

编委会

顾 问：陆宝英

主 编：祁利国

编 委：张 勇 朱永兰 王 梅

陈鸣华 娄荣政 杨新娟

关注学生成长后的收获

——为宝山区小学体育耕耘者成果汇编作序

学生带着满心的期盼来到操场，带着充满身心的喜悦，依依不舍地离开体育课堂——这是每个体育教师向往和追求的场景——这种状态，对学生而言，就是体育学习给他们带来的收获。对教师而言，这就是倾情付出后，得到的回报。

这样的回报，在每一个勤奋工作的体育教师身上，周而复始地发生着。许多教师习以为常了，一些教师却在一天天的辛苦工作、疲惫之余，将这些回报及时加以记录，成为了记录自己和学生共同成长的足迹。宝山区祁利国骨干教师工作室团队，就是由这样一群对体育教学孜孜以求的汉子们组成的团队。

各类改革，大致分为先知先觉、后知后觉和不知不觉这三种状态。教学改革及至体育课堂教学改革概莫如外：先知先觉者，敏锐地感受到原有工作或生活状态对事物发展的制约和阻碍，他们的行动和做法，会倒逼而形成改革春潮的发端；后知后觉者，也能在改革浪潮初期的波涛涌动中，享受到引领改革先机带来的红利；不知不觉者，则可能成为裹挟在改革洪流中随波逐流的被推动者乃至障碍者。而宝山团队，他们中的领头者和跟进者，无疑已经处于小学体育改革的第一和第二种状态。他们对改革和实践成果的理解、感悟、反思，已经熔为这 14 篇论文，12 个案例和 20 份教案。

14 篇论文，横看成岭侧成峰。其中，以对区域开展体育课堂教学改

革的问题和对策为开篇，在后续的论文中，有对改革内外条件和环境的认识，也有对教材教法进一步完善的讨论，更多的集中于具体教材内容和方法的实践反思。环环相扣、层层递进。单独成文，体现个体研究水平，结集汇总，可为阅读者呈现区域教学改革的风光。

12个具体案例，精彩纷呈。对课程与教学改革的设计、实践、评价、反馈、指导各个环节均有涉及。从目标制定到核心素养落实，从教学重难点分析到各类学生因材施教，教学生涯中的喜怒哀乐跃然纸上，尤为生动。相信也是阅读者必然时时拣阅之处。

20份教案，是团队成果的精华。是论文和案例中许多内容的具体实践，也是教师们扎实功底和实践能力的一次集中展示。

看着依托“兴趣化”为载体的论文、案例和教案成果汇编，老师们拼搏在课堂教学背后的挥汗如雨、集思广益的场景跃然眼前。虽然在论文中，一些观点还值得商榷；在案例中，一些具体的做法还能够进一步完善；在教案中，一些文本的细节还需要打磨。但，在老师们充满鲜活、灵动气息的笔端，他们对学生的关爱，对小学体育兴趣化改革的关注，使得宝山区小学体育教学改革充满了勃勃生机。

善教者使人继其志。这拨已在校园绿茵场奉献了一多半教学生涯的教师，用汗水书写的成果，将引领更多的实践者提炼和贡献自己的教学经验和智慧。

是为序！

正高级教师（特级教师）



第一篇 论文

1. “兴趣化”课程实施中存在的问题与对策研究	
——宝山区实验小学 祁利国 杨新娟 刘 峰 李 彬 陆吉昊.....	08
2. 基于学生发展核心素养的学校体育生态圈构建与实践	
—— 广育小学 王红梅 梅元钧.....	17
3. 教学反思 有效教学的助推器	
——江湾中心校 朱晓萍.....	28
4. 探校园体育之本 融课程教学之趣	
——宝山区实验小学 刘 峰 李 彬 祁利国.....	37
5. 小学低年级学生跳绳的教与学方法创新研究	
——第一中心小学 吴 华.....	44
6. 评价取向更精准 表现精彩 个性张扬	
—— 红星小学 王 梅.....	55
7. 实施“兴趣化”体育课程、促进学生健康发展	
——宝山区实验小学 杨新娟 金 伟 祁利国.....	64
8. 运用“短绳升段法”促进小学生运动技能和兴趣协同发展的实践研究	
—— 高境镇第三小学 朱景强.....	82
9. 培养积极情感，活化兴趣课堂	
——宝山区宝林路第三小学 陈鸣华.....	95
10. 乒乓球训练促小学低年级学生注意力品质培养的实践	
——大场镇小学 吴玉云.....	100
11. 以新激趣、活化课堂、享受乐趣	
——大华小学 寿明其.....	110
12. 寓游戏于小学一年级体育课堂教学兴趣化的实践探索	
—— 乐业小学 潘胜兰.....	120
13. 内部环境创设对提高体育课练习效率的实践研究	
——罗泾中心校 陆 建.....	129
14. 小学体育的武术课兴趣化教学之我见	
—— 顾村实验学校 傅晓燕 黄 芳.....	138

第二篇 案例

1. 零起点 新调试 高目标 (137)	
——宝山区同达小学 于洁	148
2. 给点“阳光”就灿烂(143)	
——宝山区菊泉学校 王永清	154
3. 受过失败之苦，方知成功之甜(147)	
——宝山区月浦新村第二小学 姜严斌	158
4. 小学体育多元评价对促进学生学习兴趣的案例分析(155)	
——宝山区罗店中心校 金国华	166
5. 基于课程标准的教学设计与实践(160)	
——宝山区实验小学 陆吉昊	171
6. 体育核心素养 扎根学生心中(167)	
——宝山区泗塘新村小学 陆嘉宏	178
7. 合作与创新——花样跳绳教学改进案例(174)	
——宝山区乐业小学 潘胜兰	185
8. 多元评价 助推教学(183)	
——宝山区大华小学 寿明其	194
9. 创设课堂游戏情境 促进学生主动发展(190)	
——宝山区第二中心小学 谭懿	201
10. 给自己一点创新 给孩子一份快乐(196)	
——宝山区大场镇小学 吴玉云	217
11. 活用体育游戏，活化课堂教学 (199)	
——宝山区江湾中心校 杨俊宝	210
12. “教学目标的适切度和达成度”的有效研究(203)	
——宝山区高境镇第三小学 朱景强	214

第三篇 教案

1. 双手胸前传接球	祁利国	222
2. 我是跳跃小大人	朱晓萍	227
3. 五步拳	付晓燕	231
4. 单、双脚上下 20-30 厘米高物体	姜严斌	236
5. 立定跳远	金国华	241
6. 脚内侧传地滚球	金 伟	246
7. 30 米快速跑	李 彬	249
8. 快速跑	陆吉昊	253
9. 前抛实心球	陆嘉宏	258
10. 爬墙手倒立	陆 建	263
11. 50 米快速跑	潘胜兰	268
12. 后滚翻接燕式平衡	寿明其	273
13. 30 米快速跑	谭 懿	278
14. 两人一绳	王红梅	283
15. 我是投掷小能手	王 梅	287
16. 前滚翻分腿起	王永清	293
17. 前掷实心球	吴 华	296
18. 各种姿势起跑	杨俊宝	302
19. 体前换手变向运球	杨新娟	308
20. 立定跳远	于 洁	313

第一篇 论文

“兴趣化”课程实施中存在的问题与对策研究

宝山区实验小学 祁利国 杨新娟 刘峰 李彬 陆吉昊

一、研究背景

兴趣，无论是否形成“化”或者不化，它始终是提升课堂教学不变的前提；兴趣化，无论是否实施“改”或者不改，它始终是促进课程发展永恒的理念。2015年上海市教委为推进学校体育课程的发展，推出了“小学兴趣化、初中多样化”的改革与实施方案，并明确了以“自下而上”改革创新为主要实施的路径。在没有任何体育“兴趣化”理论可循，也没有现成经验成果可借鉴的前提下，基层体育老师积极响应市教委“课改”的号召，大胆进行教学实践与课题研究，旨在不断发现并探索“课改”过程中存在的问题与对策，为课程改革提供实施与理论的依据。

自“兴趣化”课程实施以来，实践证明，小学体育教学无论是课程理念还是教学内容的具体实施，都愈加趋于学练化、多元化和兴趣化，同时也更加注重根据小学生的身心发展进行针对性教学设计，但三年多来，课程改革实施中仍然存在诸多的问题，众所周知，还是有相当一部分学生不喜欢上体育课，还有许多体育课出现“为了兴趣而兴趣”教学现象，尤其是课改的“指导意见”出台后，增加一课时后续还没跟进具体措施等等，都需要基层学校体育不断去探索研究并加快应对。

二、研究目的

1. 构建具有“兴趣化”特色的校本课程机制和教学方式。选编趣味

课程教学内容，变换多样教学方式，采用多元教学评价，促使课程教学的实施向深层次推进。培育学生内在兴趣，剖析学生喜欢体育却不喜欢上体育课的这一教学“悖论”。同时，重点研究机制构建和兴趣化教学方式的理论性、价值性和可行性。

2. 基于课程标准，探究体育教学内容与方式的多样搭配组合，促使从过去教学培养学生兴趣转变为兴趣中教学。通过这一新的教学理念打通学科核心素养的内在联系，提增体育学科“立德树人”的功能，促进学生运动技能与健身的实践能力，应对“课改”中出现“为了兴趣而兴趣”的一些教学现象。教材内容与教学方式的多样化匹配是本课题研究的关键。

3. 根据体育学科的特点，研究制定单元教学设计方案，分析了解教材结构特点，把控单元教学的进度和起终点与重难点，系统规划和组合教学内容的实施，促使单元教学内容更具有系统性和衔接性。单元教学的设计填补了目前教学内容的兴趣“不足”，也是贯彻落实课程改革“指导意见”的重要举措。

4. 以“课改”为契机，以“课题”为研究平台，聚焦课程实施中出现的问题，集合团队力量探寻应对策略。不断提升体育老师的教学水平和研究能力，引领区域内学校体育课程教学改革的不行前行，也为上海市学校体育综合性改革发展提供实践与理论依据。

三、研究方法

1. 调查研究法：

及时掌握上海市学校体育课程改革的现状与趋势，调查分析学生对

体育课各项内容与教学形式的需求，为构建特色课程、制定单元计划和进行教学内容与方式搭配提供实践研究的依据。

2. 文献资料法：

查阅校本特色课程、单元教学计划、兴趣教学的相关研究成果及资料，参照与借鉴国内外相关兴趣教学方面的理论和案例，为本课题在校本课程和“兴趣化”教学方式上的实施研究提供参考。

3. 行动研究法：

(1)构建具有校本特色、运动技能和兴趣内涵的教材教学内容。具体落实为基础课程标准、运动拓展课程和校本特色课程的机制，并对不同类型的课堂教学案例进行收集比对。

(2)制定各类校本课程的教学内容、单元计划与教学方案，以及本校社团、兴趣活动课等的配套训练计划，研究它们的系统性和延伸性，探究增加体育课时后教学拓展内容的科学性与合理性。

(3)研究各课程内容与教学方式的组合与匹配，探寻多样化课程相应的兴趣化教学方式，形成单项和专项、多样和重复性的教学形式与单元过程计划，促进适应学生需求的教学模式。

(4)探索课程教学内容中单个之间技术衔接的单元设计和教学方法，丰富教学内容与方法手段，激发学生的学习兴趣 and 运动技能水平，巩固学生对体育锻炼兴趣的持续性。

(5)对构建特色课程、单元计划、教学课时方案之间衔接进行系统性的实践和分析归纳，不断诊断并完善课题方案的实施，助推校园体育品牌课程的发展。

(6) 案例反思法：通过专项教学案例，积累实践研究过程中的经验总结与教训，开展各类各级的教学研讨活动，不断为体育课程改革与创新提供有价值的校园体育模式和数据资料。

四、结果与分析

1. 创建校本化特色课程的应用机制与架构

校本化特色专项课程是推进体育“兴趣化”课程教学的有效途径之一。目前运用小学体育(4+2)课时已在学校开设了基础课程、拓展课程和校本特色三大类课程。三年多来，在校本化课程建设过程中，获得了全国青少年校园篮球特色学校和上海市校园“一校多品”创建试点学校，2018年撰写的《校园体育兴趣化品牌课程的创建》案例，入围了全国活力校园优秀案例征集评选活动100强。再则，构建校本特色课程并引进一批优秀教练充实课堂，不仅丰富教学内容和激发了学生学习兴趣，还填补了“指导意见”出台后教学内容和师资两大不足的迫切问题。

学校1~5年级(4+2)课程安排

	基础课程	拓展课程	校本课程	活动课	每周课时
一年级	3节	击剑1节	/	篮球1节、广播操1节	总课时6节
二年级	3节	足球1节	/	跆拳道1节、足球1节	总课时6节
三年级	3节	/	篮球2节	花样跳1节、击剑1节	总课时7节
四年级	2节	游泳2节	/	篮球1节、田径1节	总课时6节
五年级	2节	跆拳道1节	篮球1节	田径1节、健身课1节	总课时6节

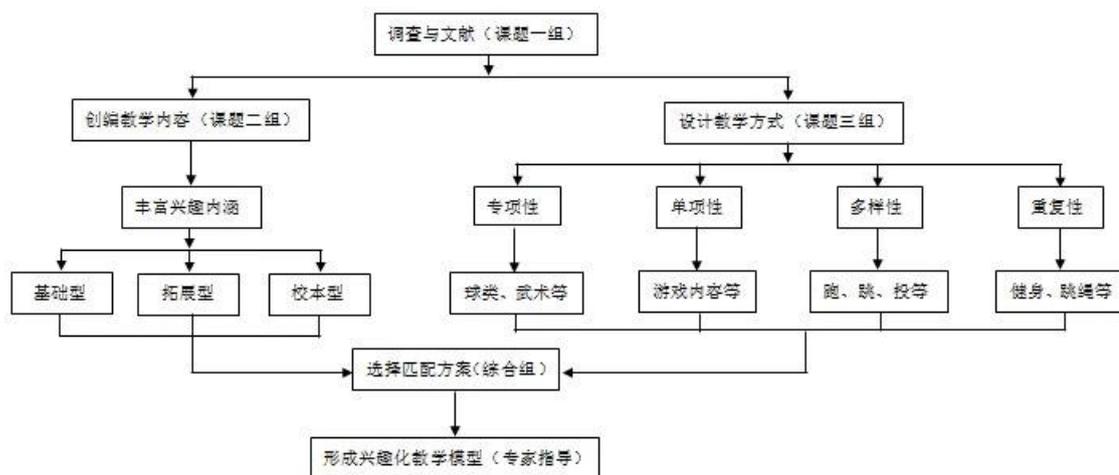
分析：

学校体育“兴趣化”课程教学的改革与实施，它不仅是对课堂教学设计与方法的一种指导意见，更是对学校体育课程设置、教学模式、

评价体系及课外活动与场地器材等的一种指导原则。我校作为上海市学校体育课程改革的试点校，必须提升课改认识，厘清实施思路，同时，尝试学校体育传统和“兴趣化”课程改革进行整合性的研究，挖掘并构建丰富多样的课程体系，营造校园体育特色运动项目课程的文化氛围，让学生从小受到校本专项课程的影响与熏陶，让兴趣之“化”点燃学生参与体育活动内在的激情，从小培育学生“终身体育”的意识、习惯与能力。实践证明，丰富多样的课程是激发课堂趣味教学的内在驱动力，也是促进学校体育学科向深层次发展的基石，更是贯彻落实市教委出台“指导意见”的具体体现。

2. 优化教学“内容与方式”的选配与组合模式

研究不同课程教学内容与教学方式的选配，是深入探索“兴趣化”教学模型的实质性举措。根据体育课程教材内容特点与需要，一般可分为综合素质练习的单项性教学、提升运动技能的专项性教学、体能的多样性和传统教材的重复性等的课堂教学。教材内容和教学方式的选配与创新，也凸显了课堂的一种教学特色与模型。这种“匹配”的教学也曾多次在市区兴趣化教学研讨现场会活动中进行展示，得到了良好的评价，为避免目前一些“为了兴趣而兴趣”的教学形式，起到了一定的引领辐射的作用，对推进体育学科发展也有着重要的意义。



分析:

兴趣不是教学的本身，只是教学的前提，教学的本质主要是让学生掌握运动知识与技能。体育“兴趣化”课程固然离不开游戏、场地器材等兴趣方法，但更需要创设课程趣味内容激发学生兴趣，变换多样的教学形式发展学生兴趣，适时采用多元评价稳定学生兴趣，促使“兴趣”向更深层次去挖掘与发展。探究教学内容与方式的组织搭配，能够厘清了课堂教学中“兴趣与教学”的主次关系，促使学生在课程教学中掌握一定的身体技能为基本目标。兴趣与教学之间如何相互支撑、相互依存始终是体育“兴趣化”关键的研究问题。

3. 规划单元教学设计的分类和起点与终点

单元教学计划流程是国家课程标准校本化实施的重要抓手，也是推进体育“兴趣化”课程教学改革的需要。根据不同体育课程教材的特征，也根据学生对运动锻炼技能的需求，让学生能够从心里产生喜欢上体育课的欲望，因此，在教学实践和课题研究过程中，对各课程教学中的起终点进行研究划分。目前，学校已实施基础课程单元课时6—7节；拓展课程单元课时9—10节；校本特色课程单元课时10—12节。单元教

学计划的细化，不仅促进了教学内容的系统性和衔接性，还促使了学生运动技能的掌握和水平的提高，激发了学生参与体育活动的内在兴趣。分析研究单元教学计划的延伸，也是贯彻落实市教委出台“指导意见”后的具体体现，弥补增加课时后目前教学内容“不足”的迫切问题。

分析：

单元分类是依据“课标”提出的要求，结合学科的性质和特点，在校本课程实施研究中以“运动 实践 适应”三个维度为主要教学目标。单元的起点与终点：一是起点基于“课标”和单元规划，分析教材和学生，终点是选择适宜的教法，为确定单元教学目标提供依据；二是根据课程内容和学生的技能和认知基础，确定教材起点与终点之间的教学段的任务和目标。在课题实施研究过程中，细化并提高了学校各课程单元课时规模，首先是贯彻落实课改“指导意见”课时量的需要；二是增加了教学空间和促进学生对运动技能的掌握；三是提升了教师分析研究教材结构的水平。

五、结论与建议

结论：

1. 正确认识推进“小学体育兴趣化”的重要性和必要性。《中国中长期教育改革规划(2010~2020)年》提出要充分发挥学生主动性，注重品行培养，激发学习兴趣，培育健康体魄，养成良好习惯。因此，小学体育“兴趣化”课程教学改革与实施，具有十分重要的意义。本课题研究不仅仅是对体育教学设计和兴趣课堂的一种实践，也是对学校体育课程设置、单元计划和教学模式等理念的一种创新。

2. 实践研究得知，“兴趣化”教学是一种发展的、先进的、全面的兴趣课程理念，它体现的是对学生学习动机和兴趣发展的关注，是学校体育课程不断深入改革与发展的需要。教学实践中，正确理解学校体育课程改革的“指导意见”及与相关“兴趣化”理论概念的联系，课题研究有着丰富的内涵、发展的理念和可行的实施价值。

3. “兴趣化”教学理念的提出，明确了兴趣是教学的前提，而教学的本身主要是让学生获得运动知识与技能。探索教材内容与教学方式的搭配组合，促使过去在教学中培养学生的兴趣转变为在兴趣中教学，这种新的教学思想为提升教学创设提供了依据。兴趣和教学的结合不再是简单的相加，而是有机的融合。

4. 让学生喜欢上体育课，固然离不开游戏教学和场地器材变换等的运用，但更重要的是要实现兴趣教学的内化。兴趣不能仅仅以游戏与教具来替代，应合理选用趣味教材内容激发兴趣，变换教学形式发展兴趣，适时采用多元评价稳定兴趣，促进“兴趣化”向更深层次发展。

5. 兴趣创设只是教学创新的前提，而不是改变教学方式的主要体现，校本课程的构建与实施厘清了体育课教学中“兴趣与技能”的相互关系，也促使学生在学校课程中掌握1—2运动技能的基本目标。众所周知，兴趣能促进学生运动技能的提升，而技能不断的获得也能保持运动兴趣的持久。它们之间如何相互支撑、相互依存始终是体育学科发展的关键问题。

6. 单元教学计划是国家课程标准校本化实施的实质举措。基于课程标准规划单元教学过程，提升单元教学课时的规模，把握住起终点与重

难点，有助于教学的系统性和衔接性，促使学生运动兴趣与技能的不断提升。

建议：

1. 基于体育学科核心素养，根据学校体育传统特色和“课改”进行整合，尝试创新具有“兴趣化”的校本课程内容，使小学生从入学开始就对学校体育课程产生学习兴趣，喜欢上体育课堂，乐于参与体育活动，使其身体素质和活动能力都能不断提高。

2. 依据国家课程标准的前提下，促使学校体育课程教材体系、教学目标体系、教学内容体系、教学方式体系和教学评价体系的联系更为紧密，“兴趣化”教学改革必须面向兴趣多样的课程。

3. 学校体育改革与“兴趣化”课程的实施，最后必须促进教材内容与教学方式的应对性；课程理念与教学模式的统一性；教师的教与学生的学的一体性，促使体育课程从兴趣“内化”的深层次发展。

○ “课改”小贴士：

基层的一线体育教师在探索“兴趣化”教学改革过程中，没有百分之百的成功者，也不会有绝对的失败者，因为课程改革的本身就是一种实践的研讨，一种过程的提升，一种全面的发展。

基于学生发展核心素养的学校体育生态圈构建与实践

上海市宝山区广育小学 王红梅 梅元钧

摘要：本文通过调查法、行动研究法、经验总结法等研究方法，对学校体育生态圈的顶层设计、体育教育定位、校园文化与课程实施的具体情况归纳与分析。阐述了学校体育生态圈的内涵、基本特征与功能等方面的问题，并以此通过学校体育生态圈来反映和促进学生核心素养的培育，并提出了推进学校体育工作的方向。

关键词：学生发展核心素养；学校体育生态圈

一、研究目的

以系统的、全局的思路整体构建并进一步论证学校内涵发展，注重文化引领，充分激发教师参与学校治理的主体意识，挖掘教师的课程开发与实施的潜力，使学校的体育教育定位与学生的核心素养对接，使学校的育人目标、课程建设、实践活动与日常的课堂教学对接，使学校的校园文化与师生的真实需求和多元成长对接，并以此通过学校体育生态圈来反映和促进学生核心素养的培育，并提出了推进学校体育工作的方向。

