



21世纪教学活动设计案例精选丛书

中小学体育(体育与健康) 教学活动设计案例精选

丛书主编 禹 明 本册主编 邱裕良 贾颖战



ZHONGXIAOXUE
TIYU (TIYU YU JIANKANG) JIAOXUE
HUODONG SHEJI ANLI JINGXUAN



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪教学活动设计案例精选丛书

中小学体育(体育与健康) 教学活动设计案例精选

丛书主编 禹 明

本册主编 邱裕良 贾颖战



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中小学体育(体育与健康)教学活动设计案例精选/禹明丛书主编. —北京:北京大学出版社, 2012. 3

(21 世纪教学活动设计案例精选丛书)

ISBN 978-7-301-20250-0

I. ①中… II. ①禹… III. ①体育课—教学设计—中小学②健康教育—教学设计—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 021975 号

书 名: 中小学体育(体育与健康)教学活动设计案例精选

著作责任者: 禹 明 丛书主编 邱裕良 贾颖战 本册主编

策 划: 周雁翎

责 任 编 辑: 刘 军

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-20250-0/G · 3331

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.jycb.org> <http://www.pup.cn>

电 子 信 箱: zyl@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346 出版部 62754962

印 刷 者: 涿州市星河印刷有限公司

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11 印张 230 千字

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: (010)62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

序

朱慕菊

当今世界正在发生着深刻的变化。社会的发展决定了教育必须跟上时代的步伐,因此,教育必须朝着适应未来的方向进行深刻的变革。自2001年9月启动我国新一轮基础教育课程改革以来,中小学的课堂里正在发生着质的变化,课程改革的理念已在基础教育改革的实践中得到广泛认同。

课堂教学设计是教学中的一个重要环节,是教学的目的性、过程性、科学性与艺术性的统一,不但需要深厚的教育理论作支撑,而且需要適切运用丰富多样的教学方法和教学技术。本丛书编写者长期以来坚持以新课程的理念为指导,对课堂教学进行了深入的探索,获得了有益的经验。

第一,在教育理论与实践的结合上进行了有益的探索。长期以来,教师们普遍认为系统而复杂的教学理论不易被有效地运用于课堂教学中。而在新课程推进过程中,教师们努力学习新课程所倡导的教学理论,并积极探索与实践的结合,特别注重把教学理论和研究成果运用于实际教学,指导教学工作,同时也注重将教师的教学经验总结上升到理论层面。事实证明,理论必须与实践不断结合才能为教师所掌握和运用;同样,也只有经常性地反观课堂教学实践,对其进行深度思考与梳理,才能使教学认识上升到理性的高度。这套《21世纪教学活动设计案例精选丛书》正是积极探索教育理论与实践相结合的产物。

第二,在教师的专业发展上进行了有益的探索。新课程的推进既向教师提出了巨大的挑战,同时也应看到,它更是教师专业发展的极好机遇。教师工作的性质决定了它不是机械的重复。教师既要坚定不移地贯彻落实党的教育方针,同时作为专业人员还必须遵循少年儿童心理发展的规律,谙熟他们的需求,掌握学科教学的内容与方式。在当今社会快速发展的背景下,教师的专业修养也需要与时俱进。因此,新课程所倡导的学生学习方式的变革、教师教学方式的变革,都需要教师在工作岗位上不断思索,不断进步,实现其

专业发展。而本丛书编写者正是深刻理解了教师专业发展对于推进新课程的重要性,他们想方设法促使教师对自己的课堂教学进行自觉的反思与总结,引导教师们在理论与实践之间进行反复的“对话”,并将“对话”的结果以课堂教学设计的形式表达出来,帮助教师整理了教学思想,提升了教育理念,促进了教师专业的发展。

第三,在改变课堂教与学的方式上进行了有益的探索。查尔斯·赫梅尔在《今日的教育为了明天的世界》中指出,在百科全书式的知识已经过时、百科全书比老人老得还快的大变革时代里,教师再也不能仅限于传授知识,而需要“唤醒不被知晓或沉睡中的能力,使得每个人都能分享到人们完全能够发挥自己才能的幸福”。因此,改变教与学的方式成为本次课程改革追求的重要目标之一。这套丛书正是以改变教与学的方式为突破口,对课堂教学如何体现学生的主体地位,如何突出知识的建构过程,如何增强学生的情感体验,如何使学生形成正确的价值观等方面的问题作了大量深入的探索。这套丛书中的教学设计虽然侧重活动性,但每一个教学活动的设计都力图向人们反映一种理念:只有将学习任务转化为学生的自我需求,才能真正唤起学生的求知欲望,才能真正激活学生学习的内在动力,才能真正使学生成为学习的主人。

