情感得到激发

本堂课模拟“中长跑比赛”的场景,包括了比赛集合、赛前集训、600 米比赛、颁奖仪式等环节,使全体学生产生优势兴奋中心,获取学生最佳的注意力,让学生快乐地完成身体练习,有效提高了运动技能,并使学生自觉投入情操陶冶,达到了趣、实、效、活的教学效果。

四、课后教学延伸

20 米有氧耐力往返跑

【方法】

1. 学生站在起跑点后,按提示要求开始。
2. 学生按节奏要求在 20 米标记之间往返跑,记录往返次数或按规定时间进行练习。

【要求】连续跑完 15 个为一组,跑 4—5 组,组间休息 3 分钟。

【场地】运动场、平整安全的空地。

障碍摆臂

【方法】学生原地半开立姿或坐姿,模拟 50—100 米跑的摆臂练习。摆臂时注意呼吸的配合,与真跑的时间、步频相吻合。可以连续摆臂 100—200 次,也可以连续摆臂 3—5 分钟。

【要求】连续完成 3—5 组,组间休息 2 分钟。

【场地】自家客厅、卧室,小区空地、草坪均可。

曲线跑

(水平二,三年级,第二课时)

宁波市鄞州区江东外国语小学 高红梅

一、微课实录

师:同学们,今天我们来学习新本领——曲线跑。你们开心吗?

生:开心!

师:这节课我们分成五部分进行学习。希望同学们在学习的过程中能认真听、仔细看、勤动脑、积极练。你们能做到吗?

生:能!

师:首先我们进行第一步练习——原地侧身摆臂练习。请大家仔细观察老师的动作,然后来说一说。(教师示范原地侧身摆臂练习。)

师:现在谁来说一说老师的摆臂和以前的摆臂有什么不一样?

生1:身体倾斜了。

生2:摆臂的时候右手臂向后多一点。

师:同学们观察得真仔细。今天学习的曲线跑要求我们身体向曲线内倾,摆臂时内侧手摆动幅度小,外侧手摆动幅度大。同学们看清楚了吗?(教师边示范边讲解,侧面示范。)

生:看清了。

师:那就让我们一起来边说边练:曲线跑,身内倾,外侧手,大摆臂,重心移,保平衡。学生练习。

师：刚才同学们做得真棒。接下来，我们一起进行曲线跑的练习。我们从标识点右侧出发，从左往右依次绕过标识物，最后从左侧直线跑回。在进行蛇形跑的过程中，我们在变向时要减速，重心稍降低，身体内倾，外侧手臂摆动幅度大。（教师示范，学生练习。）

师：刚才在我们练习的过程中老师发现了一些小问题。有些同学变向的时候身体是直立的，有些同学在跑动的时候没有摆臂。我们来思考一下：怎样解决这些问题呢？

生1：我们可以再练习一次，练习的时候说出口诀，提醒自己。

生2：我们可以在变向的时候减速，把动作做正确。

师：同学们说得真棒，那么让我们边说边练习。（教师说口诀，学生练习。）

师：同学们刚才做得真棒。下面我们要加大一点难度。从标识点右侧出发，从左往右依次绕过标识物，通过最后一个标识物后用同样的方法绕回来。这次练习老师要求大家在跑动时除了变向身内倾、外侧大摆臂之外，还要做到变向速度快、重心快速移、身体保平衡。让我们来试一试吧！（学生在教师指导下练习。）

师：刚才练习的时候有些同学没有按照老师的要求进行，下面我们再试一次，看看你们记住老师的口诀了吗。（学生进一步巩固练习。）

师：接下来我们要一起来变魔术，请排头学生和老师一样，移动一下我们的场地（增加一个桩，缩减相邻两个桩之间的距离，总长不变）。

师：我们都是了不起的魔术师。接下来，我们要做个了不起的运动家。大家看到我们的场地距离变小了，那么我们在跑动的时候需要进行哪些改变才能跑得快呢？

生1：身体的变化速度要快。

生2：要保持身体的平衡。

师：同学们说得真好。在小距离的跑动中我们要增加身体内倾的幅度，以及外侧手的摆动幅度来帮助我们保持身体的平衡，在变向时要快速地转移重心。明白了吗？

生：明白了。（学生共同进行练习。）

师：同学们真棒，下面我们来比赛好吗？

生：好。

师：我们以纵队为单位，老师做裁判。我们从右侧出发，用刚才练习的方法跑动，从左侧回，与下一学生击掌，则接力成功，第二名学生再出发，依此类推，到整队跑完为止。同学们可以在组内自主调整跑动的顺序。你们准备好了吗？