二、研究方法

1. **调查法。**通过调查文献全面地、正确地了解国内外学校体育教育定位、校园文化与课程建设的现状，为本课题研究奠定理论基础；通过教师、家长和学生的问卷调查对我校体育教育定位、校园文化与课程建设现状进行分析，形成调查报告，为课题研究指明方向。

2. **行动研究法**。在研究的过程中对学校体育生态圈的顶层设计、育人目标、校本课程的开发、评价体系等初步研究成果进行实验，提高研究成果的科学性、操作性。

3. **经验总结法**。通过对我校体育教育定位、校园文化与课程实施的具体情况归纳与分析，并以此总结提炼学校体育生态圈来反映和促进学生核心素养的培育。

三、结果与分析

1. 学生发展核心素养与学校体育生态圈的界定

(1) 学生发展核心素养的概述

学生发展核心素养是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备知识和关键能力。作为基层学校的首要任务应是将其与本校的文化、办学理念和办学目标紧密地联系在一起，根据学校实际、教师特长、学生需求，积极构筑平台进行有效实施。要让教师真正理解，并可操作、可执行、可评测；也要让学生理解接受，明确自己努力的方向并自觉行动起来。为此，以发展学生核心素养为目标的学校体育生态圈要进行有效构建，并在实践中加以修正与完善。

(2) 学校体育生态圈的内涵

生态圈即是一个能共存的环境。学校体育生态圈是在创造与发展体育教学过程中与环境的相互调适，并以“育人目标、校园文化、课堂教学、自由空间、校本课程、评价体系”为生态环境场，实现“正道、利他、共生、共赢、共享、共创、共荣”的生态宗旨，形成一种生态与传

统体育可持续、稳定的、自我维持的有机生态系统。它是学校教育生态系统中的一个子系统，是实现教育生态文明的途径之一。

2. 基于学生发展核心素养的学校体育生态圈构建形态

(1) 学校体育生态圈的基本特征

一是知识性。体育生态圈包含并具有传播自然和人文的各种各类知识功能。学校是人类知识的传播场所，体育生态圈建设必须首先要考虑其知识性特征，选择有益于学生身心健康和成长的人类知识作为学校体育教学的基础材料。

二是引导性。体育生态圈中所创造的氛围能激发学生愉快地、自主地从事体育锻炼，促进学生的个性发展，培养学生的独立性、自主性、创造性、道德性等方面的能力，能充分挖掘学生的潜力去从事创造、享受体育运动，以求获得知识的满足感和他人共同参加体育运动的集体感、运动后的轻松愉快感，学生自我选择目标的成就感，同时提高其感受美、欣赏美、创造美的能力，塑造美的人格和心灵，使之接受美的陶冶。

三是开放性。体育生态圈是整个学生社会的一部分，它必然体现时代和社会的特征。它具有儿童文化自身的特点，同时又时刻反映着社会文化的变迁，反映社会体育科技、体育知识、体育艺术、体育经济等方面的最新变化。由此，通过学校与家庭之间、学校与社会之间频繁而广泛的体育交流，开阔了学生的眼界，增进了学生对社会的了解，培养学生的社会交往和适应能力。

四是创新性。体育生态圈充满着创造性的因素，体育文化素质的全面提高为学生提供了更好的独立思考与活动的自由空间。生态圈为学生

体育特长的发挥和创新提供了有利条件,使他们有机会发展体育运动,从而弥补在课堂教学中以分数作为衡量学生能力唯一尺度的不足。

五是多样性。体育生态圈中应以一定“余暇体育”的形式进行。余暇体育不仅有学生自主锻炼的内容,还有学生学习健身知识与方法的内容。

(2) 学校体育生态圈的功能^[2]

一是育人功能。通过有计划、有组织、有目的的教学、训练、竞赛和课外娱乐等活动内容,形成一种浓郁的体育文化氛围。通过丰富的校园文化环境,体现了校园文化的融合性、全面性及以人为本的育人环境。有利于指导学生朝着健康有序的方向发展。

二是激励功能。积极发挥其在学校建设中的主体作用。有利于培养良好的体育文化氛围,使学校产生精神振奋、积极向上、朝气蓬勃、开拓进取的良好风气;有利于学生树立团体精神和集体荣誉感,激发师生的积极性、创造性,从而为学校建设做出积极的贡献。

三是调适功能。在体育活动中锻炼身体,消除疲劳,获得愉悦的心情,加深理解和增进友谊,具有积极的调适作用;可以使身体的协调性、灵巧性、表现力以及青春魅力得以充分展现,从而增强自信心,提高了创造美的能力。

四是导向功能。丰富的活动内容和形式不仅使学校体育教学富有生机,而且使学生得到自身文化素养的提高,对学生掌握多种体育知识和方法起着积极的作用。学生将所学的知识、爱好、兴趣带到社会,传播于社会,这有助于社会体育风气的形成,促进全民健身计划的实施。

(3) 学校体育生态圈的构建六大形态

① 完善基于学生核心素养发展的育人目标

学校秉承“以生为本 优质服务 和谐发展 特色显著 人人成才”的办学理念，以“学思相随，知行融汇；心中有华，梦想出彩”作为学生发展目标，帮助学生正确处理“自我发展、文化修养和美好情怀的关系”¹，提高学生的道德水准和文明行为习惯能力，增强自主自立的能力，成为具有“良好习惯、心怀感恩、责任担当、自信交往、擅于表达、身心健康、国际视野”高尚人格的“出彩”少年。在育人目标的引领下，我校教师与学生、家长共同营造与创设适合每一个孩子个性化成长的途径，促使每一个孩子在原有基础上得到发展与提升。

育人目标		出彩表达	成长之彩	核心素养
自我 发展	良好习惯	幸福微微笑	红色——追梦成长	好习惯
	心怀感恩	包容齐合作	蓝彩——爱心服务	育品行
	责任担当	尽心显价值	黄彩——我型我秀	
文化 修养	自信交往	言行相协调	紫彩——科技无限	练口才、会文章、通外语
	擅于表达	专注持续久	青彩——润泽有戏	练思维、展才艺
美好 情怀	身心健康	挑战大超越	橙彩——健体健心	强体魄、稳心境
	国际视野	举止重细节	绿彩——世界之眼	懂传承、融文化

② 打造基于学生核心素养发展的校园体育文化

校园文化是以校园为特定空间，以学生、教师为参与主体，以课余活动为主要内容，以文化的多学科、多领域广泛交流及特有的生活节奏为基本形态，具有时代特点的一种群体文化。同时，它作为一种社会文化，也是在一定社会政治、经济、文化、教育、体育等条件下，由学校广大

¹人与自我，注重“自主发展”，强调优秀品行的培养；人与工具，注重“文化修养”，强调良好学力的培养；人与社会，注重“社会参与”，强调美好情怀的培养。

师生在实践过程中共同创造的体育物质财富和精神财富的总和。它主要包括四个层面，即物质文化、精神文化、制度文化和行为文化。体育生态圈是校园文化、精神状态和人际关系的动态体现，也是学校精神、价值观和办学理念的动态反应。^[2]

学校体育生态圈以“心中有华 梦想出彩”为特色，以“润”为方式，形成以“有爱、有趣、有益”为核心的校园体育文化。

“有爱”是体育文化的内核，思想文化的引领——**学思相随，知行融汇**

“有趣”是体育文化的表达，感悟成长的历程

——**幸福微微笑（有仁爱）；包容齐合作（有尊重）；**

言行相协调（有诚信）；尽心显价值（有责任）；

挑战大超越（有勇气）；专注持续久（有毅力）；

举止知轻重（有节制）。

“有益”是体育文化的彰显，绽放多彩的梦想

——**在学校学会健身，在家庭倡导健身，在社会践行健康生活方式。**

让孩子们在文化的“滋润”中，认识自我、与人沟通、体验社会，平衡孩子身与心的成长，使智育、德育、体育与美育的协调发展。同时，学校把特色项目加入以传统项目中，围绕“有趣”的七个培养目标，设置了多种单项和集体项目融合，各取所需、投其所好；在比赛形式上简化规则、突破局限，实行竞技与趣味并进的活动方式，学生参与面广，让更多的学生投入到体育活动中。

③优化基于学生核心素养发展的课堂教学

教师是学生核心素养发展的主要引领者，践行者。提高学生的学习兴趣，创设民主、和谐的课堂氛围，倡导自主、合作、探究的学习方式，使体育课堂变成学生的乐园，使学生积极参与体育活动，在运动中感受运动的乐趣，养成运动的好习惯。（见附表一）在武术课上引导学生：

“你们知道以前外国人看见中国武术大师会翘起大拇指，嘴巴里还不停地：Chinese 功夫，表示什么？”“对，说明中国人功夫好，他们很钦佩。”接着问学生：“你们知道古今中外有哪些武术名人？”，学生会七嘴八舌地说霍元甲、李小龙、李连杰、成龙等。我就趁机讲他们的事迹，让学生了解中华武术的魅力，从而激起学生的爱国精神和民族自豪感，以及想学习武术的欲望。

④创设基于学生核心素养发展的自由空间

学校以学生兴趣与特长为抓手，充分创设自由空间，通过丰富多彩的社团活动，激发学生潜能，使学生的个性与特长得到发挥。

一是参加技能培训，提升自身专业水平。每位参训老师努力练习，相互交流，相互指导，相互鼓励，由易到难，实现了自身技能的一次次突破。还学到了每个动作的相应教法，作为一名教师，要知道怎样教会学生，这才是最重要的，并把在这里学到的运用到平时的课堂教学中去，使学生直接受益。二是开设多样社团，发展学生个性。我校8位体育老师采用“一人多品”的形式，开设多个体育社团项目，供学生自主选择参加，有社团活动方案、活动章程和完备的社团教案，内容丰富，学生参与积极。（见附表二）

⑤开发基于学生核心素养发展的校本课程

以关注学生的全面发展、提高学生的综合素质为宗旨，注重拓展学生学习渠道，改善学习方式，强化实践能力。学校基于自身品牌名称优势，以中华民族传统文化为根基，全方面、多角度、多维度，传承民族文化之魂，构建课程活动体系，根据学校体育特色，优化凸显针对不同年级学生重点开发校本课程：一年级围棋、二年级武术、三年级跆拳道、四年级啦啦操、五年级花样跳绳。经过不断的实践与整合，我校的《花样跳绳》校本课程已被引用到学区体育特色项目中。

⑥构建基于学生核心素养发展的评价体系

学生是课程的实践者、开发者，又是合作者。我们面向全体学生，着眼于学生内在的体育修养，着眼于学生的激励，针对学生情感、兴趣、意志的培养，结合学校与传统民间体育的实际，从学生参与活动的兴趣、态度和实践意识，观察、思考、动手和创新能力及认知水平等方面拟订评价体系，通过学生自评、互评、教师评价相结合，学生成果通过竞赛、评比、汇报演出等形式展示，并按不同等级归类，制订出学生学习的评价标准。（见附表三）

四、结论与建议

1. 结论

(1) 体育生态圈通过丰富多彩的活动，培养了学生的组织能力，增强了学生的参与意识，促进了学生人格的完善和情感、态度、价值观的形成，提高了大学生的品德修养。

(2) 体育生态圈充实了校园文化，更活跃了校园气氛，它丰富的教学内容有利于吸引学生的兴趣，能够使学生在轻松愉快的氛围中学习知

识和掌握技能。灵活的教学形式使教学活动更加生动活泼，能够启发学生创造性思维和探究学习，更有利于学生健康发展。丰富的高校体育文化陶冶师生情操，净化心灵。

(3) 体育生态圈建设有利于学校素质教育的发展，可以弥补其他领域教学的不足，也为学生个性充分展现创造了理想的环境和条件，从而有利于学生发现、培养、发挥自己的兴趣爱好、优势和特长，增强自信心和社会活动能力，养成生动活泼、健康向上的生活态度和行为方式。

(4) 体育生态圈建设是学校在长期的教学实践过程中逐步形成，并由广大师生直接参与发展起来的。有利于提高学生的思想素质、身体素质和心理素质，真正树立“健康第一”的指导思想，对学生掌握基本运动技能，养成良好的锻炼习惯都具有积极的促进作用。

2. 建议

(1) 聚焦课堂教学，改善教学方式，促进学生全面发展，将是学校体育课程改革的指导思路与宗旨，使学生更好的掌握体育技能。

(2) 根据学生的年龄特点多开展各项活动，使教学、兴趣、质量得到提升，运动能力、健康行为、体育品德得到发展。

(3) 加强数字化技术的运用，将先进的数字化教学技术与先进的信息化管理技术引入到学校当前的各项工作中，有效推进数字化校园平台建设，更快、更好的推广体育文化。

参考文献

[1] 义小勇. 论文化生态圈与文化安全[J]. 思想战线, 2002, 28(4): 94-95.

[2] 孙文琦. 新时期校园体育文化内涵、特点与作用探析[J]. 河南机电高等专科学校学报, 2009, 17(6).

[3] 张俊伟. 校园体育文化发展与和谐校园的构建[J]. 科学管理, 2010, (8).

○ “课改”小贴士:

“小学兴趣化和初中多样化”是基础教育阶段有机融合的一个整体性体育课程改革方案。从课堂教学层面上来说,“兴趣化”需要采用多样化的各种教学方式来实现,“多样化”需要培育学生浓厚的学习兴趣为前提,“你中有我、我中有你”缺一不可。在课程改革实践中,既要区别实施又要相互推进,基层学校的广大体育教师必须厘清思路,深层思考,积极实践,不断促进中小体育课程改革的衔接和发展。

附表:

表一: 各年级学生品味系列体育课程活动安排表

年级	活动内容	备注
一、二年级	造房子、花样短绳、赶小猪、套圈比准、丢沙包、拍毽子、运球接力、三毛球、小游戏等	以趣味性游戏为主,激发学生对体育活动的兴趣,发展协调、灵敏柔韧等素质,为中高年级体育做好衔接。
三、四、五年级	滚铁环、跳长绳、小篮球、踢毽子、羽毛球、花样短绳、跳跳球、垫上运动、障碍接力赛跑等	中高年级注重集体趣味性运动,以基本动作技能、身体素质和运动规则融入活动内容中,在体育游戏过程中全面发展学生的身体活动能力。

表二：体育社团课程表

类别	社团名称	适合年级段
民体	花样跳绳	一、二年级
	绳舞飞扬	三-五年级
	花毽	一、二年级
啦啦操	啦啦小精灵	三-五年级
武术	中华小子	一、二年级
	武*韵	三-五年级
田径	奔跑吧，孩子们（中、高年级）	三一五年级
球类	出彩足球小将	一、二年级
	足球	三一五年级
	灌篮高手	三一五年级
跆拳道	旋风少年	一、二年级
	跆拳道	三一五年级
棋类	围棋	一、二年级
	国际象棋	三一五年级

表三：学生核心素养发展的评价表

评价项目		自评	互评	师评	总评
良好习惯	1. 好习惯	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	2. 育品行	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
交流合作	3. 练口才	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	4. 练思维	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	5. 会合作	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
运动表现	6. 强体魄	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
	7. 展才艺	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	

教学反思 有效教学的助推器

江湾中心校 朱晓萍

摘要：教学反思是教师以自己的教学活动过程为思考对象，对自己所做出的行为、决策以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程，教学反思是一种最有效的教学研究行为，一直以来是教师提高个人业务水平的一种有效手段，是教师专业发展和自我成长的核心因素。它一方面是对自己在教学中的正确行为予以肯定，不断地积累经验；另一方面是找出自己在教学过程中失误或缺漏地方，进行自我批评，并且予以改正，不断地完善自己的教学行为，使自己以后的教学行为更加完美。

关键词：教学反思；教学困惑；体育教师；专业成长

反思，顾名思义，就是自我反省。而教学反思就是对教学内容、行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程。俗话说：“当局者迷，旁观者清”，而反思就要求“当局者”跳出局外剖析自己的行为，即在剖析中肯定自己的成功之处，积累成经验并把失败作为借鉴，从而不断完善教学行为，减少教学遗憾，使自己的教学艺术向高一层次迈进！

任何一个教师，不论其教学能力起点如何，都有必要通过多种途径对自己的教学进行反思。我认为教学反思就是在总结以往教学经验基础上的开拓和创新，以及对解决某些问题采取的策略和方法。教师自身的经验和反思是教师教学专业知识和能力的最重要的来源。只有经过反思，使原始的经验不断地处于被审视、被修正、被强化、被否定等思维加工过程，去粗取精，去伪存真，这样经验才会得到提炼，得到升华，

从而成为一种开放性的系统和理性的力量。记得刚参加工作时对教学本着初生牛犊的精神燃烧自己，热情过后发现自己几乎没有收到任何教学成效。困惑不疑？无意间在阅读到波斯纳提出教师的成长公式：“成长=经验+反思”，才猛然发现困惑自己专业成长的原因所在？认识到反思的重要性后，我静下心来反思自己的教学，希望能快速成长起来。

一、在困惑中感悟，改进教学方法

教学就像一叶小舟漂浮在无边无际的大海，需要考虑何时会撞礁，航行哪里是正确的方向，要随时在行动中反思调整。在教学过程中我遭遇了很多困惑，因此，想要解决这些问题还需经过反复的推敲和琢磨。教学就像一叶小舟漂浮在无边无际的大海，需要考虑何时会撞礁，航行哪里是正确的方向，要随时在行动中反思调整。

1. 对学生纪律的困惑

困惑之一：1：记得刚刚踏上教师岗位这条路时，暗暗发誓要保护好每位学生，与他们融入在一起。上课激情飞扬，可事与愿违，课堂纪律总不能控制好，学生没大没小，我努力想挽回自己制造的混乱局面，结果失败了，内心倍感委屈。如今的学生是怎么了？当初的我们只要老师关注下，都会受宠若惊，我把所有的责任推到学生的身上，根本没有意识到自己的错误。

困惑之二：在初为人师的一次汇报课中，因把控不了课堂，学生乱成粥，看着听课老师搭拉着脸时，我羞的无地自容。痛定思痛，原来发生的一切责任在自己的身上，而不是学生。课前准备时该怎么样到操场，面对学生又该做些什么？

问题诊断：曾经都没有考虑过的问题在脑海里回放，反思过后，发现上课的状态，跟平时教学基本功和日常常规课堂的要求是息息相关的。因此，我觉得自己的重头戏要在课堂上设立常规，俗话说得好“没有规矩不成方圆”。

整改尝试：课前让体育委员整队、要站得跟解放军一样才算合格，检查好学生的服装，准备好器材等老师来上课。刚开始实施严肃的课堂常规，内心觉得好做作，对学生好“残忍”。时间久了这样的感觉也没有了，因为学生都能规规矩矩上课；课堂纪律好多了，在课堂上学到了很多技能，比以前更喜欢上体育课了。

课后收获：学者波斯纳说过：“一个人或许工作了二十年，如果没有反思，不过只是一个经验的二十次重复。”在我从事体育教学已经经历了十几个年头的时候，回忆过去的教学经历，我觉得有必要认真研究教学反思。学者的话给我带来了教学启示：教师的专业成长不仅在于坚持不懈的努力，更重要的是要学会反思。

2. 对缺少教材的困惑

困惑之一：体育教材不象语文、数学有那么多参考教案集，新课改后就一本体育教师用书。教师用书上就给你一个内容，然后让教师自己制定目标等，一个学期这么多课时也难编，也没有精力。刚开始的时候我从网上下载教案抄到备课本上，其实有些教案根本不适合自身学校的场地，也不适合学生发展。多次遭遇“巧妇难为无米之炊”的尴尬局面。也因为学校体育工作，训练等繁琐事情夹杂，让人内心无奈、困惑不疑。

整改尝试：我思前想后，不能怠慢自己，因此，上图书馆、书店、积极参与全国学校体育博客圈好友，请教全国各地有经验的体育专家、去网上淘货，购买了一些体育教案，从中采用适合自己学校、学生特点的内容制定单元计划和教学设计。虽然过程繁琐，但今后备课、教授却方便了许多。资源共享——把这些教案介绍给同行，他们象如获珍宝一样都很高兴。

我校有五位体育专职教师，我们在一起经常讨论教材内容少的问题，后来达成一致，每人都先给一个年段备一个单元，这样教学的内容丰富了，上课无后顾之忧，学生也不会因为经常练习一个内容而感到枯燥。

3. 对有效课堂的困惑

我刚开始上课对每堂课充满热情，学生却没有跟着思路进行，游离课堂之外。于是常常问自己：什么样的体育课堂是有效的？欢声笑语，流下汗水的课真的是一堂好课吗？其实不以为然，还想要学生在课堂上学到了什么！就如餐厅里的一道菜，色、香、味俱全，才会有回头客的再次光临。

有效的体育课堂给人如沐春风之感，把学生的健康放在第一位，积极的调动学生参与活动的兴趣及其热情。有效的课堂上教师必须具备教学智慧，可变化莫测，时而以情感人、反璞归真；时而鬼斧神工、云来风转，用个人的魅力感染学生、激发他们学习的兴趣。当然还要有清晰准确的教学目标，关注学生的情感需求等等。

这些道理大家都明白，可是真的实践起来却遥不可及。每一次去做，都弄的乱七八糟。可能自己的历练不够，总在课的设计环节、队伍调动方面经常出现问题，还需努力解决。

二、在生活中寻思

教育即生活，生活即教育。有时候只要仔细观察学生这个小群体，教师就会发现上课的很多创作灵感、情境设置都来自学生感兴趣的事物；同时也会取得很好的教学效果。

困惑一：因为条件的限制，学校体育器材比较缺乏。在体育课堂中经常性的用“绳子”这个简单又便宜的器材来辅助教学。虽然每堂课内容不同，但是长期如此，学生认知有些疲劳，没有学习动力，课堂没兴趣且无序，怎样才能改变这样“尴尬”的情形呢？