衷心希望这套丛书能够为全国的中小学教育工作者提供借鉴。

2012年2月

(朱慕菊:国家基础教育课程教材专家工作委员会秘书长)

前言

禹 明

最近,国家九年义务教育课程标准正式公布了。在总结我国十多年来基础教育课程改革经验的基础上,教育部正式公布的国家九年义务教育课程标准在强调德育领先、坚持渗透社会主义核心价值观的同时,特别强调了对学生创新精神和实践能力的培养。而要实现这一点,我们就要继续转变中小学课堂教学方式,在课堂上尊重学生,充分调动学生的积极性和主动精神,培养学生的批判性思维和学生的实践能力。为了学习,落实国家九年义务教育课程标准的精神,帮助中小学教师转变课堂教学方式,北京大学出版社出版了《21世纪教学活动设计案例精选丛书》,以帮助中小学各学科教师更好地在国家九年义务教育课程标准的指导下,研究课堂教学,改进课堂教学,提高基础教育的教育质量。

我们一直强调教学过程的重要性。因为学生知识的获取,能力的提升,情感的变化都是在教学过程中逐步实现的。教学过程要由一个一个教学活动构成。要想实现有效的教学过程,一定要设计好每一个教学活动,使教学活动符合学生的认知发展水平,符合学生的实际生活经历。在设计教学活动时,要考虑在活动中学生学什么?怎样学?学得怎样?要考虑如何让学生主动学习,合作学习,探究学习。一堂课是否有效与课堂教学活动的好坏正相关,学生是否能成为课堂学习的主人也与课堂教学设计的好坏正相关。因此,研究课堂教学活动的设计是课程改革的需要,是落实国家九年义务教育课程标准的需要,也是中小学教师专业发展的需要。

《21世纪教学活动设计案例精选丛书》的编写不以某一版本的教材为依据。它是根据基础教育课程改革的基本理念,依据国家九年义务教育课程标准编写的。这就使本丛书具有普适性,可供使用任何版本教材教学的中小学教师参考使用。本丛书收集的活动设计,有别于教育教学案例,它是课堂教学中的某个教学环节,或是精心设计的导入,或是针对具体学习任务而设计的小游戏。每一个教学活动设计体现了以学生为主体的理念,而且经过了多年教学实践的检验,行之有

效。由于丛书提供的活动类型多样,宛如一个课堂教学活动设计的“超市”,各个学科的教师完全可以根据自己教学的实际需要,任意选用或组合,也可以在现有基础上改造与创新。在编写本丛书时,我们并没有强求体例一致,这样,我们可以保存每个教学活动设计的个性与特点,体现教学活动设计的多元化。对于广大的一线中小学教师而言,本丛书是实用的教学参考书,因为本丛书的作者都是来自教学第一线,他们的教学活动设计就是在教学第一线产生的。

《21世纪教学活动设计案例精选丛书》是一套“草根”作品,散发着浓浓的芳草气息,而课程改革的春天不正是弥漫着这股清香味么?愿同行们喜欢它,也期待着你们的指教。

2012年2月

于深圳市教育科学研究院

(禹明:特级教师,教育部教师教育课程资源专家委员会专家,教育部“国培计划”首批教师培训专家,教育部九年义务教育课程标准综合审议专家,教育部外国人子女学校认证专家组专家,深圳大学师范学院兼职教授,教育硕士导师)

编者说明

师范院校的教师职业技能培养的严重缺失,课程改革培训中重理论轻教法的倾向,教师职业技能方面专业引领的不足,这些是导致课程改革中出现诸多问题的重要原因。改变教师的教育理念非常重要,但新的理念不是自然而然地就能转化为新的教学设计和行为的。在这个过程中需要专业技能的支撑,比如如何上好讨论课,如何通过游戏使学生掌握英语的时态,如何使学生通过有趣的活动认识数学的抽象概念,如何让学生通过讨论春游的安排了解人民代表大会的议事程序,等等。新的课程理念只有在这些细节的落实之处才能真正体现出来——这就是我们编写这套《21 世纪教学活动设计案例精选丛书》的初衷。