偶然间发现最近学生之间的对话都是“今天你偷菜了吗？”“你家地里的西瓜成熟啦！”……农场游戏的流行就象一场甲流病毒袭来，在我们身边蔓延。学生对农场游戏的兴趣极高，放学回家放下书包的第一件事就是上网偷菜，种菜。这让我想起爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师，真正有价值的东西，并非仅仅从责任感产生，而是从人对客观事物的爱与热忱产生。”兴趣不仅能提高学生学习的质量，还能成为学生创造性学习的动力源泉。如果我们能善用学生的“兴趣”肯定能促使学生更好地学习。

根据近段时间学生对“农场种菜、偷菜”比较感兴趣这一现象，我想到“绳子”可以变化多端，摆出很多图形，形成一个体育课的“别样农场”，引导孩子们继续上好这节课。于是在三年级教学中设计了一

堂游戏课——《快乐的农场》。用“播种与丰收”这个游戏情境贯穿整个课堂。因为对这个内容比较感兴趣，所以在课堂上学生积极参与、情绪高涨，以至于下课铃响还不尽兴，叫嚷着再来一次，上课效果较好。

我通过观察学生的课间生活，在快速跑教学中创设了“偷菜、种菜”情境，并教育学生少玩网络游戏、多出来运动。这篇案例获得区学科优秀案例评比二等奖。其实生活中到处充满了教育的灵感和教育的契机，只要用心去观察，去寻思，在教育的这条路上将会有源源不断的“灵感”，等待我们去创作。

三、在学习中反思

教师学习是件重要的事情，在学习中我们可以快速的成长起来，许多教学问题中的困惑也可以解决好。在学习中去反思是件幸福、快乐的事，它可为我们的教学获取经验。

1. 在培训中反思

一位好的体育教师必定要有良好的且全面的专业素质。每次的培训学习后，我都要进行反思，因为培训能带给我新鲜的能量和血液，在教学实践过程中有了更多解决问题的能力。

我很有幸参加了2012的小学体育“国培计划”班，在这段学习的时间里我努力吮吸着知识的甘泉，学习未曾涉足的领域。教授们新的理念与我在教学实践中有了冲突，两者之间格格不入。

2. 在读书中反思

接受最新最好的渠道就是看书、读杂志，在教学中出现的问题，通过读书反思都能迎刃而解。读书即可增长专业知识，又能提高个人的专业素养，何乐而不为。

我在教授仰卧推起成桥这一教材时，为了使學生能够更好意识到拱桥的弧度，让一學生做拱桥，另一學生钻过去，大部分學生都很认真，玩得也开心，但是有一个女生就坐在那看着大家。我过去问原因，那女生说：“我不愿被人钻，也不想钻别人。”说完就泪流满眶，我感到奇怪，又问为什么？她哭着说道：“钻来钻去太脏了。”我觉得她太娇气，批评了她一顿就接着上课。那天午间，看一本案例书，里面有篇《尊重、理解是教育的根本》案例跟发生的事情很类似，看完才恍然大悟，为自己早上的卤莽行为感到后悔。体育教师应从学生的需要，不能一刀切的独裁学生的感受，要跟学生交流共同解决问题，形成良好的师生关系。

接受最新最好的渠道就是看书、读杂志，在教学中出现的问题迎刃而解。“书中自有黄金屋”也可说是“书中自有道理来”。读书可增长专业知识，提高个人专业素养。

3. 在交流中反思

融同行之识，教学相长。同行之间的交流，有时在那一瞬间会爆发出“智慧的火花”。而后对其进行反思，取人所长，补己所短，在慢慢积累经验的过程中，自己也在教学及专业上不断的成长。记得之前我承担了一节区级教学研究课，低年级队列教材课，队列对于低年级学生比较枯燥乏味的。于是我设计朗朗上口的儿歌：**排队：学习解放军，快快来排队。一二三、快快快，四五六、排整齐，七八九、我们排的最整齐。**

立正：脚尖---分开 脚跟---并拢 五指并拢---紧贴裤缝 挺胸---收腹 眼看---前方。**向右看齐：**左臂屈肘正叉腰，身体不动头转动，左右伙伴成一线。**向左(右)转：**左(右)脚脚尖翘，右(左)脚跟抬，身体不摇晃，方向要正确。**原地踏步：**挺胸收腹---1-2-1 眼看前方---1-2-1 手臂摆直---1-2-1

果然不出所料，学生们很感兴趣，积极性很高，队列效果也达到了最佳水平，得到在场所有听课老师的赞许，大家都觉得这种方法在平时的教学中很有用，上完课后我深深感到集思广益、博采众长、及时反思的重要性。

教学反思，有效教学的助推器。“深入探索，自觉反思”是教师自身成长的主要途径，也在教学实践的反思中潜移默化的给予学生源源不断地知识。在反思中有所悟，有所思，有所得，何乐而不为呢？并且它让教师变得更有思想，有动力，有活力。

倘若拒绝平庸，就必须选择反思。有反思则有进步，多反思则加速专业成长。

【参考文献】

- [1]肖川：《做反思的实践者》，西南师范大学出版社，2009年2月第一版；
- [2]季浏：《体育与健康新课程案例与评析》，高等教育出版社，2003年10月第一版；
- [3]高美霞：《爬上豆蔓看自己—辛黛瑞拉的教育日记》，北京师范大学出版社，2008年1月第一版；
- [4]安奈特.L.布鲁肖 托德.威特克尔：《万人迷老师养成宝典》，中国青年出版社，2009年9月第一版；
- [5]张少斌：《教师反思的智慧》，吉林大学出版社，2008年9月第一版。
- [6]熊川武. 反思性教学[M]. 上海：华东师范大学出版社，2004

○ “课改”小贴士：

学校体育课程改革“指导意见”的出台，它不仅是对“兴趣化”课堂教学内容与方法设计的一种原则，也是对学校体育课程设置、教学模式和评价体系等指导思想的一种原则。

探校园体育之本 融课程教学之趣

——上海市“学校体育课程改革试点校”宝山区实验小学实施

经验与总结

宝山区实验小学 刘 峰 李 彬 祁利国

一、学校基本情况

（一）实施背景

宝山区实验小学位于长江入海口，是一所有着百余年历史的老校。目前学校有教学班 48 个，近 1900 名学生，有 10 位专职体育老师和 4 位专业教练进课堂。在上海市学校体育“兴趣化、多样化”课程改革的背景下，学校给予体育“课改”极大的关注与支撑，提升师资、开足课程、扶持课改，在占学校每年总支出 15%的体育经费外，学校另外支出“课改”研究、器材添置和体育教师工作量的专项费用。

百年老校，百年育人，学校始终坚持“以德树人，健康第一”的办学宗旨，坚持重视体育学科和教师专业的发展。这些年不仅在校本体育特色课程创建中提升了品牌的内涵，学生的运动技能和身体素质也都得到了提升。尤其“兴趣化”课程改革实施增添了学生参与体育运动内在的激情，学校体育课程整体发展效果显著，品牌体育课程给这所百年老校又掀起了现代体育教学气息。

（二）实施保障

实验小学是上海市第一批学校体育课课改革试点学校。本校体育学科的领衔人是上海市课程改革课题组成员，是区首席教师并领衔宝山区

体育“课改”工作室和骨干教师研究团队，几年来，在市和区多次进行研讨活动和课堂教学展示，为小学体育兴趣化课程教学的改革，不断进行探索与实践，得到上级部门和教学专家们的认可与高度评价，同时也取得了一定的成果经验。为此，学校曾获得“全国体育工作示范学校”、“全国群众体育先进单位”等荣誉称号。学校的篮球和击剑课程成为了上海市“传统项目学校”，目前，积极探索校本特色课程和“课改”进行整合，属是学校体育课程发展过程中的一大举措，已在上海市学校体育课程改革现场会研讨活动中得到充分的展示。2017年又获得“全国青少年校园篮球特色学校”和上海市学校“一校多品”创建单位等荣誉称号。校园“兴趣化”品牌课程的研究与实施将助推学校体育改革全面发展。

（三）实施思路

依据上海市教委有关体育“兴趣化、多样化”课程改革的精神要求和“指导意见”，学校意识到体育课改内容具有的拓展性和挑战性，也认识到课改实施研究的艰巨性和重要性。“小学体育兴趣化”体育课程改革拟为“二期”课改的延伸与发展，趋于“自下而上”的研究与实施，需要基层学校大胆创设、大量实践、深度思考和深入研究，同时各层面对“兴趣化”课程必须形成一定的共识。

经学校反复探讨研究后一致认为，兴趣化课程作为一种体育综合性改革的发展理念，不仅仅局限在课堂中的兴趣教学，而是学校体育整体的改革推进，因此，学校以校园体育特色品牌运动课程创建为阶段实施的抓手，既进一步探索兴趣化的教学内容方法，激发学生体育运动内在

的兴趣欲望，又以“课改”为契机带动学校体育工作的全面发展。目前在小学体育“兴趣化”课程实践研究过程中，还没有明确的概念界定，也没有可借鉴的兴趣化教学模式情况下，学校坚持基于“课程标准”开展教学实践研究，坚持遵循小学体育课程发展的规律，努力探索适合小学生身、心理特征和兴趣特点的体育教学活动，作为贯彻“素质教育”理念的补充。探体育之本，融教学之趣。以培养学生良好的健身行为和体育品德为任务，促进学生体育运动和身体能力的全面发展。

二、课程结构创建

（一）科研引领

首先，确立《小学体育兴趣化教学内容与方式选配的实践研究》区级重点课题，坚持改革创新仍然从课堂教学中下功夫。通过教学趣味内容的创编促使学生产生兴趣；运用形式多样的教学方式设计提升学生兴趣；适时采用多元的评价方法巩固学生兴趣，促进“兴趣化”教学改革向深层次推进。同时，设置校园各种体育特色运动课程，让学生感受体育教学的课堂魅力，不断激发和提升学生内在兴趣的驱动力。

其次，通过课题研究的实施步骤，明确教学实践的内容与目标。

1. 基于“课标”，实现教材基础内容和校本传统课程项目进行创编与整合，在确保学生身体基本活动能力情况下，让学生掌握1~2项的运动技能。

2. 进行教学方法的优化，探索教学内容与方法的匹配，推进教材内容与教学方式的统一，课程理念与教学模式的统一，教师的教与学生的学的统一，促进“教、学、评”三位一体化。

3. 场地器材和教具的创新，教具的创设是具体落实课堂教学任务的重要工具，场地的设计是形成兴趣课堂氛围的重要手段，对它们的创造力也一定程度上体现了“课改”的执行力。

第三、转变体育教师的执教观念和教学风格，“兴趣化”不是为了兴趣而兴趣，更不能“穿新鞋走老路”，课程改革关键在于教师业务钻研，在于基层教师的奉献精神。以“课改”为契机，以课题研究为平台，不断提升体育教师的业务理论水平。

（二）课程设置

2018年8月，上海市教委为推进学校体育课程改而出台了“指导意见”，依据指导意见的精神要求，小学体育学科应每周（4+2）课时，即每周4节体育课和2节活动。由于“指导意见”出台后缺乏跟进措施，因此课时增加造成了学校“两个不足”，即师资和教学内容的不足，使得一般学校难以实施下去。实验小学在原有特色运动课程基础上，设置了（3+1+2）课时，即3节体育课、1节校本或拓展课和2节活动课。促使学校开设体育课程有：基础内容课、技能拓展课、校本特色课三大类。根据小学生不同年龄兴趣爱好与项目的特点，在各年级段增设了篮球、击剑、足球、游泳、跆拳道等课程，聘请优秀教练员进课堂，再根据学校品牌特色和学生需求又相应开设了社团、兴趣小组、运动队训练的课外活动，从课程兴趣内容上整体推进学校体育工作全面发展。

（三）品牌案例

学校多样体育品牌课程的创建，不仅让更多的学生有兴趣、有选择的参与体育运动项目，也让更多的学生不断提高运动锻炼的技能，促使

学生更加喜欢上体育课，更加被体育运动魅力所吸引。学校实现篮球项目校本化课程以来，成为学生最喜欢的运动之一，学校篮球课程文化为营造校园体育兴趣化教学氛围起到了一个重要实践作用，校品体育和课改整合也凸显了重要的意义与作用。学校篮球课程多次在市、区教学研讨中展示公开课，其中，2015年5月和2017年11月两次在上海市教委主办的学校体育课程改革现场会研讨活动中进行展示课，得到教学专家的认可及教育部王登峰司长称赞。

三、实施效果与价值

（一）创建与目的

1. 以提升校园体育特色课程教学为重点，以促进兴趣化课程教学为核心，以“课改”为契机创编教学内容和教学方法的优化，收集教学创新的实践案例，探究兴趣化教学实践与研究的作用和意义。

2. 以打造校园兴趣化品牌课程为目标，探索特色课程创建和“课改”整合的实施路径，促进学生兴趣与技能在教学中有机融合，推进学校体育综合性全面发展。

3. 提升校园体育品牌课程文化内涵，营造校园学生体育运动锻炼氛围，培育学生对体育运动内在的激情，不断提高学生身体活动能力的基本运动技能。

4. 关注学生生理、心理和性格等全方面发展，不断提升学生运动技能和活动能力，促进从小养成“终身体育”的意识、习惯和能力，让学生充分体验校园体育锻炼成长的经历和乐趣。

（二）使用与价值

1. 学校学生体质健康明显得到提高。近两年学生体质测试和健康水平平均列全区前茅。2017年9月份，学校代表区接受教育部对学生体质测试情况的抽查；10月份又接受上海市对学校体育工作的评估，学生身体素质和运动水平均得到专家的认可和称赞。

2. 校园品牌多元创建。学生对体育运动锻炼的内在兴趣明显提升，除学校篮球、击剑、足球、田径等上海市传统项目外，校园学生阳光体育运动也得到蓬勃发展，也深受学生的喜爱，尤其广播操和“阳光伙伴”劲跑校园项目荣获上海市第一名或一等奖。

3. 兴趣点燃激情。学生能够主动积极参与各种项目体育课程内容，而且更多的学生投入到学校体育运动队伍中来。每天放学后学校操场上各种体育活动与训练已成为校园中一道道美丽“风景线”，校园体育兴趣化品牌课程创建成效显著。

（三）经验与成果

1. 经费：学校给予充分的关注与支持外，教育局和体育局对“课改”试点学校 and 市体育项目传统学校另有一定的专项补贴。

2. 场地：学校开展多项体育课程受到场馆的限制，但学校能积极联系以协作形式和校外体育专业机构与少体校教练。租车辆接送形式。

3. 安全：把控教练资职，教师亲自执教或进行辅教，在课程教学中不断探索研究，促进校园体育合作性发展。

4. 成果：实验小学体育工作长期以来得到社会、家长和各部门的肯定和赞扬。近几年在学校体育工作中取得辉煌成就和各种荣誉，成为宝山区小学体育的一面旗帜、一支标杆。宝山实验小学80%的学生懂篮球、

会打球，学校在制定发展规划中，明确提出 80% 以上的学生学会游泳、会打篮球，能够懂得欣赏击剑运动。要从小培养学生“终身体育”意识、习惯和能力。学校连续十几年蝉联宝山区学生体育竞赛团队积分冠军。

“一校多品”的创建满足了学生特长发展，增强身体素质和运动技能的全面提升。为引领辐射全区各学校体育作出带头作用，同时，在学校体育工作方面形成了典型案例和独特的体育教育教学特色。

○ “课改”小贴士：

在体育教学过程中，教师和学生能经常相互沟通交流心得，也是一种非常愉悦的、兴趣的课堂氛围，师生互动有助于教学目标的达成，但并非所有的交流都需要教师去设计。

小学低年级学生跳绳的教与学方法创新研究

上海市宝山区第一中心小学 吴华

一、研究目的

跳绳是小学生比较喜欢和经常开展的体育运动，不仅能够促进小学生心肺耐力的健康发展，而且能够很好地锻炼学生的协调、灵敏等体能。跳绳被认为是体育运动项目中最有效、最简便、资源花费最少的运动项目之一。它有着悠久的发展历史和广泛的群众基础，具有很强的乐趣和健身价值，深受小学生的喜爱。跳绳也是小学体育与健身课程中的基本教材，学校应当很好的开展跳绳活动，以此来从小培养学生热爱体育锻炼，养成经常锻炼身体的良好习惯。

小学生的身体素质各异，采用传统的教学方法进行教学，有的学生一教就会，有的则进步很小或几乎没进步。特别是在低年级学生中，较多学生很难正确掌握跳绳的动作方法，导致低年级学生的跳绳教学很难开展下去，阻碍了低年级学生通过跳绳这一简单、便利的运动项目增强身体素质的机会。因此如何有效提高低学生跳绳的教学效果，是摆在小学体育教师面前一个亟待解决的问题。

二、研究方法

1. 文献法

登陆中国知网，以“跳绳”、“小学跳绳”、“教学”等为关键字进行搜索和在结果中搜索，下载体育学术论文几十篇，对这些学术论文进行深入的研究，为本研究打下扎实的理论基础。

2. 实验法

采用改善跳绳器材，改进教学方法等对实验班进行教学，教学时间为 1 学期，从 2015 年 3 月至 2015 年 6 月。在期末对不同的研究对象进行跳绳测试，把测试的成绩(次数)根据评分表转化为 100 分制。

3. 数理统计法

对所采集到的成绩利用 SPSS17.0 软件进行 t 检验，做数理统计分析。

4. 分组方法和内容

(1) 改善教学器材

由于在传统教学中，学生使用棉纱绳进行学习时经常因为绳子重量不足，打卷，没有手柄等问题，无法好好地完成摇绳动作，因此在研究中，在实验组改善教学器材，将目前教学使用的棉纱绳替换为塑节绳，使得学生更加容易掌握摇绳动作。对照班学生仍使用棉纱绳。

(2) 以兴趣化为契机，改善教学方法

对照班采用传统教学方法进行跳绳教学，而实验班则采用小组合作式学习、分解强化法和家庭教学法来进行教学。

对照班采取的传统教学方法是：将跳绳教学内容做成单元，按部就班，从易到难，从慢到快。课后布置 30 分钟的跳绳回家作业。

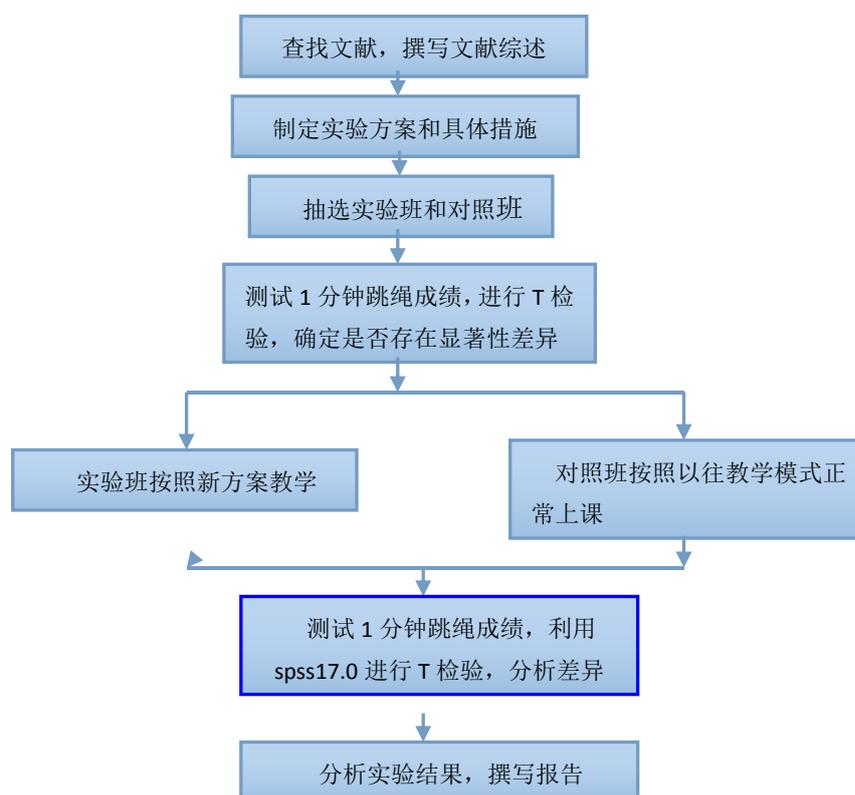
实验班采取的教学方法是：采用小组合作教学，分组方法为“组间同质，组内异质”，并对他们实施精神激励法，采用选拔小老师的方法来进行精神激励的同时，通过小老师来进行分组合作学习。分解强化法主要通过观察教师示范、徒手节奏跳、徒手模仿跳、持绳模仿跳、持绳

实际跳五个阶段来开展教学。家庭教学法主要是学生在校内完成跳绳学习的基础上，回家要求与父母一起进行 30 分钟的跳绳练习，进行巩固提高。情境教学法主要是设置若干教学情境，如跳跳虎找伙伴、袋鼠找妈妈等，从而来激发学生兴趣，使得学生置身于可知可感的环境中观察、体验、去直接地感受内涵于情境中的思想与情感。游戏教学法主要是通过创编跳绳游戏的方法，吸引学生在体验游戏的过程中学会跳绳，掌握跳绳的方法，并产生兴趣。

(3) 教学时数安排

在实验过程中，实验组与对照组由同一体育教师进行教学，并且要求保证相同的教学时数。在教学时间方面，要求每周一课时，持续一个学期。最后统一采用棉纱绳进行 1 分钟跳绳测试，通过实验班与对照班的成绩对比，分析是否存在显著性差异，从而确定有效的跳绳教学模式。

5. 研究过程



三、结果与分析

(一) 研究结果

1. 实验前对照组与实验组跳绳成绩分析

在实验前，采用同样的棉纱绳对实验组和对照组进行跳绳测试，并对实验组与对照组跳绳成绩进行了比较，结果均无统计学差异 ($p>0.05$)。

表 1 实验前对照组与实验组跳绳成绩对比

组别	均值	标准差	P 值
实验组	45.0227	16.37282	0.515
对照组	46.4545	17.94754	

2. 实验后对照组与实验组各自跳绳成绩进步情况分析

经过一学期的实验，最后实验与对照两组学生进行 1 分钟跳绳成绩测试，测试用绳统一为棉纱绳。结果表明，实验组的跳绳成绩提高明显，均值从 45.0227 提高至 76.4091，存在显著性差异 ($P<0.001$)。

表 2 实验前后实验组跳绳成绩对比

组别	均值	标准差	P 值
实验组 (前)	45.0227	16.37282	0.000**
实验组 (后)	76.4091	22.98060	

注：*表示 $p<0.5$ ，**表示 $p<0.01$ ，下同。

结果表明，对照组的跳绳成绩也有所提高，均值从 45.0227 提高至 55.9091，存在差异 ($P<0.05$)，但是差异不显著 ($p>0.001$)，其差异性明显低于实验组结果。

表 3 实验前后对照组组跳绳成绩对比

组别	均值	标准差	P 值
对照组（前）	46.4545	17.94754	0.002*
对照组（后）	55.9091	16.18472	

注：*表示 $p < 0.5$ 。 **表示 $p < 0.01$

3. 实验后实验组与对照组跳绳成绩对比分析

经过一学期的实验研究，实验组采用塑节绳代替棉纱绳，并采用小组合作教学方法开展跳绳教学，对照组采用普通棉纱绳，并采用传统教学方法开展跳绳教学，最后针对两组学生的跳绳成绩进行 1 分钟测试，测试用绳统一为棉纱绳，测试要求一致，经过分析可见实验组跳绳成绩均值为 76.4091，对照组均值为 55.9091，两组数据具有显著性差异 ($P < 0.001$)。

表 4 实验后对照组与实验组跳绳成绩对比

组别	均值	标准差	P 值
实验组	76.4091	22.98060	0.000**
对照组	55.9091	16.18472	

(二) 分析与讨论

1. 低年级学生学习跳绳常出现的问题及其原因

(1) 基本技法错误的问题

在教学实践中发现，许多低年级学生在最初学习跳绳时，由于没有掌握跳绳的基本技法，从而导致学习过程比较吃力。跳绳技法与握绳、摇绳、绳子长短控制、起跳落地动作要领等有直接的关系。主要包括：
 ①握绳的手势不正确。②绳子长短的控制不好。③摇绳的动作不规范。
 ④起跳落地时，脚全掌着地。

(2) 节奏感不强引起的问题

良好的节奏感，是学会连续跳绳最关键的因素。节奏感控制不好的儿童，主要是处理不好摇绳与上跳的时机。往往造成不能连续跳，或者是连续的次数不多。

①绳子甩一下，脚要踮两下。节奏“哒哒”才会跳过一个，而不是一个“哒”就跳过一个。

②跳绳时，要么绳甩到脚边，脚还没起跳，要么就是绳还没到脚边，脚就先起来了。

(3) 肌肉力量不足导致的问题

肌肉力量的不足也直接影响跳绳的质量，经常遇到此类型原因导致跳不好绳的孩子，无论怎么反复练习跳，就是难以得到改善。

①手脚左、右力量不均衡，经常绊住一只脚，而且问题总是出现同一侧的。摇绳时，力量大的一侧绳子速度明显快于力量小的一侧，原本正常的圆弧形明显变形。跳绳时，人显得倾斜，重心偏离中央。

②手腕甩绳力度不够，导致绳速过慢。低年龄的孩子，手腕力量不足，手腕的灵活性也受到了影响，在甩绳时没有真正的利用手腕甩动绳子，甩绳速度明显不够，从而影响跳绳的姿势和连续性。

③腿部力量不均衡，不能双脚同时起跳。腿部力量有大小，直接影响到跳绳的速度和连贯性。

2. 跳绳器材的改变对跳绳成绩的影响分析

课堂上让学生每人准备适合自己的一根短绳，那怎样才能知道跳绳是否适合自己呢？首先，跳短绳用的绳子的长度，以学生两脚开立（与

肩同宽)两脚踩在绳子上,两手握绳两端拉直绳子时,两臂于体侧屈肘成直角为宜。再让学生把绳放在脚后跟,两手把绳抻直,两臂抬至夹角45度,两臂从后向前摇、摆到前面用脚踩到就可以了。教师还要教会学生正确的持绳方法:两手握绳的两端,大拇指向前,两臂伸直,抬头,身体保持正直、眼睛平视前方。

目前宝山中小学跳绳的统一器具就是棉纱绳,然而棉纱绳由于经常出现打结、长短难以调节等问题,对于没有跳绳基础的一年级学生来说,使用棉纱绳来学习跳绳困难更大。本次研究采用花样跳绳中经常采用的塑节绳来替代棉纱绳,在低年级学生学会跳绳,提高跳绳成绩方面取得了积极的作用。塑节绳由于采用塑料制成,并且由一节一节的塑料节组成,在长短方面可以自由调节,低年级学生可以将绳子调节到适合的长度,以适应孩子们个子较矮的实际情况。同时,由于塑节绳的把手是活动的,因此避免了学生学习跳绳中最困难的握绳太死,导致绳子无法转动,最后打结的情况。塑节绳在重量上要明显重于棉纱绳,因此可以解决一年级学生无法把绳子甩起来的问题。通过先采用较为方面的塑节绳来学习跳绳,使得学生更加容易掌握跳绳的基本方法,从而提高跳绳成绩。在学会跳绳之后,可再使用棉纱绳进行练习,这样既能够让学生学会跳绳,也能够适应体质监测以及日后中考的需求。

3. 改善教学方法对跳绳成绩的影响分析

(1) 小组合作式学习对跳绳成绩的影响分析

采取传统的教材方法进行跳绳教学,从理论上讲没有问题,但在实际操作时有很多弊端。例如学生的个体差异较大,导致有的学生“吃不

饱”而有的学生“吃不了”，既打击优生的积极性，又打击差生的自信心。同时教师的精力有限，不能照顾到全体的学生。本次研究通过小组合作式学习教学方法，老师可以先将协调性较好或是有跳绳基础的小朋友培养成小老师，然后将小老师合理分配到每个小组，实现每个小组都层次分明，由每小组的小老师来帮助其他在跳绳方面学习较慢的同学，促进小组成员的共同进步。这样的教学方法，不仅仅解决了教师教学无法顾及每一位同学的问题，而且最大程度的发挥了学生的自主能动性。

(2) 分解强化法对跳绳成绩的影响分析

本研究在具体教学的过程中，针对实验班采用了分解强化法教学，主要通过将跳绳的教学过程进行逐一分解，然后通过适合学生年龄层次的教学进度与方法来开展教学，并且结合小组合作式学习，在分解的同时，通过小组合作来进行内容强化练习。主要通过观察教师示范——徒手节奏跳——徒手模仿跳——持绳模仿跳——持绳完整跳五个步骤进行教学。通过采用分解强化法进行教学后，学生明显较为容易掌握跳绳的基本方法与节奏，结合小组合作式学习，使得学生的跳绳成绩有显著提高，其提高的程度明显高于对照组学生。

(3) 结合家庭教育开展跳绳教学

由于低年级学生天性爱玩，并且在家里的活动时间相对较多，因此充分发挥家庭教育的作用是一年级跳绳教学的重要策略与方法。在本次研究过程中，在实验组要求每位学生每天在家与家人一起练习跳绳30分钟，并且要求学生家长有针对性的进行指导，纠正学生在跳绳过程中存在的问题。对协调性或体力较差的学生，教师还专门与家长联系，提

出指导意见。通过充分调动家长积极性，将家庭教育应用到跳绳教学之中，使得一年级学生除了在校内体育课进行跳绳练习外，还可以在校外进行巩固提高，并且可以真正实现一对一的教学，对提高实验组的跳绳成绩起到了重要作用。

4. 完善跳绳评价机制，促进跳绳学习

课堂评价是对学生学习过程的评价，目的是为了激励学生的学习，而不仅仅是对学生的一种测评。跳绳课堂评价对学生不同的学练态度与进步情况作过程性评价，从而达到教学与评价同步。还参照宝山区特色项目跳绳的标准进行男女生的跳绳升段赛的评价。

一分钟跳绳升段制标准

年级 成绩 段位	一年级男生	一年级女生
黄段	80	85
蓝段	100	110
红段	130	140

四、结论与建议

(一) 结论

1. 通过将传统的棉纱绳替换为塑节绳，可以大幅度提高一年级学生学习跳绳的成功率，有效提高了小学低年级学生学习跳绳动作的能力，缩短低年级学生掌握跳绳动作要领的时间，使得大部分一年级学生学会跳绳、喜欢跳绳。

2. 采用兴趣化与小组合作式学习，培养了跳绳的学习兴趣，激发了

他们的学习热情，建立了较高的自信心，跳绳成绩比采用传统教学方法进行教学有极显著性提高。

3. 采用分解强化的教学方法，学生更加容易掌握跳绳的基本方法，解决了小学低年级学生学不会跳绳的问题，为今后学习花样跳绳等内容打下坚实基础。

4. 结合家庭教育开展跳绳学习充分发挥了家校联动的作用，使得学生在学校学习的基础上可以在家庭中得到巩固提高，对提高学生的跳绳成绩起到了重要作用。

(二) 建议

建议在小学低年级开展跳绳教学过程中用塑节绳来替代棉纱绳，并且采用小组合作式教学和分解强化法以及家庭教学法进行跳绳教学，从而有效地提高学生跳绳的教学效果，为学生在后期的跳绳学习打下坚实基础，为提高学生身体素质提供保障，为每一位学生的“终身体育”事业的开展铺路搭桥。

参考文献

- [1] 何云. 合作学习在跳绳教学中的运用[J]. 体育教学, 2011(1):68-69.
- [2] 丁贤丰. 如何教小学一年级学生跳绳[J]. 中国学校体育, 1996(3):30.
- [3] 刘新国. 小学低年级跳绳分解强化法[J]. 课程教材教学研究(小教研究), 2012(1):45.
- [4] 刘新国. 小学低年级跳绳有效教学三法[J]. 小学教学参考, 2011(8):106.
- [5] 陈启耀. 合作学习在初中跳绳教学中的应用研究[J]. 新课程研究(基础教育), 2009(8):99-101.
- [6] 单奕伟. 小学跳绳教学课堂有效性的提高初探[J]. 华章, 2012(30):279.
- [7] 王文生. “体育、艺术2+1项目”解读[J]. 体育教学, 2005, (1):6-7
- [8] 詹姆斯卢格著. 陈德, 周国强, 罗汗, 等译. 人生发展心理学[M]. 上海: 上海学林出版社, 1996, (4). 27
- [9] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1988, (4). 331
- [10] 徐政. 儿童动作协调性测量方法及指标体系的研究[J]. 西安体院学院学报, 1997, (3): 16-21

○ “课改”小贴士:

“兴趣”在体育课堂教学中，并没有它具体的“身份”，它的“地位”在教学文本方案中也没凸显了那么重要，但缺少了兴趣的教学一定会很糟。让兴趣始终“隐藏”在教学之中，是一个体育教师走向成熟、走向优秀的教学经验的体现。

评价取向更精准 表现精彩 个性张扬

二年级“跳跃：跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋”

表现性评价设计

上海市宝山区红星小学 王梅

评价方式多种多样，目的都是为了激励学生的再发展。体育学科来讲，评价以各个项目的体质测试具体成绩为主。对体育优异的学生来说，直观的数值提供更明确的挑战与超越的具体目标，有很明显的激励作用。对中等学生来说，测试成绩的激励作用相对弱一下。对体育困难生来说，测试的标准就是一道“可怕的拦路虎”。思考创设激励不同层次学生的评价，在体育学科中，表现性评价是最能突出学科特点的评价方式，能充分结合学生在学习过程中的运动认知，健身实践、社会适应等维度的个性特点、掌握的知识与技能、表现技能、解决问题的过程。因此，表现性评价在体育教学过程中很重要。

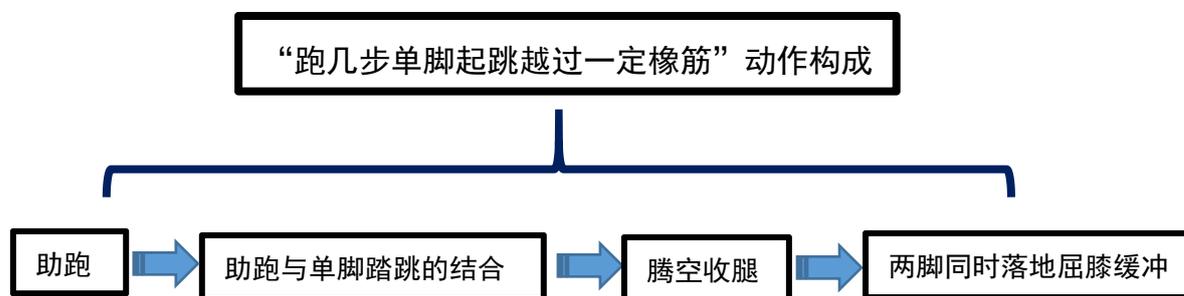
下面以二年级“跳跃：跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋”为例，设计“课堂教学中的表现性评价”。

一、评价目标的确立

（一）教材内容的分析与理解

“跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋”是上海市小学《体育与健身》基本内容Ⅰ跳跃类教材中的一项主要教学内容。它在学生跳跃技能螺旋上升的作用与位置。与一年级的单跳双落及三年级的正面屈腿跳

高的技能学习，相衔接的一部分。这三个练习是学生螺旋上升的跳跃技能。



教学重点：单脚踏跳有力。

教学难点：助跑与踏跳的结合。

教学设计意图：根据学生的跳跃能力设置不同高度，培养跳过障碍的勇气和信心，创设成功的平台，享受这个项目的锻炼乐趣。通过表现性评价使学生看到自己进步的轨迹，强化成功的愉悦感受，同时产生向新的高度发起冲击的勇气。

“跑几步单脚起跳越过一定橡筋”教学目标设计

（参考：上海市教育委员会教学研究室编制的《中小学体育与健身》

单元教学设计指南）

教学目标	运动认知	学生掌握“跑几步单脚起跳越过一定橡筋”的相关知识，初步学会起跳有力、屈膝上提的动作要领，并在练习中知晓“屈膝缓冲”的作用。
	健身能力	积极参与及挑战不同高度的障碍物，初步掌握单脚起跳有力的方法，提高动作的协调性和跳跃能力，增强下肢力量。
	社会适应	练习的过程中能耐心听懂同伴的评价，并能接受别人的指导与建议，能用自己学到的知识评价别人，在小组的活动中能主动表达与交流。

(二) 评价目标的制定

从以下三方面评价指向出发，制定评价的标准：

1. 帮助学生更好地理解学习的重点和难点。
2. 更有效地诊断自己的优势和存存的不足。
3. 过程中学会自我评定的技能，并将这种能力迁移到其他方面能力的提高。

教师评价用表（教师评价）

二年级的学生自评与互评的能力还有待于培养与提高，以下评价标准是教师使用，引发学生思考和观察每个孩子表现时，老师使用的表格。这张表格不同的教学内容评价维度可以不变，评价标准随着教学内容的不同而做相应的修改。

评价维度		评价标准			评价指向
		A	B	C	
习 兴 趣	参与度	积极主动了解学习内容，积极尝试	明确任务后，能够主动共同尝试。	被动在同伴的帮助下尝试	评价能力迁移到其他方面能力的提高
	挑战性	勇于挑战自己的体能，敢于当众做示范	按照要求，自主尝试努力完成任务	在老师与同伴的帮助下完成任务	
习 习 惯	听说习惯	仔细听老师的讲解，并能够组织语言自己复述重要的方面	能理解教师的要求与重点分析	在同伴与肢体动作的帮助下，能够理解教师的语言指导	帮助学生更好地理解学习的重点和难点

	合作习惯	能友好带领2-3名同学共同完成练习任务	能主动遵守规则，耐心听取同伴的指导	能在同伴的友好合作氛围中，主动参与	评价能力迁移到其他方面能力的提高
	锻炼习惯	能主动利用器械迅速投入锻炼，达到锻炼效果，并能在锻炼中注意到运动安全。	按照老师的要求，充分热身后按照动作的顺序，有序完成锻炼。	能随着集体活动的节奏，完成锻炼内容	
业 成 果	技能提高	学会起跳有力、屈膝上提的动作要领，并注意到屈膝缓冲的动作。动作连贯协调	能连贯完成四个动作的组合，有明显的注意到起跳有力和屈膝上提的动作要领。	能连贯完成四个组合动作。	更好地理解学习的重点和难点
	体能提高	在原有的基础上能挑战三个以上不同的高度。	能挑战两个以上的不同高度。	自信完成一个高度的挑战。	有效地诊断自己的优势和存在的不足
	运动知识	能清楚用语言表达动作的四个过程与注意的重难点。并能帮助同组的伙伴明确动作存在的不足，及分析自己成功的动作优势	能清楚表达动作的四个连贯的流程，能发现并说出自己动作存在的不足	能聆听同伴的指导，努力尝试没改正动作的不足。	
	综合运用	在综合活动中，运用已有的技能，积极参与竞争，完成各种挑战	遵守规则，积极完成各种挑战任务	遵守游戏规则，并能完成游戏	

学生评价用表（学生自我评价）

根据在课堂上的表现，学生的自我评价很大程度上需要教师的引导和帮助。二年级的学生在自我评价还处在发展阶段，能够按照教师评价

的方法，逐渐养成自我评价的能力。这张评价用表的目的在于慢慢培养学生的自我评价的能力。

(以学生选择和填空为主，更符合学生自我评价的能力)

摘星数	他评星	学习兴趣
我获得 () 颗星	我给你 () 颗星	1. 我喜欢和小朋友一起锻炼 2. 我喜欢上体育课，喜欢今天的活动项目 3. 我能尽我最大的努力参加综合活动
同伴(我)的话： 今天的体育课，() 与小朋友们共同学习() 动作，() 和() 在一起玩，同学之间的关系()，今天的活动() 玩得()。大家一起玩，能获得更多的快乐。		

摘星数	他评星	学习习惯
我获得 () 颗星	我给你 () 颗星	1. 我今天在运动前认真做了准备活动 2. 我能找到今天的运动项目中用的最多的身体部位，并加强了这方面的自主的准备活动 3. 我能主动遵守规则，耐心听取同伴的帮助 4. 我能仔细认真听老师的讲解 5. 我在这节课中注意到了运动安全 6. 能在小组活动中帮助同伴完成或提高技能
同伴(我)的话： 今天的体育课，() 知道了学习() 动作时，身体的() 准备活动很重要，() 认真听讲，主动遵守规则，安全运用() 练习器械。我今天最欢		

和（ ）一个小组参加运动，因为他（ ）。安全锻炼，我们能行。

摘星数	他评星	学习成果
我获得 () 颗星	我给你 () 颗星	1. 我今天能说出来学习项目的名称 2. 我能告诉同伴这个项目的动作重点 3. 我能自信参加老师创设的挑战游戏 4. 我喜欢帮助好朋友一起进步 5. 我综合活动中我能帮助我的小组在竞赛中获得优异的成绩
同伴（我）的话： 今天的体育课，（ ）与小朋友们共同学习（ ）动作，学习时（ ）努力做到（ ），但是（ ）还是有点困难，希望下次体育课上，（ ）能（ ）做出努力。积极挑战，获得更大的进步。		

二、评价活动设计

评价活动贯穿于整个教学的过程，评价的指向也按照教学目标的完成而有目的的选用。

二年级“跑几步单脚起跳越过一定橡筋”评价活动设计（单元评价活动）

课次	教学目标	重点与难点	教法、学法和要求
1	复习单脚起跳双脚落地动作，初步学会跑几步	重点：单脚起跳双脚落地。 难点：动作协调	教法： 1. 讲解示范单脚起跳双脚落地的动作方法。 2. 从跳单双圈练习，逐步过度到动作的学习。

	单脚起跳越过一定橡筋动作，发展学生下肢弹跳力。	起跳迅速有力。	<p>学法：</p> <p>1. 观察学习、模仿动作。</p> <p>2. 按要求进行跳单双圈的练习。</p> <p>要求：动作准确，落地轻巧。</p>
<p>评价活动设计：</p> <p>重在提高学生语言表达能力的评价设计。以能用语言说出动作的流程为评价的重点内容。熟练说出动作的四个流程。</p>			
2	复习跑几步单脚起跳越过一定橡筋动作学会空中屈膝提腿动作，发展下肢爆发力。	<p>重点：空中屈腿</p> <p>难点：起跳后摆动腿迅速跟上起跳腿空中屈膝并腿</p>	<p>教法：</p> <p>1. 复习动作，学练空中屈膝提腿动作教师示范讲解。</p> <p>2. 组织练习、教师巡视指导纠正。</p> <p>学法：</p> <p>1. 观察学习、体会动作。</p> <p>2. 以小组为单位分组练习。</p> <p>要求：起跳迅速有力，空中屈腿动作明显。</p>
<p>评价活动设计：</p> <p>学生的评价能力迁移到其他方面能力的提升，能评定自己的动作。促进学生学习复杂的知识与解决问题的技能。</p>			
3	进一步学习跑几步单脚起跳越过一定橡筋动作，让学生体会跳过不同高度的障碍物	<p>重点：起跳迅速有力。或横绳。</p> <p>难点：空中屈腿意识强。</p>	<p>教法：</p> <p>1. 集体复习教师纠正易犯错误动作。</p> <p>2. 进行跳过不同高度横绳的练习。</p> <p>学法：</p> <p>1. 认真听讲，注意观察优生动作。</p> <p>2. 循序渐进，大胆实践。</p> <p>要求：敢于挑战自我，树立战胜困难的信心。</p>
<p>评价活动设计：</p> <p>为学生创造一种积极的学习氛围和积极的自我形象，使得他们对于自己的学习具有浓厚的兴趣及责任感。</p>			
4	继续学习跑几步单脚起跳越过一定橡筋动作，	<p>重点：起跳腿蹬伸充分。</p> <p>难点：助跑与起</p>	<p>教法：</p> <p>1. 集体复习教师纠正易犯错误动作。</p> <p>2. 进行跳过不同高度和远度横绳的练习。</p>

	让学生跳过不同高度的障碍物或横绳。	跳的结合。	<p>学法：</p> <p>1. 认真听讲，相互学习。</p> <p>2. 循序渐进，大胆实践</p> <p>要求：互帮互学，共同进步。</p>
<p>评价活动设计：</p> <p>促进个性化的教学，使学生的潜力尽可能得到发展。教师在教学过程中不断地对学生进行评价，给予学生立即的反馈。</p>			
5	检测阶段教学效果，改进教学方法，评定学生学习成绩。	<p>重点：各个技术环节的衔接。</p> <p>难点：动作协调有节奏。</p>	<p>教法：</p> <p>1. 讲解考核方法与要求。</p> <p>2. 教师及时指导、记录成绩。</p> <p>学法：</p> <p>1. 进行测评。</p> <p>2. 观察学习、相互评价，取长补短。</p> <p>要求：态度端正，争创佳绩。</p>
<p>评价活动设计：</p> <p>强调在模拟真实或完全真实的情境中运用所学的知识解决实际问题。</p>			