谁是教师职业技能培养的引领者?是那些将自己的热情和智慧奉献给课程改革事业的富有创造性的教师们。南山区的教师们在这方面作出了有益的探索。本套丛书所收集的活动,不同于以往的案例,它是课堂上的一个教学环节,或是一种精心设计的导入,或是一个针对具体的学习任务而设计的小游戏……每一个活动设计都体现了以学生为主体的理念,都已经被教学实践证明是行之有效的好方法。

这套丛书没有依据某一个版本的教材,而是按照课程改革的理念,依据课程标准编写的,这就使得这套丛书具有了普适性,使用任何版本教材教学的教师都可以使用。其中所设计的活动的类型多种多样,宛如一个课堂活动的“超市”,教师可以根据自己教学的需要,任意选用和组合。即便是每本书或每个设计,我们也没有强求体例一致,我们想让每个教师鲜明的个性跃然纸上。这套丛书是教师的实用参考书。

当教师们的职业技能逐渐提高的时候,课程改革的事业就会展现出更加绚丽的前景!我们编写本套丛书的目的,是希望为提高教师的职业技能贡献一份力量。我们也期待热心的读者提出宝贵的意见。



目 录

序	朱慕菊(1)
前言	禹 明(3)
编者说明	(5)

各种各样的跑

课堂大挑战	(2)
有趣的走跑练习	(5)
让我们一起跑步吧	(7)
小小拼图的魔力	(10)
接力跑游戏	(13)
让学生“动”起来	(16)
体验生活 培养品德	(18)
玩转旧车胎	(20)
以“筷”为乐快速跑	(22)

五花八门的跳

小白兔去旅行	(25)
小动物去抓虫	(27)
小青蛙学本领	(29)
激发学习的兴趣 点燃创造的火花	(31)
培养自信 体验成功	(33)
跳出你的勇敢	(35)
把握跳绳节奏 克服心理障碍	(37)
各种形式的单、双脚跳	(39)
跳出健康 跳出快乐 跳出创新	(41)
勇于创新 体验运动的快乐	(43)

花样繁多的投

飞向太空	(46)
------------	------

开放式体育教学,学生们很快乐.....	(48)
争夺入场券	(51)
快乐的六一	(54)
向杨利伟叔叔学习,飞上蓝天.....	(56)
小保龄球比赛	(59)
画出一片蓝天	(60)
打雪仗,感受大自然.....	(63)
玩报纸	(65)

魅力无穷的球类运动

篮球,你是怎么玩的	(68)
篮球游戏:赶小猪	(71)
让美丽的毽子飞起来	(73)
可爱的小球儿	(75)
我们这样玩“棒垒球”	(77)
篮球换手运球	(79)
排除万难去争取更大的胜利	(81)
篮球投篮	(83)
篮球的基本技术	(85)
快乐享受 锻炼身体	(87)
合作学习 拓展思维 共同进步	(89)
快乐在课堂中的每一个角落	(93)
篮球传接球	(95)
了解体育运动项目 营造合作学习气氛	(97)
我也能当明星	(99)

综合身体活动

会跳舞的小男孩.....	(102)
手牵手,播撒爱的种子	(104)
齐努力共同创造好成绩.....	(106)
游玩动物乐园	(108)
让我们争做保护环境的有心人.....	(111)
有趣的竹竿舞	(113)
认识身体和辨别方向	(116)
齐心协力 勇闯难关	(118)
回归自然 野外求生	(120)
团结就是力量	(122)
绿色与和平共存.....	(124)
我也走进世界风情大巡游.....	(126)



快乐动物乐园	(128)
一堂心旷神怡的户外活动课	(130)
快乐体育	(132)
大家一起来游戏	(135)
快乐的体育活动	(137)
可爱的小鸭子	(139)
快乐的小猴子	(142)
“小花猫”捉“小老鼠”	(144)
前滚翻	(146)
礼始礼终 强身健体跆拳道	(148)
很高兴和你跳舞	(151)
小青蛙	(153)
太极忌太急	(154)
学生为主 快乐体育	(158)
平衡	(161)
兴趣——迸发智慧的火花	(163)

各种各样的跑

课堂大挑战

【设计理念】

耐力跑运动是人获得体能和保持健康的一项运动,是发展健康性体能最简单、最有效的途径之一。同时,对于培养学生克服困难,顽强拼搏,坚定不移,积极进取的精神具有重要意义。但耐力跑的教学相对单调和枯燥,所以采取以游戏贯穿全课的方法,旨在“玩中练,玩中指导,玩中提高”。