三、评价实施与改进

评价实施的过程中一般不外乎几种形式，自评的同时，也可进行学生之间的互评，自评与互评能力会相互促进、相互迁移。民主、开放的评价过程中，学生获得的不仅仅是知识与技能的吸收和掌握，还有过程与方法的经历与体验，更有情感态度与价值观的内化与发展。

（一）提供学生恰当的选用评价任务

现实的实践中，不能少评价，但是也不能为了评价而评价，为了完成评价任务而去评价。表现性评价往往比较费时，因而在选定评价任务时要作一定的思考。一般在现实的体育课中，我都是按照一个项目的单元课时，选择评价的任务。在学习兴趣、学习习惯、学业成果三方面选定一个方面着重评价能力的培养。这样可以做到教师不因为评价而“手

忙脚乱”，也能避免教师在不同时期对评定标准的不一致性。学生也容易在循环中掌握评价的标准，在标准中促进进步。

（二）提供学生必要的评价指向指导

学生本身会自我评价，但是用词，用语言表达相对于二年级的学生来说，看似容易，其实还是会有难度的。在评价过程中给学生提供语言适当的指导，有利于提高评价效率。更容易达到一定目标的取向。语言表达选用填空式的方式更容易。因此，在达到一系列教学目标的过程中，需要对学生进行不断的指导，尤其要寻求教师设计明确的、使学生能够很好理解的指导语。含糊的指导语会产生众多不一致的行为表现，以至于难以用公平、可靠的方法评价它们。表现性评价在探索不同的方法解决问题和提出新颖问题方面，给予学生一定的自由，但这一特点并不意味着指导语功能的丧失。

（三）尽量引导学生主观与客观的评价统一

所有评价都是评价主体在事实判断基础上对客体作出的价值判断，特别是小朋友这个年龄，主观性是难以避免的。表现性评价具有更大的主观性，也存在对于教师与学生双方都具有的负面反应。完全消除主观是极其困难的，可能的情况下，学生可以自选“互评”的对象，再综合考虑教师的评价结论。

实施“兴趣化”体育课程、促进学生健康发展

宝山区实验小学 杨新娟 金伟 祁利国

一、实施的背景

自“二期”课程改革实施以来，上海市学校体育教学无论是课程理念还是教学的具体实施，都愈加趋于合理化和多样化，同时更加注重根据学生身心特点进行针对性教学。但是，“二期”课改以来，体育课始终有一种现象没有得到根本性改变，那就是学生天性都是喜欢体育活动的，但有相当一部分学生不喜欢体育课，这是体育教学领域疑惑的、也是难以解决的重要问题之一。

为解决这一问题，2012年上海市教委根据高中生的身心特点推出了“高中体育专项化”教学改革试点工作。经过近4年的探索，个性化的体育教学收到各方积极反应，“专项体育课”深受师生好评，学生不喜欢体育课的状况得到明显改善。在此基础上，经充分调研，市教委于2015年9月起在义务教育阶段启动“小学体育兴趣化”和“初中体育多样化”试点工作。

同年，我校被命名为上海市首批“体育课程改革试点”。三年多来，我校紧紧围绕市教委推进“小学体育兴趣化”改革的要求，从学校实情出发，尝试校本特色课程和“课改”进行紧密结合，大力推进体育教育改革，构建体育教学新模式，形成校园体育精品课程。

二、研究的主要问题

首先，“兴趣化”的提出促使过去在教学中培养学生的兴趣转变为

在兴趣中教学。这种新的教学思想为体育教学中开展游戏创编提供了依据，游戏与教学的整合不再是简单的相加，而是有机融合。兴趣化教学在小学体育中发挥着积极的作用，现今的小学体育教育呈现游戏化、儿童化、兴趣化的特点，小学体育课程改革也趋于兴趣化。

其次，学生体育兴趣的激发固然离不开游戏的运用，但更重要的是要实现兴趣的内化。在体育教学中，既要科学运用体育教材培养兴趣，要满足不同年级不同学生的需求激发兴趣，也要合理地选用教学方法与手段提高兴趣，适时采用多元评价稳定兴趣，变换使用情景教学发展兴趣，促使兴趣化教学向更深层次发展。

第三，“小学体育兴趣化”和“初中体育多样化”密切相联。“兴趣化”与“多样化”是相互交叉与渗透，兴趣化的激发离不开多元化，如课程内容、课程设置、教学形式、教学资源、教学方法、教学评价等方面的多样化都能够激发学生兴趣化的产生。作为一所体育项目传统学校和“课改”试点，也要从二者相互联系的角度去实施“小学体育兴趣化”，实现“小学体育兴趣化”与“初中体育多样化”的链接联通。

第四，体育课程不断改革以来，体育课教学中“兴趣”与“技能”之间的关系，一直是体育教师“争议”较多的话题，特别是小学体育课堂里，教师应注重兴趣培养还是凸显技能的传授，谁轻谁重或者谁先谁后，各自争辩却很难说清楚，这就好比先有鸡还是先有蛋的问题。应该说传统课程教材内容的一些设置是造成这种现象的主要原因，从目前课程内容和教学方式上来看，一个单元几节课教学内容对学生只是“蜻蜓点水”的兴趣培养，技能传授教学更是“碎片化”的现状，割裂了学生

运动技能提升的连续性和系统性，同时也影响了学生对某种运动兴趣的持久性，更导致兴趣和技能在教学中无法有机融合。众所周知，兴趣能促进学生运动技能的提高，而技能的不断获得能保持兴趣的持久。如何促进它们之间相互支撑、相互依存，也是兴趣化课程实施中面临的主要研究问题。

三、“兴趣化”课程的认识

培根在《习惯论》中写道：“思想决定行为；行为决定习惯；习惯决定性格；性格决定命运。”思想是行动的先导和动力，只有正确的思想才能有正确的行动。有效推进“小学体育兴趣化”的前提条件是统一思想，强化认识。

所谓统一思想，是指要正确认识推进“小学体育兴趣化”的重要性和必要性。长期以来，学校体育教学存在一个悖论，学生们都很喜欢体育，却不太喜欢体育课。究其原因，是学校体育课在教学内容和教学方式的选择上较少考虑学生身心特点，学生的兴趣没有得到应有的重视。

《中国中长期教育改革规划 2010-2020》提出要充分发挥学生主动性，注重品行培养，激发学习兴趣，培育健康体魄，养成良好习惯。此外，我国自 2011 年开始实施《体育与健康课程标准》后，加强体育课程改革，分析、研究学生的身心特点成为体育改革的重要方向。因此，2015 年市教委提出的“小学体育兴趣化”教学改革，具有十分重要的意义，它不仅是对体育课堂教学设计与实施的一种原则，更是体育课程改革的指导思想和评价原则，一种发展的、先进的、全面的兴趣课程理念，它体现的是对学生的关注，是学校体育课程不断改革发展的需要。

强化认识是指要正确理解“小学体育兴趣化”的内容及其与相关概念的联系。“小学体育兴趣化”有着丰富的内涵，它是一种符合现代教育理论、人的身心发展理论和现代学校体育理论的科学的体育教学思想。

所谓“小学体育兴趣化”是指在小学阶段的体育教学中，根据学生的身心发展规律，将体育教学内容融入所创设的兴趣体育游戏中，教学方法与手段力求趣味性、多样性和活动性，达到培养学生运动兴趣，促进他们主动参与体育活动，最终使学生身心得以全面发展的体育教学思想。

四、明确实施的思路与规划

市教委提出的“小学体育兴趣化”教学改革，其特点主要体现在两大目标与五大任务上。

两大目标是：

1. 通过积极体现“寻兴趣体育之源，融体育教学之趣”的课程趋向，改变传统的体育教材内容配置方式和教学组织形式，精心设计游戏化的教学内容，设置灵活、多样、合理的组织形式，创新趣味化、活动化、多样化的教学方法手段，使小学生从入学开始就对学习体育产生兴趣，喜欢进入体育课堂，开始热爱乐于参加体育活动，身体活动和身体素质都能够明显提高；

2. 同时以“运动能力、健康行为、体育品德”为学科核心素养，使小学、初中、高中的体育课程体系、教学目标体系、教学内容体系、教学评价体系衔接更为紧密，为科学完善的学校体育教育教学体系的建

立，探索“教、学、评”三位一体的、可操作的运行机制。

五大任务：

1. 教学目标方面：小学低年级学生以身体基本活动能力及体育行为规范为主要发展目标，小学高年级学生以基础运动技能及自我健身意识的培养为主要发展目标；

2. 教学内容方面：小学低年级学生以体育游戏融入身体基本的活动形式、练习方法及活动规则为主的教学内容设计，小学高年级学生以基础运动技能和身体素质、练习方法和运动规则融入游戏为主的教学内容设计；

3. 教学组织方面：小学低年级学生教学组织要体现情景性、合理性和灵活性，小学高年级学生教学组织要体现小组合作性和集体竞赛性；

4. 教学方法与手段方面：小学低年级力求趣味化、活动化和多样化，小学高年级力求趣味性、锻炼性和集体性；

5. 教学评价方面：小学低年级以身体素质发展和身体活动方法为主要内容，比例为7：3，运用语言评价和等第制考核评价方式；小学高年级以身体素质发展和基础运动技能为主要内容，比例为6：4（其中三年级为7：3），运用语言评价和等第考核评价方式。

依据“小学体育兴趣化”的两大目标与五大任务，我校结合自身情况，制定了学校方案推进的具体目标：

1. 以构建校园体育兴趣化教学新模式为主要研究内容，对教材内容选配、教学方法优化，教学器材创新进行实践探索，以“兴趣化教学”的区级重点课题研究为依据，进一步探索学校体育课程实施方案的理论

性、可行性和操作性。

2. 以形成校园体育精品课程为方案实施的主要任务，探索学校体育传统和兴趣化课程整合的路径，完善校园体育特色课程的设置与体系，促进学校体育整体性的发展。

3. 以“课改”为契机，提升学校体育特色课程的品质与内涵，培育学生对体育运动内在的兴趣和激情。提高学生的体质健康和运动技能，营造校园体育传统的文化氛围，为学生“终身体育”的意识、习惯与能力奠定基础。

4. 认真领会“课改”精神和研究实施方案，提升教师的教学水平，深入开展阶段性教学实践与交流经验总结，积极展示实施方案的成果。加强体育教育理论的学习，把握“课改”推进的方向，为学校体育课程改革提供实践经验和理论依据。

同时，制定出“体育兴趣化”改革实施步骤：

第一阶段（2015.9——2016.12）

1. 成立课改领导小组，结合学校实情初步制定“兴趣化”课程的实施方案。加强体育课程理论的学习，参加各级各类“课改”的培训。领会会议精神，形成共识，建立保障机制。

2. 积极参与市和区的研讨交流活动，拓宽视野，提升认识，“走出去请进来”，邀请市级教学专家莅临学校指导和讲座。发挥区级骨干教师引领与辐射的作用，带领年轻教师努力推进学校体育课程的改革。

3. 确立“课改”的课题研究，并制定《在小学体育兴趣化课程改革背景下教学的内容选配与方法优化的区域实践》课题方案，申报区级重

点课题，为“课改”实施提供教学实践与理论依据。

第二阶段（2017.1——2017.12）

1. 根据区体育“课改”工作的计划与要求，充分发挥骨干教师“领头羊”的作用，在实践中提升年轻教师的教学水平，大胆实践，勇于创新。创编体育教学游戏，收集教学方法优化案例，进行整理归纳分析，进一步改善课程实施方案。

2. 邀请区教研员和首席教师举办教学专场展示活动，举行区体育教师的兴趣化教学论坛活动，以“寻体育之源、融教学之趣”为主题，开展教师交流活动，加强体育教师在实践中的研究能力，深入思考，带动“试点”学校教师相互学习、相互观摩、共同提升。

3. 针对课题研究内容，加强教学的内容选配与方法优化的实践探索活动，开展市和区的一系列丰富多彩的教学研讨展示活动，努力构建体育课教学的新模式，积极打造校园体育精品课程，并推动方案不断实施。

4. 按计划、定内容邀请专家来校进行课改“会诊”，对学校方案实施不断进行提炼和总结，及时调整与完善方案的任务与目标，明确学校下阶段努力的方向。

第三阶段（2018.1——2018.12）

1. 积极举办上海市学校体育课程改革研讨活动，开展学校品牌课程的教学展示课，结合体育传统与课改的实践探索，完成区重点课题的中期汇报，总结学校课改方案的实施经验。

2. 不断提炼学校特色课程的开发与实施经验，以形成校园品牌课程的实践与研究路径，撰写阶段实施经验报告。

3. 回顾总结三年多来学校课程方案实施的经验和不足。对学校体育课程进行全面评估，完成课题研究，全面总结并规划学校体育发展的方向与定位。

五、探索“体育兴趣化”的实施路径

（一）完善“体育兴趣化”教学改革的保障机制

1. 成立“体育兴趣化”领导小组。在落实课程方案过程中，确立以校长为组长的领导小组，学校各部门负责人均被列为小组成员，为“课改”顺利实施保驾护航。学校还给予“课改”极大的关注和支撑，开足课程，提升师资，扶持课改，在学校每年总支出15%的体育经费外，另外支出课题研究、增添器材、聘请专家和体育教师工作量的专项费用。特别是学校多次积极开展市和区级的课改教学研讨展示活动，已取得了一定的成效，一些具体的做法也得到上级领导和专家们的肯定和称赞。

2. 组建“体育兴趣化”核心团队。一是邀请市特级教师作为顾问，对学校的课题研究、教学研讨、阶段成果展示和总结进行指导和提炼，不断提升学校教师课改能力和成效。二是以我校的区首席教师领衔的“区课改工作室”为研究团队，发挥了学校和区级之间“承上启下”的作用，也推动了区级“课改试点校”之间的交流与合作。三是充分发挥学校体育团队中骨干教师的作用，培养年轻教师大胆实践和积极参与研讨，鼓励他们勇于承担阶段性的教学成果展示。

3. 组建“体育兴趣化”教师队伍。目前学校有教学班48个，学生近1900人，有8位专职体育教师和3位专业教练进课堂，是一支有专业技能和高质量教学的师资队伍。在这支体育团队中，有多人获得过市

和区的“园丁奖”、“耕耘奖”和区级骨干教师的称号，体育团队积极进取、无私奉献、努力创新和大胆实践的职业精神是“课改”的最好保障。另外团队中有1人参加了2017年上海市学校体育工作的评估工作，能及时掌握全市“课改”推进的动向，了解“课改”实施的基本现状，为不断完善学校的实施方案起到了一定的作用。

（二）加强体育校本课程与“体育兴趣化”的整合

近几年学校秉承“播撒快乐、传递友善、收获成长”的办学理念，坚持兴趣多样的体育运动课程开展与普及，让学生从小受到校园特色运动课程文化氛围的熏陶与影响；让学生从小经历体育运动拓展课程的学习过程，并能长期得到一项运动技能传授的体验；让学生从小在体育课中遇到一个好老师，留下快乐体育的一段童年记忆。我校这些体育课程理念与“体育兴趣化”教学改革精神、体育学科“核心素养”内涵“不谋而合”。这为我校在开展“体育兴趣化”实践过程中加强体育校本课程与“体育兴趣化”的整合提供了基础。

我校现开设的体育课程有基础内容课、技能拓展课、校本特色课三大类。根据学生年龄兴趣爱好和运动项目的特点，在各年级段增设了篮球、足球、击剑、跆拳道和游泳等课程内容，按学生兴趣的需求和课程的类别，又相应开展了社团、兴趣小组、运动队训练等课外活动。这些课程与课外活动的开发与普及，不断促进了体育教学方法和课外活动的创新，极大地激发了学生的兴趣与激情。校园体育传统特色课程纳入“课改”的实施之中，也助推了学校体育整体性的改革与发展，增添了学生上体育课的兴趣和课外锻炼的信心。课改实施以来，经初步统计，学校

有三分之一的学生，能够常年参加各种课外锻炼活动，每天下午放学后，学校操场上就如一个个“竞技场”，学生参加活动的场面如一道道“风景线”。

	基础课程	拓展课程	校本课程	社团	兴趣小组	运动队	人数
一年级	2节	足球1节	篮球1节	篮球 足球	跆拳道	足球 跳踢	230人
二年级	3节	击剑1节		篮球 击剑	击剑 游戏	足球 击剑	245人
三年级	2节		篮球2节	田径 跳绳	击剑 羽毛球	篮球 田径	168人
四年级	2节	游泳2节		游戏 篮球	足球 跳踢	篮球 体操	145人
五年级	2节		篮球1节	篮球 田径	击剑 乒乓	篮球 足球	115人

（三）探索体育课教学新模式

在加强“校本化”体育课程与“体育兴趣化”教学改革融合的过程中，我们逐步形成了“兴趣+技能”的教学思维新模型，也形成了“兴趣中动、技能中练、方式中乐”的教学设计新思路。体育课教学新模式的创新，着力从四个方面去探索实践。即教学内容创编、教学方法优化、教学教具创造和教师理念提升。

1. 教材和教学方法的搭配

从体育课程不断改革至今，教材基本内容却没有太多的变化，因为体育教学基本目标是增强学生身体素质和运动技能，所以长期以来，70%以上的教材内容都是“借用”体育竞技项目，包括国内外中小学均以运

动项目为主要教学内容大纲，在教学中以掌握运动技能为手段，同时达到增强学生身体素质及各方面的发展。当然，虽然各地区教材内容大同小义，但教学理念和模式各有不同，对课程的理解与认识都能各抒己见。就好比体育教材内容就是一碗“清水面”，大江南北差异不大，而教学方式如同一碗面上的“浇头”，有着各地方的特色，“清水面”它作为主食，主要只是填饱肚子的作用，但面上的“浇头”就不能低估它的作用，它能改变这碗面的特色，且能影响人的胃口，有特色的一碗面能让人喜欢吃、吃了快、还想吃的味觉效果。因此教材内容必须要有好的教学方法进行搭配，兴趣化教学就是在“浇头”上进行创新，在基于“主食”的基础上创新出更让学生喜欢吃、更能吸引学生“胃口”的教学方式。在目前运动型教材内容难以割舍的情况下，不断更新教学方法和教材搭配，促使课程内容与教学方式的一体化，是学校体育课程改革实施主要思考与研究的问题。

2. 游戏在兴趣化教学中的“角色”

两年多来，不少体育教师用“游戏教学”和教材内容进行搭配，就认为是兴趣化教学的一种新模式，当然这种认识是不全面的。但事实上，游戏教学的方式在很多教学实践和研讨活动中确实达到了一些效果，我们也察觉到，游戏化的形式确实是最直接、最有效、最能让学生接受的一种教学方式。但它并不是体育课教学唯一的模式，更不能替代兴趣化教学的新模式。“游戏”和“兴趣化教学”之间不是同族的“姐妹关系”，因为游戏和教学不能在课堂中简单的相加，它们充其量是一种“母女关系”，游戏教学与兴趣化课程的教学，在理念与内涵上有着本质的区别。

只有清晰地认识到游戏是为教学服务的，才能创新出充满“游戏味”的兴趣化教学新思维模型。实践认为，低年级力求一节体育课就是一个游戏的教学模式，把课堂中“教与学”创设为游戏的“趣与动”，立足于趣味化、活动化和多样化；高年级力求几个游戏融入一节体育课的教学模式，在课堂中用几个游戏的“动与趣”衔接并创设为“教与学”，立足于趣味性、锻炼性和整体性。这种低、高年级教学模式的构建，需要体育教材游戏化的创编，也需要游戏教学教材化的改进。游戏是一切体育活动兴趣之源，对于小学体育课堂教学来说，让兴趣更多的回归到体育课，是构建新型教学模式之本。

3. 教学方法与教具的优化

教学方法的优化。教学方法的创新是构建体育课教学新模式的重要体现。在教学方式设计中，教师必须对教学内容有深入理解，特别是对一些校本化拓展教材的内涵，要有深刻的认识与见解。尤其是优秀的教学方案设计，来自于教师能熟练运用运动技能和掌握教材教法，能剖析教材内容的知识与技术结构，并在教学过程中把握住教学的重点和难点，这样才能创设出丰富多彩、形式多样的教学方法与手段，才能进一步大胆尝试有特色的教学新模式。两年多来，通过不断的教学实践，我们认为兴趣化课堂教学的方法，能让学生更加“易知、易练、易乐”，更能体现出教学内容的针对性、方法的专业性和过程的趣味性。在教学中巧妙地运用一些方法与器具，也会让学生在获得“忽然开朗”的心境，使学生从被动学练转为主动尝试。在一些兴趣性活动过程中，教师要尽量不违背学生兴趣活动意愿的前提下，对课堂教学过程施加教

育影响；要在活动过程中及时去捕捉教学的时机，呈现宽松的、自主的、兴趣化的课堂教学模式。

（2）教学器具的创新。运用场地布置和器材新颖，是营造体育课课堂氛围的重要手段，也是构建教学新模式的实质举措。教师在体育课中创设一些能吸引学生眼球的“意境”，不仅能控制他们在教室外上体育课的随意性，还能提高学生对活动的注意力和积极性。兴趣化教学实践中认为，教具的创新对兴趣化教学推进起着举足轻重的作用，教具的设计也体现课程改革中的一种思维与理念。教具的创造力可以体现出“课改”的执行力。当然我们提倡教具必须适合学生和教材的特点。具有趣味化、简易化和生活化，教具的创新能力，可以助推课程理念和教学新模式的形成。

六、形成“体育兴趣化”的教学特色

学校体育课程改革从来就不是推翻过去的一切，一些好的传统课程和教学方式都是学校体育宝贵的财富。把学校体育传统纳入“课改”之中，不仅能形成校园体育精品课程，还能积极助推学校体育课程的改革与发展。以校本篮球特色课程为例。

（一）形成了校园篮球特色文化

为贯彻“二期”课改的理念与要求，让学生掌握1-2项运动技能，根据学生运动的需求和学校的实情，经思考与研究，构建了校本化篮球特色运动课程。多年来的实施与发展，学生对篮球运动的兴趣与全面素养得到了大幅度的提升。每两年学校对学生“是否喜欢篮球运动”的程度进行一次调查，结果显示均以14%的比例上升，不喜欢率以10%下

降。作为上海市体育项目传统学校，学校篮球项目已连续十几年蝉联区比赛的第一名，也在市级重大赛事中获得过奖牌，目前，学校是“国家青少年校园篮球特色学校”，校本篮球课程教材经市、区专家论证，成为了区中小学体育教师课程培训项目内容，学校学生篮球运动的不断发展，已营造了校园良好的体育文化氛围。

	非常喜欢	一般喜欢	不太喜欢
一年级	24%	48%	26%
三年级	38%	46%	16%
五年级	52%	42%	6%

（二）建设了学校体育精品课程

多年来，校本特色篮球课程的开发与普及，不仅提升了学生篮球运动技能，还带动了学生对其它体育项目运动的热情，目前，在校学生参加各种课外活动与锻炼，普及率达全校人数的三分之一以上。学校各种体育课程的设置，也为更多学生参与体育活动提供了舞台，充分体现了校园体育品牌课程多元文化的魅力。篮球运动既是学校传统项目，又是最受学生喜欢的体育课程之一，因此，它在“课改”实施中也作为一个重要的教学实践内容。校本特色课程助推“课改”体现在：①校本课程教学本身具有它的兴趣与魅力，并且教学目标和兴趣化教学颇有关联性和一致性；②在长期的特色教学中，已具备了一定的专业化和兴趣化的方法，学生内在的激情更容易得到展现；③校本特色课程的创新与开发，对兴趣化教学的实践起到了辐射作用，同时也促进了精品课程的形成。

自2015年进行兴趣化教学实践与研究起，学校在课改研讨活动中

多次运用篮球课堂教学进行展示，取得了一些成效，也得到市、区领导和专家们的肯定和称赞。其中，2016年5月学校承担了《聚集兴趣课堂促进学科发展》的上海市小学体育兴趣化教学研讨活动，并展示了五年级“双手胸前传接球”的课堂教学；2017年11月在上海市学校体育课程改革《播撒课程观念、打造兴趣课堂、聚集多样教学》研讨活动中，又展示了四年级“体前变向换手运球”的课堂教学。通过对这两堂课教材内容的深入分析和研究，在教学过程中挖掘了技术上的重难点，巧妙运用了“轮胎”和“一根棒”的教具，不仅激发了学生学练的兴趣，对运动技能的掌握也起到了重要作用。“冰冻三尺非一日之寒”，兴趣多样的教学方式和学生娴熟的运动技能，为小学体育兴趣化教学的推进起到了推波助澜的作用。更为构建“兴趣+技能”精品课程教学新模式奠定了理念上的基础。

篮球品牌特色课程的建设，带动了学校足球、击剑、游泳和跆拳道等拓展项目的课程。丰富多彩的校园体育课程，播撒了学生的快乐，收获了学生的成长，2017年学校获得了“上海市校园体育品牌项目创建学校”称号，2018年5月学校举行了主题为“兴趣点燃激情，课程收获成长，特色撒播快乐”的校运会暨课程品牌展示活动，得到领导专家和家長学生的充分肯定和赞扬，也获得了社会各界的不同凡响。

（二）促进了学生身心发展

体育传统结合兴趣化教学的实施，能潜移默化地促进学生健身能力与习惯的养成，校园精品课程的形成，能引导学生积极向上的心态，面对各种身体锻炼的困难，促进学生心理、生理和性格等健康的全面发展。

1. 提升学生体质健康。多样和兴趣化的特色课程，使学生参与体育活动人数显著提升，学生体质健康明显提高。近两年学校学生体质测试和健康水平均列区的前茅，2017年9月代表区接受教育部对学生测试的抽查，得到外省市专家认可和赞扬，10月份又接受上海市学校体育工作和“课改”实施情况的评估，获得优秀的评定。

2. 兴趣点燃学生激情。学校越来越多的学生能投入到校园运动队伍中来，三分之一的学生在每天下午放学后，能积极到运动场参加各种体育锻炼，除体育传统项目外，跳绳、广播操和“阳光伙伴”劲跑等一系列阳光体育项目，也成为学生自己喜爱选择的内容，阳光运动在市、区的比赛中屡获佳绩，也成为学校的一张张体育“名片”。学校获得了首批“上海市学生阳光体育运动先进学校”的称号。

七、提升实施的成效与反思

推进“体育兴趣化”的过程，不仅仅是学校体育教学改革的过程，也是教师理念更新的过程。就全校体育教师而言，我们都在不断追梦，都坚持践行在“课改”的路上。但自身理论与能力还不能很好地贯彻落实“体育兴趣化”各项要求。在今后的实践中，我们要从教师队伍建设入手，进一步推进“体育兴趣化”的实施。

首先，要进一步强化“体育兴趣化”教学改革的信念。“体育兴趣化”是当前体育教学改革的原则、指导思想。加强体育教学的兴趣，不仅仅是我国中小学体育教学改革的原则，也是世界诸多国家学校体育改革的走向。在今后的实践中，我们需要进一步强化这一信念，积极投身学校体育的课程改革，明确兴趣化是学校体育课程推进中永恒的理念。

兴趣化在课程改革中绝不是为了兴趣而兴趣，而是变无趣为有趣，是变无趣内容为充满兴趣氛围的教学，这需要攻难关、破难题的信念。我们在“课改”实施中知道，它会有很多不确定的因素和结果，可能无法达到预计的期望，也可能出现意想不到的效果，但不管结果怎样，“课改”过程的本身，就是一种宏观的教研，一种过程的发展，一种全面的提升，我们始终会践行在课程改革的大道上。

其次，要进一步提升教师的体育教学水平。课程的发展在于体育课的质量，体育教学的质量在于教师业务能力的提升。“自下而上”的学校体育课程改革，基层教师大量教学实践起到关键性的作用，因此，对体育教师队伍建设与教学水平的提升，也提出了更高的要求。但“课改”以来，由于客观的因素和自身的原因，一部分教师教学观念根深蒂固，教学方式守旧不变，在实施中仍然是“穿新鞋 走老路”。在教学实践中，存在认识不足，不知所“改”，更新缓慢。这些现象有客观上师资不足和场地器材缺乏的问题，也有自身上对“课改”领会与认识的不够。我们在实施中常说，要形成兴趣化教学，教师自己必须对教学要有兴趣；要点燃学生对体育的激情，教师自己必须要有激情，教师在教学活动中应起着“画龙点睛”的主导作用。在兴趣化教学中，教师更应注重师生和谐关系、灵活多样形式、活泼互动氛围，体现教学内容与教学方式的一体化；理念与模式的一体化；教师和学生的一体化。教师必须抓住机遇，以“课改”为契机加速提升教学水平，才能适应现代体育课程改革的需要，为了学生，需要不断加强自身发展。

○ “课改”小贴士：

游戏内容的教学与教学的游戏方式在教学过程中是有本质的区别的。无论游戏内容还是游戏方式在课堂中的运用，都是最直接、最有效、最让学生喜爱的一种教学方法手段，但游戏是为教学服务的，它不是体育“兴趣化”教学的唯一方式，更不能替代兴趣化的教学。

运用“短绳升段法”促进小学生运动技能和兴趣协同发展的实践研究

上海市宝山区高境镇第三小学 朱景强

摘要：跳绳是最简便、最有效却花费最少的健身方式，既能享受运动的乐趣又具高的健身价值，且参与面广，跳绳的健身功能是显而易见的。本研究以体育课程的培养目标入手，以小学体育教学为载体，充分发掘学生学习的积极性和自觉性，培养学生对体育的兴趣及终身体育观念。我们将探明“短绳升段法”的段位标准及升段制度，并通过实践，探索出小学体育教学中实施“短绳升段法”的策略，为其他技术课研究提供有益参考。

关键词：短绳升段法 运动技能 运动兴趣及相互关系 教学研究

一、前言

（一）本项研究的背景与现状

跳绳被誉为世界上最简便、最有效却花费最少的健身方式之一，既能享受运动的乐趣又具高的健身价值，且参与面广。跳绳作为一种简便易行、不受场地、年龄限制又易于开展的体育活动，深受广大学生的喜爱。

跳绳的健身功能是显而易见的，经常练习跳绳，促进运动器官的发育和内脏机能的发展，起到增强心肺功能、锻炼肌肉和骨骼、消减脂肪、增强能的作用，其促进运动技能的发展也引起了体育教育工作者的关注。这是因为，跳绳过程中需要运动者四肢、腕、肩有规律、有节奏地

相互配合，促进学生左半脑和右半脑的“共同进步”，从而能培养孩子身体的平衡感、协调性、敏捷度、节奏感、耐力和爆发力的发展。

另外，跳短绳的花样多样，有单脚跳双脚跳，有双飞三飞跳，也有前后跳等各种形式。不同形式的跳绳运动，都能不同程度地促进学生平衡度、敏捷度、耐力和爆发力等运动技能的发展。

鉴于以上原因，体育教学中，跳绳成为体育教学的一项传统内容，教给学生跳绳的方法，并指导锻炼，以增强学生体质，提高学生的运动技能。

本研究以体育课程的培养目标入手，以小学体育教学为载体，根据不同短绳跳法对体能的要求以及所需的相应运动技能的难度，把短绳的跳法分成各个段级。学生根据自己的体能、技能特点，选择相应的段级进行挑战，成功后获得相应的短绳段级。因此，短绳升段法能充分发掘学生学习的积极性和自觉性，培养学生对体育的兴趣及终身体育观念。短绳升段法有利于体育教学中学生学习动机的激发和学习兴趣的培养；同时从情感、认知和行为等方面提供了有效的干预手段，为学生掌握和提高运动技能过程中的教学和学习方法的改进提供了有益的理论指导。

通过本课题的研究，我们将探明“短绳升段法”的段位标准及升段制度，并通过实践，探索出小学体育教学中实施“短绳升段法”的策略。研究所获得的经验和方法将通过各种形式向全区推广、辐射，促进学生运动技术提高，增强学生运动兴趣，从而实现学生体质的健康发展。最后，本研究的有关结论可以

（二）概念界定及研究的理论依据

1. 概念界定:

(1) 运动技能、运动兴趣及相互关系

对“运动技能”这一概念界定很多。《运动训练学》的看法是“运动技能是指个体或群体在运动活动中，按照一定的技术规格，有效完成专门运动技术的能力。”《运动生物力学》中的解释为“运动机能是练习者身体活动诸要素的合理组合和适度匹配。”。

综上，本课题中的“运动技能”，是学生个体或群体在短绳运动过程中，按照一定的段级要求，完成专门的运动技术的能力。而这一能力的完成，需要学生身体诸要素合理组合和适度匹配，从而促使学生健康发展。

本课题“运动兴趣”是指学生在进行短绳运动中积极地认识、探究或参与体验运动的一种心理倾向，是获得与体验健康知识和技能，促进身心健康的重要动力。

运动兴趣与运动技能与存在着密切的关系。学生在体育运动过程中，首先需要对运动项目产生兴趣，促使他了解该项运动的技术要求，并通过反复练习，熟练掌握，成为一种运动技能。这一过程，学生在体能得到发展的同时，其社会性与运动思维力也得到发展。因此，教学过程中不仅要发展学生的运动技能，也要促进他们运动兴趣的可持续发展。

(2) “短绳升段法”

“短绳升段法”是小学体育教学的一种手段方法。教师本着调动学生的积极主动性以及强烈的运动欲望，根据短绳不同跳法所需体能要求

与运动技能的难度，确定不同的短绳段位，并将这些短绳跳法安排至不同年段作为小学体育教学的内容之一。以年级为单位分别设置白带、黄带、蓝带、红带4段的标准，当学生经测试达到要求时，授予其相应的段位及相应颜色的短绳，最终获得证书。

2. 理论依据

(1)系统论原理是本研究设计的理论支撑。它告诉我们，研究问题必须要有一个整体观、全局观。构建的各个单元模式虽然都有相对的独立性，但又是不可割裂，有机统一在体育与健身课程“健身育人”的教育理念与目标之下，统一在学校体育教育工作和互动之中，各个组成部分的功能加上其相互之间的联结功能，才能实现单元教学模式研究的整体功能。

(2)生态系统理论是本研究内在旨趣的理论支撑。依据生态系统理论，学生的任何动作技能都是由三种约束共同作用的产物。首先是学生个体的“机体”约束（包括结构和功能）是伴随着“任务”约束（目的、规则、器材设备）、“环境”约束（身体的、社会文化的）。它指导我们单元模式的构建，必须综合思考与设计，把学生的个体发展嵌套于相互影响的一系列环境系统之中，通过系统与学生个体相互作用促进学生个体的发展。

（三）本项研究的价值与意义

1. 促进教师的专业成长

开展此项研究有利于教师从理论到和实践结合的角度，将先进的教育教学理念，转化为教师的教育教学行为，促进教师专业化发展。有助

于学生的终身发展；有助于开展主题化、系列化教研活动。

2. 有利于学生身心发展

尝试通过教学内容与方法的创新，培养学生的运动兴趣与爱好；努力改变我国传统的“学生喜欢体育，但不喜欢体育课”的现象，真正地让学生爱上体育课，培养其锻炼身体的习惯；增强学生科学锻炼的意识，形成健康的生活方式，促进学生终身、健康地发展。

3. 丰富体育课程建设

本研究主要着眼于通过体育课程与教学的改革，构建融入学生健康发展的小学体育教学单元模式，针对过去我国体育课程实施以及课堂教学中所存在的问题，不仅从课程内容的设置，而且还将从教学方式方法的改革方面进行研究，丰富课程资源。

4. 创新体育教学

本研究的实施，改革了原有单元设计的思想，完善了单元的要素，改变体育锻炼行为，提高课堂教学实效，为学生的后续发展奠定基础。

二、研究的对象与方法、时间

1. 研究的对象

随机抽取宝山区高境镇第三小学两个班作为实验班与对照班进行实验研究。

2. 研究的方法

实践法、文献资料法、问卷调查法

3. 研究的时间

2016年9月——2017年9月

三、研究的结果与分析

1. 学生对跳短绳的兴趣、态度的变化。

课题的实施，改变了学校体育的教学方法，也改变了学生对跳绳的兴趣和态度，一种积极体育活动的良好氛围正在逐步形成，见表：

表 1 有关学生学习跳短绳，我觉得很有趣的调查统计 (N=31) (实

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	2	2	18	7	2
百分比	6.45	6.45	58.06	22.5	6.45

验前)

表 2 有关学生学习跳短绳，我觉得很有趣的调查统计 (N=31) (实

验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	12	5	13	0	1
百分比	38.70	16.12	41.93	0	3.22

表 3 有关学生每天练习跳绳觉得很快乐的调查统计 (N=31) (实验

前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	2	1	17	7	4
百分比	6.45	3.22	54.83	22.58	12.90

表 4 有关学生每天练习跳绳觉得很快乐的调查统计 (N=31) (实验

后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
--	------	----	----	-----	-------

频数	12	2	16	0	1
百分比	38.70	6.45	51.61	0	3.22

表 5 “短绳升段法”这种方式很有趣，激励我不断努力的调查统计
(N=31) (实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	1	4	21	3	2
百分比	3.22	12.90	67.74	9.67	6.45

表 6 “短绳升段法”这种方式很有趣，激励我不断努力的调查统计
(N=31) (实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	13	3	10	4	1
百分比	41.93	9.67	32.25	12.90	3.22

表 7 通过“短绳升段法”，激发了我跳绳的兴趣的调查统计(N=31)
(实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	4	6	12	6	3
百分比	12.90	19.35	38.70	19.35	9.67

表 8 通过“短绳升段法”，激发了我跳绳的兴趣的调查统计(N=31)
(实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	15	6	8	1	1
百分比	48.38	19.35	25.80	3.22	3.22

表 9 我觉得每周参加跳绳的次数比过去多了的调查统计 (N=31)

(实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	4	6	12	4	5
百分比	12.90	19.35	38.70	12.90	16.12

表 10 我觉得每周参加跳绳的次数比过去多了的调查统计 (N=31)

(实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	20	5	5	0	1
百分比	64.51	16.12	16.12	0	3.22

表 11 我觉得每次参加跳绳的时间比过去长多了的调查统计

(N=31) (实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	3	4	15	5	4
百分比	9.67	12.90	18.38	16.12	12.90

表 12 我觉得每次参加跳绳的时间比过去长多了的调查统计

(N=31) (实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	20	8	2	0	1
百分比	64.51	25.80	6.45	0	3.22

表 13 我觉得跳绳技术每次要上一个台阶很有挑战性的调查统计

(N=31) (实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	7	10	11	2	1
百分比	22.58	32.25	35.48	6.45	3.22

表 14 我觉得跳绳技术每次要上一个台阶很有挑战性的调查统计
(N=31) (实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	20	6	4	0	1
百分比	64.51	19.35	12.90	0	3.22

表 15 我在不断尝试怎样让我的技术更上一个台阶的调查统计
(N=31) (实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	1	1	22	5	2
百分比	3.22	3.22	70.96	16.12	6.45

表 16 我在不断尝试怎样让我的技术更上一个台阶的调查统计
(N=31) (实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	9	3	14	3	2
百分比	29.03	9.67	45.16	9.67	6.45

表 17 我还想了解更多的跳绳技巧的调查统计 (N=31) (实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	2	2	19	5	3
百分比	6.45	6.45	61.29	16.12	9.67

表 18 我还想了解更多的跳绳技巧的调查统计 (N=31) (实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	14	2	13	1	1
百分比	45.16	6.45	41.93	3.22	3.22

表 19 我对参加体育活动的兴趣也提高了的调查统计 (N=31) (实验前)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	4	5	15	3	4
百分比	12.90	19.12	48.38	9.67	12.90

表 20 我对参加体育活动的兴趣也提高了的调查统计 (N=31) (实验后)

	完全同意	同意	一般	不同意	完全不同意
频数	26	0	4	0	1
百分比	83.87	0	12.90	0	3.22

其中的数据对比带来我们许多信息：如第一项内容统计：“学习跳短绳，我觉得很有趣”从实验前的 12.90% 提高到 54.82%，这说明学生在体育活动中参加跳绳活动的兴趣增强了。又如“我在不断尝试怎样让我的技术更上一个台阶”一项，人数从调查对象的 6.45% 上升至 38.70%。“短绳升段法”试验赋予体育的更宽、更新的内涵，学生、家长对体育的认识都有程度不同的提高。本课题在实施中除了重视体育技能技术的提高，重视体育意识的激发与体育意义的教育，这对营造良好氛围是十分重要的。

3. 学生的技能水平的提高。

课题研究的结果表明，在“短绳升段法”实验进程中，教师通过有效的教学手段与方法，不断激发学生学习的兴趣，改进学生的动作技术，提高了学生跳绳的技能水平。见表 21：

表 21 实验前后实验班与对照班跳短绳数据均值比较

	实验前	实验后
实验班	92.7	130.1
对照班	90.8	118.9

从表 21 的数据中可以看出，在实验前，实验班和对照班的数据相差无几，通过“短绳升段法”的实践，实验班学生的短绳水平突飞猛进，与对照班形成了鲜明的对比。

表 22 实验前后实验班与对照班短绳各段位比较

	实验前 (%)				实验后 (%)			
	白段	黄段	蓝段	红段	白段	黄段	蓝段	红段
实验班	30	25.80	22.58	3.23	9.67	19.35	38.71	29.03
对照班	29.41	17.64	20.58	2.94	38.23	29.41	17.64	5.88

在课题研究前，我区课题组先后对十几所中小学 1000 多名学生进行测试，并和市区多位专家进行交流，与上海体院跳绳队合作，经过大数据统计，制定出我区学生跳绳升段标准，促进了课题研究的开展。尤其是在“短绳升段法”背景下重新思考体育教学的功能、任务，对学校课堂教学的教学目标、教学模式、方法手段进行了调整与完善，教学组织上采用“教师展示目标”——“学生自主选择目标”——“教师围绕目标展开教学”——“学生自评、互评”——“教师评价”，然后又到“学生选择目标”这样一个可循环的教学过程。尤其是对必修课程与活

动课程的调整，有利于小学生运动技能和兴趣协同发展的目标全面实现。

从表 22 的各项数据中可以看出实验班学生在高段位的百分比迅速增长明显高于对照班，说明学生在强烈的升级欲望下。不断地进行短绳练习与自我挑战，以达到新的高度。课题研究的结果表明，采用“短绳升段法”提高了学生的运动技能，提升了学生的运动水平，也丰富了体育课堂教学内容和手段。

3. 学生的身体素质的提高。

参加课题研究的体育教师欣喜的发现：在课题研究的实践中，不仅改进了短绳教学课堂的模式、方法手段，也促进了学生身体素质的全面提高。短绳活动使学生灵敏、协调得到提高，也提高了力量、耐力等素质。今年的学生体质健康测试中，实验班的学生合格率为 96.77%，优良率为 80.64%，优秀率为 32.26%，为全校各班级之冠。由此可见，“短绳升段法”对学生的身体素质的提高有极大的帮助。

表 23 实验前后学生提升素质测试成绩对比

	实验前 (%)				实验后 (%)			
	肺活量	仰卧起坐	50m 跑	短绳	肺活量	仰卧起坐	50m 跑	短绳
合格率	45.16	54.83	67.77	61.29	16.12	45.16	48.38	38.70
优良率	51.61	38.70	25.80	35.48	70.96	51.61	48.38	61.29

四、结论与建议

1. “短绳升段法”有效地提高学生跳绳的兴趣，提高了学生的适应能力，增加了学生的体育兴趣，培养了学生自主学习的能力，潜移默化地树立了终身体育的观念。

2. “短绳升段法”有效地提高学生的运动技能，提升了学生的运动水平，使学生的运动技术技能在自身原有的基础上迅速上升，成为运动的“小达人”。

3. “短绳升段法”有效地提高学生的身体素质，以适应社会体育生活，满足学生的自身需求。

4. 我们的研究仅仅在小学进行了尝试，而真正实施“短绳升段法”，还要在范围上加大研究，涉及到初中，高中以及生理、心理等方面，在不同的环境、条件，学校体育发挥的作用是不同的，这有待于我们进一步的研究。