【教学目标】

1. 让学生初步掌握耐力跑的途中跑技术。
2. 发展有氧耐力运动,培养同学间的友谊,建立团队精神。
3. 让学生学会多种形式的耐力跑活动。

【活动准备】

1. 创设课堂大挑战的情景教学环境。
2. 课前布置学生准备重约 2500 克的书包。
3. 准备器材:红旗 4 面,实心球 4 个,软式排球 2 个,秒表 1 个。

【活动过程】

活动一 异质同组,同甘共苦

师:欢迎参加课堂大挑战,大家有信心挑战成功吗?

师:为了挑战的公平性,我们要进行合理的分组。这同时也是挑战赛的前奏。

活动:匀速跑 500 米,要求心率控制在 120—150 次/分,按强弱配对分组。

★ 场上,队伍浩荡,“1—2—1,1—2—3—4”的嘹亮口号伴随他们轻松完成第一轮挑战。

★ 教师指导学生测试心率,对学生刚才的表现进行解惑、评价。学生强弱配对,分成四组。

师:同学们,祝贺你们取得第一个胜利,现在你们都有一个小集体,希望你们能充分发挥团队精神,取得更优异的成绩。(学生击掌拥抱,建立感情。)

活动二 负重行军夺大宝,团队精神最重要

师:同学们,我们艰辛的挑战任务开始了,我相信你们一定能闯关成功。



活动：以小组为单位，背上书包（重 2500 克）行军 400 米，强调全组队员同时到达才可以夺宝（实心球）。

师：预备——出发！

★场上，队友互相勉励，其中有几个还主动地把队友的书包抢过来扛在肩上。

一种互帮互爱的温馨氛围似乎冲淡了行军的艰辛。教师主动走进队伍为他们加油、喝彩。

师：恭喜各位！与第一关有什么区别？哪关累点？（学生自由发言，谈感受。）

师：看来我的学生还是挺能吃苦的嘛，我坚信你们以后一定能攻克更多的难关。

老师及时表扬，并号召大家把这种精神延伸到生活的各个领域。

活动三 脑筋夸啦啦，创意是赢家

师：经过两关的艰辛挑战，我们需要一定的休整，同时我也想考考大伙的知识。

师：请听题，我们除了通过长跑来锻炼耐力外，还有其他手段吗？

师：队长组织队员大胆创意，并用 2—3 分钟的时间把你们的绝活表现出来。

师：现在开始计时，祝你们成功！（学生在小组内交流。）

★场面非常热闹，热闹之中多了给小组献良策的争论。学生全员参与，犹如一次全民健身表演赛。锻炼方式略。

师：你们的锻炼手段设计得真好，我也有几个设计，看看能不能适合大家的口味。（师生共同探讨。）

师：再次祝贺大家闯关成功，由于大家表现得非常好，所以每组奖励 5 个积分。

活动四 最后冲刺橄榄球，冠军宝座为谁留

师：这是最后的关卡啦，我相信你们一定能凯旋归来。（学生鼓掌叫好。）

教师宣布目前积分，鼓励落后者加油。

活动：在足球两个半场进行强强对抗橄榄球比赛。游戏规则略。

★场上，每队都在尽力拼搏，时而进攻，时而防守，队长还不时地利用时机，集合队友调整战术。对抗紧张刺激，不断出现交替上升的比分。

师：大家玩得开心吗？刚才太紧张了，我都恨不得上去和你们一起玩！

师：现在我们请冠军队代表谈谈夺冠心得，大家欢迎。（学生谈技巧和窍门，进行交流。）

师：虽然第一名只有一个，但我们每个成员都没有放弃，都坚持到最后。让我们共唱歌曲《朋友》，用你们的歌声表达对组员的感激，好不好？（师生手拉着手合唱。）

总结：恭喜各位，课堂大挑战成功！老师以你们为荣，让我们在以后的学习中携手共进，勇闯难关，寻找更多的体育乐趣。

【活动评述】

课堂大挑战的情景教学，充分体现了教师的引导价值和学生的主体性，营造了紧张

愉快的学习氛围,使学生乐于参加体育锻炼活动。运用挑战性的游戏外衣包裹枯燥乏味的耐力跑教学,这种巧妙设计有效地消除了学生对教学内容的畏惧感和陌生感。同时,这种集体展示学习效果的方式使大家凝聚在一起,让学生理解了良好的合作精神和和谐的人际关系的重要。

(深圳市南山区松坪学校 刘慧芳)



有趣的走跑练习

【设计理念】

走和跑是小学体育教学中最重要的基础内容,它在学生的生长发育、心理健康、社会适应能力的培养中有着不可低估的作用。在新课标基本理念的指引下,走和跑的教学以其生活化、游戏化、趣味化的特点,给现代体育教学注入了新的活力。本次课是小学水平一的课,全课树立“健康第一”的指导思想,确立以培养学生自主学习能力,发挥学生的主体性为本课的主题。在体育教学中,遵循学生的身心发展规律,开发和利用生活实际中走和跑的内容资源,发展学生在各种状态下走和跑的能力,将教材内容向生活化延伸、扩展,以适应社会、适应生活的需要。

【活动目标】

1. 让学生能充分地享受体育的乐趣和精神,通过各种情景教学,激发学生对体育的兴趣。
2. 发展学生的动作协调性和行为模仿能力,锻炼学生的奔跑能力。
3. 培养学生顽强拼搏、团结协作的良好道德品质。

【活动准备】

1. 课前要求学生每人准备一个塑料袋。
2. 课前在足球场上画出四块场地。
3. 为每一位学生准备二至三个小红星。

【活动过程】

活动一

“模仿游戏”:要求全班同学模仿不同人物(如老爷爷、解放军等)、不同动物(如大象、小鸭、小马、企鹅等)的走和跑的姿势。全班分成四个小组,在规定的地点进行模仿练习,看哪一个小组的同学走和跑的姿势最多,模仿得最逼真,获胜的小组老师给予奖励。

模仿各种各样的动作是小孩子的天性,他们往往能创造出许多大人想像不到的动作来。让他们在小组内合作学习,既能充分发挥他们的创造力,又能激发他们的学习兴趣。

活动二

教师：同学们，你们骑过马吗？电视上一定看过，我们一起来做“骑马跑”的动作好不好？

教师把学生带到“大草原”（足球场），师生一起来模仿“骑马跑”的动作。选出几个模仿得较好的学生给同学们做示范（给予奖励），然后全班同学围成一大圈（教师站在中间进行组织指挥）来做“骑马跑”，要求所有的同学做“骑马跑”动作的时候不但要模仿得逼真，还要有马蹄声、马叫声。

小孩子都没有骑过马，但他们从电视上、电影上看过骑马，孩子们一定非常向往能在草原上骑马飞奔。在游戏中孩子们可以尽情发挥他们的想像力，使他们的身体在开心玩耍中得到锻炼。

活动三

教师：请同学们拿出准备好的塑料袋，我们一起来做一个实验。

老师把塑料袋放在胸前做快速跑的示范动作，然后问学生：“为什么塑料袋贴在老师胸前不会掉下来呢？”同学们按照老师的要求分散开来朝着规定的方向，各自独立地进行着尝试，体验快速跑的感觉。“什么情况下塑料袋会掉下来呢？”教师适时组织学生分组尝试、体验、讨论，寻找答案。最后，老师把学生分成四个小组，进行胸前顶着塑料袋的快速跑比赛（跑20米），看那一组的成功率最高（塑料袋不会掉下来）。有了塑料袋，学生在做快速跑练习时的积极性很高。让学生在练习中不断地开动脑筋，努力寻找解决问题的方法，既培养了学生自主学习的能力，又完成了本次课运动技能传授的目标。

活动四

老师找一个学生出来示范二人互相放松的方法，全体学生一边跟着互相放松，一边听老师小结。

请部分学生谈谈对本次体育课的感受。

教师：请同学们说说，我们要把用过的塑料袋怎样处理？

全体学生行动起来把运动场的垃圾收拾干净。

老师通过学生谈感受的方式来收集学生的真心体会，有利于以后体育与健康课的改进、提高。老师以提问题的方式唤起全体同学的环保意识，养成良好的习惯。

【活动评述】

走和跑教学内容属于无趣的内容，易使学生练而生畏并感觉枯燥无味。本次课从课标理念和学生的生活体验出发，增加教材的趣味性和科学性，让学生感到“新、奇、乐”，有效地激发学生的学习兴趣，突出学生的自主性、活动性和创造性，使学生的身体在快乐的活动中得到锻炼。

（深圳市南山区大堪小学 刘浮云）