主要参考文献：

1. 江波：国外跳绳运动发展动态. 解放据体育学院学报. 2005. 4. 75
2. 陆成文. 韩坤：跳绳接力比赛. 中国学校体育. 1999. 1. 31
3. 张伦健. 张京津：跳绳游戏五例. 中国学校体育. 2002. 6. 33
4. 李松.：十六种跳绳游戏介绍. 中国学校体育. 2001. 4. 49
5. 姚丽芹. 马欢. 潘世俊：集体花样跳绳. 中国学校体育. 2001. 534
6. 朱应明：民间传统体育项目应用于学校体育教学的尝试. 体育学刊. 2001. 8. 555
7. 赵鑫：跳绳校本课程的开发与实践研究. [D]东北师范大学 2010. 5
8. 张巍：构建跳绳大众锻炼等级评价标准的研究. [D]北京体育大学 2011. 6. 9
9. 张青：小学生每天锻炼一小时实施现状调查. 教育教学论坛 2014. 6 26期
10. 邬定桥;;以人为本 为学生终身发展奠基[J];新课程学习(基础教育);2010年02期

培养积极情感，活化兴趣课堂

宝山区宝林路第三小学 陈鸣华

体育教学与其它教学一样，是师生的双边活动过程。在整个教学过程中，教师、学生、教材之间会形成一个情感、认知信息交流回路，而积极的情感信息交流，将有效地促进认知信息传递。那么，教师在教学中应当如何营造积极的情感信息交流氛围？如何“以情动人”，调动学生的情感，激发学生的兴趣，达到教学的目的？如何在情感教学中完成老师的教和学生的学，让情感教育的作用在小学体育教学中充分体现出来？这就需要我们体育老师在教学中不断地进行探索、研究。

一、以境生情，创设良好的教学环境

在教学活动中，教学环境如何将直接影响学生的学习情绪与状态，从而影响教学活动的效果。因此，在教学过程中创设良好的教学环境就显得尤为重要。

一个新颖有趣的教学环境会使学生耳目一新，兴趣倍增。在教学过程中，教师的一个良好形象、富有艺术性的语言会吸引学生的注意力，让他喜欢上你的课；同样地，场地器材、运动项目的布置安排也要有新意，通过创设情景，激发学生的学习积极性。

例如，体育教材中的定时、定距跑项目练习比较枯燥、辛苦，学生对此有畏惧心理，但这又是小学体育教学中必不可少的内容。为了帮助学生在此练习过程中战胜恐惧、提高兴趣，达到教学目的，我在教学中注重了场景设置，让所有的学生都能积极投入到学习中去，并达到了较

好的效果。

首先，请同学们根据事先准备好的(课前布置网上寻找)上海世博会永久性建筑“一轴四馆”的地理位置图，在篮球场上设置相应“场馆”，再在不同的“场馆”区域完成不同练习要求(这些练习可辅助耐力练习):A(跳短绳 30 个，B(围绕场馆篮球运球两圈，C(踢毽子 20 个，D(围绕场馆滚铁阳一圈，E(举自制小哑铃 10 个)，同时在组长的带领下分组轮换、在规定的时间内完成练习。这样结合“游世博园”主题活动进行耐久跑教学，学练内容的新鲜、趣味而活跃了课堂气氛，改变了以往单调、枯燥的形式，顺利轻松地完成了教学任务。

二、以乐生情，体验成功的游戏竞赛

在传统的体育教学过程中，教师采用的是讲解、示范乃至“满堂灌”式的投课方式，学生只是机械“模仿”练习。这种学习的方法是呆板的、机械的，教学的效果必将受到影响;而实施游戏竞赛的方式，让学生体验成功的快乐，一定能激发学生主动学练的热情。

小学生挑战、好胜心较强，且乐于表现自己。为此，在体育教学中，科学合理地安排一些适合学生年龄段的，具有竞争性、娱乐性，融体能、智能、技能为一体的游戏和竞赛活动，使学生在生理、心理上得到满足，从而激发学生的锻炼热情。如学习篮球的运球技术，部分基础差的学生不感兴趣，积极性不高，一旦采用分组迎面运球接力赛等游戏的方式，学生的积极性倍增，课堂气氛异常活跃，呐喊助威声响彻校园。个别学生由于不甘落后，为了小组的荣誉，还利用课外活动间加强运球练习，以提高运球技术。这样不仅提高了学生的整体运球、控球能力以及奔跑

能力，娱乐了学生身心，而且也培养了学生集体荣誉感，勇于进取的拼搏精神和超越自我的竞争意识，教育教学效果非常好。

苏霍姆林斯基指出：“只有在学习获得成功而产生鼓舞的地方，才会出现学习兴趣。”学生在体育课中经过自身努力，即使微小的进步与成功，也会对成功产生积极的体验，特别是通过努力克服身心方面产生的障碍，战胜了困难获得成功后，更会体验到其中的甘甜，自信倍增，并对此项体育活动更加关心，自觉参与的意识会逐渐增强。因此，在体育教学中，教师必须注意学习动作要由易到难，由简到繁，循序渐进，因人而异，根据学生身体素质和运动能力差异，提出不同的目标和要求，使每个学生都能得到不同程度的提高和锻炼，体验成功的喜悦。

例如，前滚翻的教学，通过指导学生做滚动不同形状物体的实验，提示学生寻找不同点，总结圆形物体滚动最流畅，推物体时用力不同将影响滚动是否流畅等结果。然后学生分组练习体验，集中讨论如何让身体接近圆形，然后又能滚动顺利流畅，然后向新的高度冲击(感悟后再次实践体验)。学生经历每个环节的体验后总结反思，又进入新的问题情境，完成新的体验，获得新的感悟。

三、以情生情，激发积极的学习情绪

情感教学所倡导的一个最基本的教学情绪气氛，就是让学生处在快乐和兴奋的情绪状态下从事学习活动。当教师带着微笑，怀着喜悦的心情上课时，学生会倍感亲切、温暖，快乐之情油然而生。教师组织教学的过程，既是传授知识、技能的过程，也是师生间情感交流过程。教师在体育教学中，只有对学生抱有强烈的爱、诚挚的友善、平等的尊重，

才能引起学生对教师的崇敬、信任和亲近，才能创造有利于教与学的情感基础。事实证明，一个令学生反感的教师，即使所授容很有趣，学生也会因感情上的障碍而兴趣大减。

高尔基曾说过：“谁爱孩子，孩子就爱他，只有爱孩子的人，他才可以教育孩子。”体育

老师在操场上，要与学生打成一片，做好组织安排，做好示范工作，做好评分讲评，甚至学

会与学生一起嬉戏笑闹，师生一起享受体育运动带来的快乐。同时，在课余时间尽可能多和学生朋友般地交流、谈心，帮助他们解决生活中遇到的实际困难，消除一些心理障碍，从而激发其上体育课的积极性。教师和学生的熟悉、亲近，对学生理解、信任、尊重、宽容，可使学生产生信赖、仰慕、共鸣和感激，进而去追求成为老师所导向的人。这种师生间的精神影响、心理上的协调，要胜过命令和说教的力量。

四、以知育情，强化持久的巩固作用

学识不广无以为师，人格不高无以成表率，学识和人格是教师形象的根本，也是学生评价教师的两把尺子。在长期的师生交往中，学生对教师的评价逐步由直觉感受过渡到理性认识，师生之间情感的巩固与延伸也不再凭师生接触的一时一事，而转向依靠教师的学识和人格力量的支持，学生向老师学知识，同时还向老师学怎样做人。学生心目中的“好老师”，人格应该是健全的：正派、坦诚、光明磊落、公正无私、谦虚、守信用等。教师的人格素养和言行，在教学活动中会不断地展示给学生，这是影响学生学习的重要因素。

作为体育教师，也一定要努力成为在品格上，在学习上为人师表的好榜样，甚至使学生在德智体诸方面全面发展。如果体育老师只满足于与学生嘻哈哈，甚至讲江湖义气，而没有做好“身正为师，学高为范”，那么你与学生的情感交流缺乏坚实的基础，你也不能成为一名优秀的体育教师的。

积极情感教学能够使老师和学生的特殊人际关系得到很好的调节，使学生在不知不觉中发挥出内在的潜力，最终让学生的身心得到科学有效的锻炼。合理的运用情感教学能使本来枯燥乏味的课堂充满情趣，使体育教学取得事半功倍的教学效果。

○ “课改”小贴士：

◎体育“兴趣化”教学，绝不是为了兴趣而兴趣，而是变无趣为有趣，变少趣为多趣。

◎小学低年级课堂教学，不一定要让学生去掌握多少运动本领，但一定不能让他们没兴趣。

◎学生内心最真的学习动机，就是让体育课上的“兴趣”随自己的心意。

乒乓球训练促小学低年级学生注意力品质培养的实践

宝山区大场镇小学 吴玉云

摘要：乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动，同时又是技术和战术完美结合的典型。打乒乓球需要高度集中注意力，因此这项运动有助于训练孩子的注意力，即使是不会打球的低年级的小学生也可以通过乒乓球基础训练，让他用球拍托球，或用球拍颠球，绕桌子行走等训练方式来进行有效的小学生注意力的训练。本次实践研究以调查问卷的形式通过实验组与对照组的比较，从而认为乒乓球训练活动对于小学生的注意力的培养是有一定现实意义与价值的。

关键词：乒乓球训练 小学低年级 注意力品质

一、研究背景

1. 乒乓球训练在校园的积极开展

乒乓球被称之为“国球”，有着广泛的群众基础，乒乓球球体小，速度快，攻防转换迅速，技术打法丰富多样，既要考虑技术的发挥，又要考虑战术的运用。所以它成为人们强身健体之外，还被视作一项健脑运动。而且，乒乓球运动对场地和器材的要求不高，且简单易学。故此在阳光体育每天运动一小时的口号下，乒乓球训练是很多学校青睐的一项体育运动，当今很多中小学的兴趣小组活动，或者社团活动中离不开乒乓的身影。这为本课题实践提供很好的实践基础。

2. 小学低年级学生注意力品质的现状

注意是心理活动对一定对象的指向与集中，当人们的心理活动有选择地指向一个对象，而不理会其余对象时，这就是注意。心理学的实验表明，儿童注意力的专注性维持时间短——通常的说法是“注意力集中时间短”，尤其是小学低年级（本次研究主要针对小学二、三年级的学生）年龄小，自制力差，无意识注意占主体地位，一节课有意识注意一般只能保持几分钟或十几分钟，而且也不稳定，有趣的东西时常会吸引他们的注意力，要他们在35分钟里始终将注意力保持在课堂讲授的内容上几乎是不可能的。在当下力倡课堂教育改革，为的是更好的从学生的心理特点出发教师的调整，其实，改善学生主体的注意力水平也是极其有意义的课题。

3. 乒乓球训练与心理品质培养的实践意义

现实教育教学中培养孩子注意力的方法有很多，如：排除干扰法、鼓励表扬法、培养兴趣法等，试图改善外在环境或者外驱力的方法使学生有所转变，以上方法也是有较好的成果。乒乓球训练提高学生注意力水平是以孩子们喜闻乐见的运动为载体，通过相对结构式的有效训练，培养学生注意力，将能力培养直接溶解在乒乓球运动中。我们此项实践研究主要着力于乒乓球训练对于小学低年级学生注意力培养的有效性进行研究。

二、研究目标

1. 通过实践揭示乒乓球训练活动对于小学生注意力培养的积极意义。

2. 通过实践提供乒乓球训练提高小学生注意力的方法与训练内容。

三、研究内容

1. 参与对象

本次研究是自然形成的学校乒乓球队低年级队员 17 人，其中二年级 10 人，三年级 7 人，男生 10 人，女生 7 人。

对照组，在学校二年级三年级的班级中，随即选择学校为尾数 5 的学生，选取相应人数 17 人，同时兼顾到年级、男女生比例与乒乓组相吻合。

2. 训练内容

“注意”，是一个古老而又永恒的话题，俄罗斯教育家乌申斯基曾精辟地指出：“注意是我们心灵的惟一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”注意（attention）是心理活动对一定对象的指向和集中，是伴随着感知觉、记忆、思维、想象等心理过程的一种共同的心理特征。注意力有四种品质，即注意的广度、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移，这是衡量一个人注意力好坏的标志。参看了心理学的相关理论，同时结合常规的乒乓训练，我们编制了一套训练方案：

乒乓组训练的共有 40 周次（一学年），每周 2 小时训练：周五兴趣班 1 小时训练，主要以乒乓球基本功训练为主，周六训练一个半小时，只要是教练带领他们进行实战练习。注意力训练的落脚点主要体现周五的基础训练，内容如下：

小学低年级学生乒乓球入门基础课程设计（表一）

项目	内容	训练点
自抛自接球	练习者手持乒乓球，模仿中、高抛发球的动作垂直	注意的稳定性

	向上抛起，待球下落时接住，要求抛接过程球始终在手上。	
抓地面反弹球	练习者原地站立或两脚开立，将手持的乒乓球垂直击落地面，当球弹起时立即伸手把球抓住，反复多次。	注意的稳定性
连续抓放台面反弹球	练习者手拿球在球台上方，松手让球自由落下，当球从球台弹起时，立即用手指向下抓球，一张一合，连续抓放多次。	注意的稳定性
拍面托球	练习者将球置于拍面，使球控制在拍面上。要求练习者控制球时，拍面由静到动控制，然后行进间走动或跑步控制。	注意的稳定性 注意的分配性
持拍颠球	练习者一手持球一手持拍，将球连续颠起，高度为20厘米左右，待熟练后可提高难度，如正、反面轮流依次颠球或绕着球台走动和慢跑中颠球。	注意的稳定性 注意的分配性
持拍颠旋转球	练习者一手持球一手持拍，当持球手把球抛起时，执拍手用拍面摩擦颠球一至二次，然后把球接住，体会对球转旋的感觉和手部对球的控制能力。	注意的稳定性 注意的分配性
持拍连续击打地面反弹球。	练习者一手持球一手持拍，用拍面将球垂直击打地面，当球弹起到一定高度时，继续用同样的方式连续击打地面的反弹球。熟练后可用正、反面交替进行，体会手对球的感觉和控制能力。	注意的稳定性 注意的分配性 注意的广度
打墙球	练习者手持球拍距墙2米左右，用球拍将球向墙上击打，当球落地反弹后再击球碰墙，如此反复练习多次，待熟练后距离可增至3至5米，从中体会手腕对球的控制能力。	注意的稳定性 注意的分配性 注意的广度
连续对墙击球练习	练习者持拍距墙1米左右，用球拍将球击打墙上，不要使球落地。待熟练后练习者与墙的距离可增至2至5米，增加难度，体会球感。	注意的稳定性 注意的分配 注意的广度
两人对打地面反弹球	两人站立相距2.5至3米，持拍对打地面反弹球。待熟练后可增加力度和旋转，也可以空中连续对击，不要使球落地，反复练习，体会球感。	注意的稳定性 注意的分配性 注意的广度

以上训练方法两周学习一个新内容，到第一学期学完整套方案，第二学期不断巩固，本训练要遵循从易至难、由慢到快、循序渐进的练习方式。

四、研究成果

1. 注意力水平问卷调查

调查对象为学校低年级乒乓球队的 17 名队员，和学校在相同年级抽取的 17 为同学为对照组，进行小学生注意力水平问卷的测试，测试分为前测与后测，小学生注意力水平问卷共计 15 题，最高分值：45，最低分值：15，中间值：30。

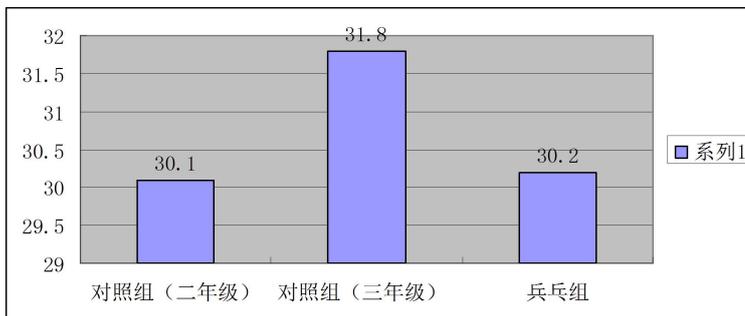


图 1: 注意力水平问卷初测

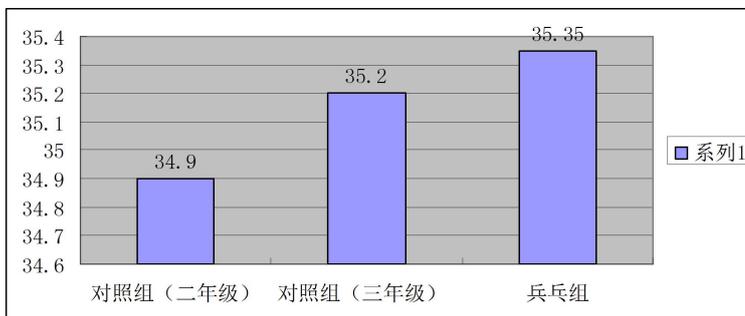


图 2: 注意力水平问卷后测

从注意力水平问卷的前测看（如图 1 所示），我们学校的低年级小学生的注意力水平基本处于中等水平，其中二年级为对照组的均分为 30.1，三年级对照组的均分相对高一些 31.8，乒乓组尽管是二三年级的学生均有，但是均分是 30.2。

再看后测（如图 2 所示），对照组和乒乓组的注意力水平均有提高，其中二年级为对照组的均分为 34.9，三年级对照组的均 35.2，乒乓组

均分是 35.35，接下来通过横向、纵向的比较来看看前测与后测的具体变化。

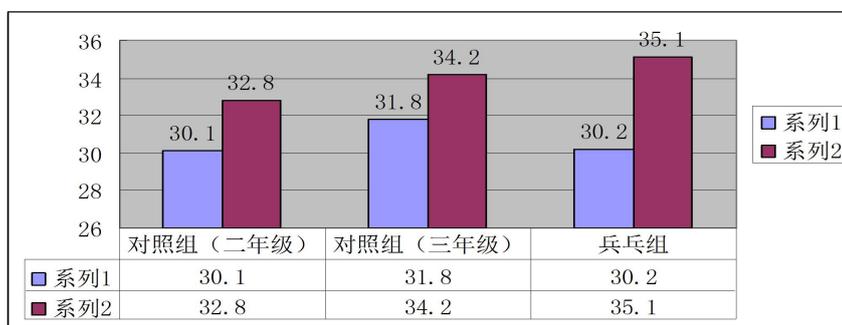


图 3：注意力水平问卷测试纵向比较

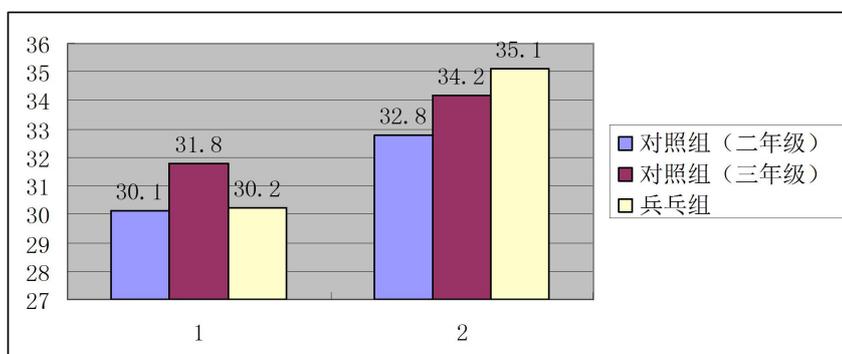


图 4：注意力水平问卷测试横向比较

看看两组注意力水平前测与后测的横向与纵向比较图发现：其中二年级为对照组的均分为提升 2.7，三年级对照组的均分提高 2.4，乒乓组均分提高 4.9。相对来说对照组的提升幅度较为一致，在自然成长过程中中小学生的注意力水平是在不断提升的，同时我们发现乒乓组的均分提升幅度较大几乎是自然成长小学生的 2 倍左右，尽管可能最后均分的分数不是很高，但是提升的幅度是最大的。

再来看看，这一些分值的提升具体体现哪一些方面，课题组对问卷的 15 道题目的每道题又进行了统计汇总，其中两道相对客观的题目呈现了前后的变化轨迹。这两道题目分别是关于读书时间和漏做题目的选

项。

(表二)

题目	选项	对照组	对照组	乒乓组	乒乓组
		前测	后测	前测	后测
你每次看书的时间有多长?	最长能看一个小时左右。	5人	9人	6人	10人
	看一小会儿就想玩,坐不住。	10人	4人	11人	2人
	每次看书时间都能坚持住两个小时左右。	2人	4人	/人	5人

(表三)

题目	选项	对照组	对照组	乒乓组	乒乓组
		前测	后测	前测	后测
做试卷时,你经常漏掉题目吗?	很粗心,做题有点心不在焉。	4人	4人	6人	2人
	做任何事情都很认真。	3人	5人	1人	6人
	几乎每次都要漏掉点什么。	10人	8人	10人	9人

从两题来看,对于读书时间的变化乒乓组较为明显,可见他们的注意力的稳定在加强,同时看到对于漏做题目这一个低年级学生的“顽症”,乒乓组尽管改观不是很大,但是相对对照组还是有成效的。

2. 乒乓组学生、家长训练心得

在问卷中从理性的数字我们看到乒乓组的变化与成长,他们的注意力水平较对照组有显著的提升,同时我们可以从队员和家长的感言从较为感性的一面感受他们的成长。

队员训练感言1(口述):

轮到乒乓队的训练,我都要在学校练到很晚才能回家。虽然练得很

累，不能像其他同学那样在家里很舒服地写作业、看书、看电视，但是我从训练中却体会到了真正的快乐。因为大家说我更像男子汉了。

队员训练感言 2（口述）：

乒乓球训练很有趣，我很喜欢，现在越来越喜欢了，因为它听我话了，我能控制他了，叫它怎样就怎样，很开心。

队员家长感言 3（口述）：

我本来也想一个女孩子要不要让她训练乒乓，因为自己的喜欢，加上我家女儿很“皮”啊，所以还是决定送到学校乒乓队了。这一年变化可定有呀，不过我发现一个我最可喜的现象，小家伙坐得住了，最大的变化就是看书做得住了，这是我最满意的进步。

队员家长感言 4（口述）：

我家小孩视力有问题，医生说让他参加乒乓球训练，我想这个方法倒是蛮好，一年下来眼睛嘛好像好一些了，不过孩子真是活络了好多，人也自信了，关键是还能静得下来，也不知道跟乒乓训练又没有直接关系，这一年学习也是稳中有升，老师说上课专心多了，懂事了。我还会继续让他参加乒乓球训练的！

五、结论思考

1. 乒乓球训练对于小学生注意力培养的积极意义

本研究通过了一年时间的训练，并且进行调研与问卷的形式证明了，乒乓球训练对于小学低年级学生注意力提升具有积极意义，之所以有改善，是因为乒乓球训练在提升小学低年级学生注意力主要体现在三个关键点：

首先是兴趣，因为小学生的注意力不稳定、不持久，这与兴趣密切相关。而乒乓球激发了低年级小学生的学习兴趣，在一种宽松、活泼的活动课程中进行训练，引发兴趣，让每一位学生都拥有真正宽松自由的成长环境，这是实现比较好的效果的情感基础。

其次是专业，本次的乒乓球训练不是一般意义上的乒乓球训练，课题组邀请了学校的心理老师与体育老师共同参与编制了一套相对结构化的符合小学低年级学生的乒乓球训练课程，把颠球、弹球都转化成富有趣味又介入注意力训练的循序渐进的训练内容。因为科学的、生动的、具体的、新颖的活动，确保训练是保持注意的稳定性与持久性。

最后是活动，小学低年级学生，认知领悟力有限，认知的内容是要渗透，在认知内容渗透的同时，将注意力培养融于学生喜闻乐见的活动中，有趣科学的活动，使学生的注意力高度集中，在这样精神高度紧张的氛围中，学生是最不容易分心的，训练可能的时间内长久地保持状态。

2. 在体育活动与心理辅导活动整合的积极意义

通过本课题，我们认识到体育活动与心理辅导活动整合的意义。心理辅导活动接力体育活动的魅力，通过具有广泛性、趣味性、时代性的活动，让学生在广泛的活动中感悟体验收获成长。

体育活动也可以借鉴心理辅导活动的评价激励机制，在训练中，必定会遇到这样和那样的问题和困难，教师要鼓励学生，将积极评价作为学生再学习的一种动力，激励学生向下一个目标努力，对进一步学习充满信心。同时考虑全员性的同时也要注意因材施教，重视个别矫正，重点在于训练学生制定计划和实施计划的技能，教给他们问题解决的技能

和自我控制的技能。

总之，通过这样一个课题实践，让我们发现心理辅导更为广阔的天地，积极进行学科渗透，积极与各项活动整合，让学校的心理健康教育工作焕发更多勃勃的生命力。

○ “课改”小贴士：

◎兴趣在课堂教学中不易过“热”也不能过“冷”，否则在一定程度上都会影响教学内容的具体实施。

◎兴趣因素是课堂教学预计的重要成分，但如果用“兴趣”去验证教学质量和教学目标的达成度，“效果”往往又会被不堪一击。

以新激趣、活化课堂、享受乐趣

——提升小学体育兴趣化的策略研究

大华小学 寿明其

摘要：在全面落实小学体育兴趣化课改背景下，本文视图通过教学理念、教学器材、教学方式方法、教学内容的选配和教师个人魅力等角度探讨构建小学体育兴趣化之路，从而达到“以新激趣、活化课堂、享受乐趣”的目的，促进学生的身心全面健康发展和培养自我健身意识，实现学科核心素养的真正落地。

关键词：理念创新；教具创新；教法创新；教师魅力

一、研究背景和意义

随着社会对于教育的重视，上海体育课程改革进一步深入推广，体育学科价值地位得到了进一步的提升。大环境的改善对体育学科提出了更高的要求。首先体现在学校总课时量的安排方面，现在小学一至三年级要求体育课3+1的量。其次，在教学思想的指导方面，小学体育兴趣化、初中体育多样化的思想在各学校被广泛实践与运用。

2018年7月2日上海市教委对小学体育兴趣化、初中体育多样化颁发了相应的课程改革指导意见，它体现出立意高、体系全、内容实、创新多等特点。它不仅对于体育课的教学模式提供了建议与参考，更从教学内容、输入总量、课的布局、运动负荷、时间安排都做出明确的规定，而且在教学过程中呈现出更加规范化和具有操作性。真正体现体育课的教学本质，即服务于体育学科的核心素养，它是学科育人价值的集

中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观、必备人格与关键能力，促使学生的身心得到全面健康的发展。

如何来有效落实小学体育兴趣化课改实践，各校需要结合自身的办学特点和师资力量来开展落实。美国的实用主义教育家杜威曾说“如果我们仍然以昨天的方式教育今天的孩子，无疑就是掠夺了他们的明天”。作为教师而言，要以高标准严要求对待自己，积极投身于教学课改的大浪中，通过不断理论学习和探索教学，全身心服务于我们的学生，使他们能够全面健康快乐的成长。

首先我们要遵循学校体育教学规律和学生成长规律，落实立德树人的根本任务，坚持以德为先、能力为重全面发展的教育理念。在教育理念的指导下，教师还要通过自己不断实践学习探索课改、反思教学。努力做到以课题为主线，以教师为主导，以学生为主体，积极探索各种有效教学方式来提高学生的学习兴趣。

基于此，本文以亲历教学实践为例，不断的进行反思与总结，提出理念创新、教具创新、教法创新、以及提高教师个人魅力等方式方法，来达到“以新激趣、活化课堂、享受乐趣”的目的，以期能够为一线体育教师的教学带来些许启发，推动体育课改深入发展。

二、研究方法

案例研究：在教学实践中，针对不同年龄段具有共性的学生行为，进行教学、教育方面的案例研究、反思、总结，探索出其中的规律来服务助推教学。

行动研究：根据案例研究的实施情况逐步调整完善，在教学中进行

各种针对性研究尝试，通过收集有效信息，形成经验服务于日常教学。

三、当前学校体育教学存在的困惑（三个方面）

1. 改变学生不喜欢体育课学习的现状

当前在体育教学中学生的学习积极性不高，学生在体育课上玩得不尽兴，有很多体育课变得不好玩；教师的个人魅力（专业素养、教学风格、教学基本功等）不足，使得学生在体育课上学习兴趣不高。

2. 改变教师讲得多、学生练得少的状况

教师讲解过多、缺乏必要的动作示范等没有留出充足的时间和空间给予学生去练习。

3. 改变教学方法、组织形式单一的现状

教师的教学过于传统、教学内容设计单一、分层教学等没有具体细化。小学低年级学生，学生更加喜爱游戏类活动，动作技能的难度系数不应过高，学生是以理解、直观模仿为主。高年级学生喜欢动作具有一定练习难度，在比赛中能够展示学生的个性和身体综合素质并且能够体现体育拼搏精神的综合活动。

四、提升小学体育兴趣化的策略分析

1. 理念创新

首先是教育理念的创新，结合《上海市中小学体育与健身课程标准》围绕体育核心素养，根据小学体育兴趣化的要求，进一步树立新的课程观，把体育课作为立德树人的重要载体，以提升学生核心素养为重点，聚焦学生身心健康为目标，创造性使用教材，树立现代教学观，由传统知识传授着向学生发展到促进者转变树立多维时空观，强化“天天锻炼、

人人健康”的观念，形成终身锻炼习惯和健康生活方式。促进学校体育教学全面发展，为学生在小学阶段形成两项运动技术技能和养成自主锻炼的习惯奠定基础。

紧紧围绕市教委下发的课程改革指导意见，让具体数据说话，做到每堂课在主教材中引入 3-5 个游戏性手段，突出体育游戏的教学元素，注重以基本动作技能、身体素质、练习方法和运动规则融入体育游戏手段为主的教学内容选配。整堂课练习密度达到 50%；每次课的 50%时间强度达到中等以上；必须安排 8-10 分钟的体能锻炼等等。当今体育课在传授知识技能的同时，更加注重学生思维活动的培养，留给学生更多的时间和空间，让他们在快乐的活动中开展思维、学习活动，个性得到张扬、能力得到培养，学会合作和提高社会的适应性。让体育课呈现出教师教得生动，学生学得主动、练得身动和心动。

2. 自制教学用具、美化场地环境

(1) 教学用具的亲自制作

让学生参与、享受制作全过程，提高动手能力的同时且养成珍惜劳动成果的良好习惯。在制作过程中他们会体会到不同的感受（成功和失败）。例如：以小学低年级投掷教材一小沙包投准为例，制作过程中材料以零布（手帕）为主，手帕印有各种卡通图案，更加获得小朋友的喜爱；沙包里面可以放一些黄豆、米等；形状不规定，但是沙包尾部建议带上彩色飘带长度小于 80 厘米；沙包大小 4-5 厘米，以学生的手可以握住为佳；建议在家长的帮助下一起完成任务。

效果方面：每个学生都以最快的速度完成小沙包的制作，个别学生

一下子做了好几个，当然也有学生网上购买的。学生非常喜欢自己制作的小沙包，为防找不到，班级、姓名都缝制在上面。小沙包除了在体育上使用外，在课间休息，孩子们也把它当作游戏的器材，在各种游戏活动中，学生的发散性思维、动作协调性和快速反应都得到了训练和提高，充分发挥了小沙包的游戏功能，同时丰富了学生的课余生活和拓展了孩子的想象力。

（2）美化场地布置

场地安排新颖巧妙与否是激发学生学习的动机和兴趣、建立快乐氛围的前提。对于一堂好课来说，教师要充分利用学生的好奇心和兴趣，把各类教材浓缩到形式新颖的各种图形中进行教学，使场地获得高效益。教师的课前准备（场地布置）非常重要，教师充分利用学生上课所用的器材，结合上课内容、设计和调整场地布置。例如：小沙包投准教学，教师在篮球场四条边线和底线摆放五颜六色的小沙包，空中的两个篮圈对拉悬挂各种投掷目标，呼啦圈、彩色气球等，不同高度、固定和飘动的目标都有，学生进入场地，就被眼前的场地布置吸引住了，一个个盼望着快点上课，学生的注意力快速集中，很快进入到上课模式。适当的场地变化、器材布置，能让学生感到新鲜、刺激，从而激发练习欲望。场地布置是一种静态，提供一种美丽的学习场所，从而培养学生欣赏美、享受美，陶冶情操。

（3）一物多用的原则

在一堂体育课上，教师选择练习器材时要考虑课的教学内容是否能充分利用的器材，最好一种或两种器材在整堂课（主教材、综合活动）

中反复使用，教师要多挖掘练习器材的多功能性，真正做到一物多用，节省时间，提高课的教学效率。小沙包在投掷项目中的运用，同时它也可以出现在猜步跨跳的综合游戏活动中，真正做到了一物多用的特效。

3. 教学方式、方法的创新

在教学方式与方法上的创新主要是指：创新组织教学，展示活力课堂在小学低年级小沙包投准教学中运用

(1) 学生自我练习阶段

在投掷小沙包教学过程中，学生从个人到多人小组的合作练习，学生在练习中带着思维去完成（传---接）动作。考虑到学生之间站位的距离，传接的高度和力度，做到尽量不让小沙包掉地，学生可以从原地练习上升到跑动中完成动作。这项活动的设计让学生自主性、能动性得到充分体现，自我练习展示了学生自己的想象力和活动能力；多人分组练习体现了学生之间的合作精神，学生从中体验感恩、协调、合作、理解他人等等，提高了学生的社会适应性。

(2) 学习本领阶段

教师带领学生边做投掷动作、边说出动作要领，通过教师的镜面示范，学生的站位要求，学生在做动作练习时，学生之间必须保持一定空间，防止相互干扰。针对小学生的身心理特点，动作要领要求；精短、以绕口令、儿歌形式出现，低年级学生避免大叫和拖音等现象。口令是体育教学语言的一大特色，清晰、洪亮、激昂，充满精、气、神的口令可以使学生心情开朗、精神焕发，可以使整个教学过程显得生气勃勃。

这个练习活动，充分调动了学生的视觉、听觉（五官）和动能，是

学生综合素质的集中体现，根据练习节奏的慢---快，突出重、难点。

学生借助教师的镜面示范，正确掌握动作技能和动作要领。

(3) 展示本领阶段

①在不同距离击中固定目标:在基本动作不变的基础上，从最初近距离的练习过渡到远距离的投掷，练习要求：前面同学在完成动作返回时，下一个同学开始练习，安全第一，学生自己控制好练习节奏。学生积极参与练习，不仅能够体验成功的快乐，而且养成了自我独立锻炼身体的好习惯。

②大目标---小目标：学生原地投准空中大目标，在这基础上提高难度系数，要求击中小目标。学生根据自己的实际情况来选择不同的目标和不同的距离来完成动作。在这项练习中各小组长负责统计自己小组的成功人数，教师根据练习结果加以表扬学生或小组。

③从固定目标到活动目标，学生可以选择原地投掷或助跑，这种练习更加强调学生身体的协调性、动作的连贯性，在高速度下完成出手鞭打动作。通过此类练习，学生的判断能力、自我调控能力都得到全面的提升。

4. 教师的魅力（教学风格-）--国际化的新型教师

教师的魅力包括：教学专业素养、个人爱好、特长，这些都会在自己的教学中展示出来，学生会被教师魅力深深打动。今天谈到是：本堂课在双语教学方面的输入，针对小学低年级学生实际情况，让他们听懂老师简单英语表述并且做出相应的动作：

基本的单词（名词、动词）：a little sand

bag\balloon\target\throw\catch

基本的短语：a group of five\pick up \hit the target\count the number

基本句型：I like----; I can do---

课堂用语：Watch me carefully\Would you mind |Whatever are you doing?

教师凭借自己一口流利的英语，在课中教师的中英文的表述，声声打动自己的学生。开始时老师可以英语跟中文交替进行。教师凭借丰富的体态语言，学生可以借助教师的表情动作来理解英文。体育课身体基本活动内容比较固定，只是练习要求根据学生年龄不同而有所差异。根据重复性出现这一体育特征，在体育课中实施双语教学，它对学生动作技能掌握起到提升作用，对于学生的英语学习和发展具有促进作用；同时给学生提供了英语学习平台，经过一个阶段的训练，学生的英语听说能力明显进步提高；学生的大脑快速反应（语言之间的切换）得到充分训练，大脑的快速的反应支配着行动的敏捷；学生的主动性交往（良好的性格）在各种活动中得到充分显示，教师一口流利的英语表述和漂亮的动作示范、幽默地语言，学生被教师的个人魅力深深打动。教师与学生之间的互动练习，拉近了距离增强了感情，小学生的活泼好动的天性，在教师的正确引导下，茁壮成长。

五、结论与建议

通过小学体育兴趣化教学实践和探索，学生在以新激趣、活化课堂、享受乐趣课改过程中，他们的自主性、能动性和学习兴趣得到充分提高，

孩子的身体素质、能力及其学生的身心发展的都有很大的变化。

1. 通过自我练习，强化自主性和能动性

在教学中，教师通过美化场地布置、创新练习器材，教师漂亮示范动作以及教师积极地参与、互动，教师采用创新的教学方式、方法，营造良好的学习氛围，给予学生以心理上的支持和精神上的鼓励，使学生练习热情持久、活跃；同时学生的自主性和能动性得到提高和强化，让学生积极参与教学活动，享受教学活动带来的快乐。

2. 通过强化学练，提高身体综合素质和能力

现在体育课强调的是大密度的练习和中等偏上的运动强度，学生在正确掌握动作技能的情况下，要求教师给予学生更多的练习时间和空间，在各种有效教学手段运用下，学生通过身体练习，在享受快乐活动的过程中，使得自己综合身体素质（速度、耐力、灵敏等）和各种能力得到充分的发展和提高。

3. 通过友情交往，发展自己社会适应性

在教学中，由于学生的需求和爱好得到满足，刺激了学生的学习兴趣 and 积极性，反映在学生对于活动的参与度的变化，特别是一些原本比较枯燥或是学生有些不愿参加的练习，教师运用了新、奇、趣的教学组织形式，能使他们忘记身体的疲劳而积极主动地去尝试实践，学生的学习习惯、意志力和平等交往（互帮互助）都得到培养和全面发展。

针对学生的身心理特征和动作技能形成的基本规律，教师要充分展开外部教学环境布置，让学生的视觉得到强力冲击，美化场地布置，让学生感受到场地的美，并且欣赏美。教师设计创新的教学方法、分层教

学和个性化教学，学生通过各项练习的学习，慢慢掌握基本动作技能、体验成功的快乐。在活动中，同学之间的友情交往，良好的团队精神、互帮互助从小得到培养。教师的个人教学魅力，深深地吸引学生，学生以老师为榜样，享受教学过程并做到身心健康、快乐。以新激趣、活化课堂，享受乐趣翻开了体育课改的新篇章。

○ “课改”小贴士：

◎推进“小学体育兴趣化”教学，不仅是学校体育课程改革的一个过程，也是体育教师教学理念和专业素养更新的一个过程。

◎从过去在教学中培养学生的兴趣转变为兴趣中教学，这一根本性的改变也为实施“兴趣化”教学提供了新的理念依据。

寓游戏于小学一年级体育课堂教学兴趣化的实践探索

乐业小学 潘胜兰

上海市“小学兴趣化、初中多样化、高中专项化”学校体育课程改革于2013年底形成初步设想，经过一段时间的摸索与实践现在的体育课无论从课堂教学的方式，体育教师的课堂设计和教学的手段，还是课程的理解，教材分析的角度和单元教学设计的把握都更加趋向于小学体育兴趣化的课改要求。课改启动到现在不断探索，努力创新，积极实践，在兴趣化课改中总结了许多素材和经验。许多教材内容的课堂教学方式有了翻天覆地的变化，颠覆了传统体育课堂教学的模式，兴趣化教学体现在各个环节，或游戏，或主题式，或竞赛，或体验参与式等等。

小学体育兴趣化的教学理念，如何落实到小学一年级的体育课堂教学中呢？通过我的教学实践，我认为要因势利导，富趣味于教学，寓游戏于教学，既能保证智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用的能力，一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生热爱体育活动的习惯，为终身体育锻炼思想打下基础。

一、启发学生的天性，将游戏融入教学中

爱玩、爱活动是孩子的天性，把一年级学生的体育教材解剖、拆零，用游戏来主导，使教材游戏化，溶娱乐、趣味、知识、教学为一体，满足学生爱玩、好动的心理和生理要求，同时也完成了教学任务。

1. 把体育教材的内容，根据具体情况，化整为零，分别放到几个游戏中去进行教学。比如，教材中的队形内容集合、解散、立正、稍息，

通过站圈的游戏，边做边提出要求，学生就能很好的理解和掌握。在课前用彩色粉笔画好（或者用彩色呼啦圈）与学生人数同样多的圈，每种颜色的圈又组成一种队形图案。铃声响了，首先要带领学生们做游戏——站圈。教师让每个学生自由选择一个圈站好，看谁动作快。而后教师指导学生出圈，比谁最听指挥。重复几次，每次提出一个要求，学生们很自然的理解了集合、解散的含义，学会了立正、稍息的站姿，并能根据教师一定的口令做出规范的动作。

2. 以站圈游戏为基础，教师指导学生利用不同色彩的圈来做“高人”和“矮人”的游戏，高人和矮人在游戏中互相衬托。圆形、三角形、菱形等不同的队形图案依次变化，学生会非常兴奋。抓住时机，教师再把换位的游戏串进去，与高人和矮人的游戏交替进行，使每个学生能够都有选择在不同队形里出现的机会，亲自体验站队的乐趣，欣赏队形千变万化的美感，享受亲自参与创造美的收获和成功的兴奋，提高学习体育的兴趣。使学生的认识到集体的力量，学会了站队，能站多种队形，这样，枯燥无味的队列队形教材，经过游戏化处理，活起来了，有情趣了。

二、发挥学生的直观模仿能力

1. 小学生想象思维较弱，直观模仿较强。因此，在小学特别是一年级学生能够体育课教学中，要充分发挥学生的直观模仿能力，教师通过各种直观的教具、模板或示范中进行直观化教学。如体育教材中的跳跃内容，通过游戏化处理，施教于课堂，收效也很好。

利用小蝌蚪找妈妈的故事情节，编成模仿游戏，组织学生能够轮流担任故事中的小蝌蚪、鲤鱼妈妈、小壁虎、老牛伯伯等角色。重点指导

学生模仿小蝌蚪、小青蛙的动作。模仿小蝌蚪游戏动作时，是教学生区别脚掌和脚跟的部位，让学生通过模仿来学会脚掌用力找感觉，体会脚掌、脚跟分工合作的过程。随着小青蛙的成长，在模仿初长后腿的小青蛙时，要求学生背着双手蹲下，双脚同时轻轻向上跳起，学生体会到了把脚跟提起才能跳起的感觉。当小青蛙渐长成大青蛙时，提高学生把双手参加进去，摆动起来，帮助学生再次调整动作，进行模仿，比比谁跳在前面第一个找到妈妈，把游戏推向高潮，使跳跃动作也渐进完成阶段。通过不断的亲身体验，学生们在浑然不觉中学会了双脚向前跳起和轻巧落地的跳跃动作。

2. 一年级学生的体育课是学校体育教育的基础和入门阶段，在整个学校体育教育过程中有着至关重要的作用。一年级教材内容用游戏活动来消化，可以给学生较多的参与机会，有利于帮助学生培养手、脑并用的能力，提高学生的学习兴趣。可以给学生在大集体中的小自由，提供轻松愉快的学习环境和互相学习、增进友谊的场所。游戏活动还具有一定的竞争性，能促使学生刻苦锻炼，增进身体健康和培养积极进取的精神，同时还达到了开发智力的目的。

三、把一年级学生教材融入游戏活动中

1. **运动游戏**，也称为体育游戏，是由基础运动动作组成的、具有情节的体育手段，具有基础性、简易性、情节性、趣味性、教育性、适应性、开放性、娱乐性等。孩子在幼儿园接受过的体育教育也恰恰正是这种运动游戏，为了使小、幼体育教育自然过渡，使孩子能很快适应正规的体育，在一年级第一学期仍应多采用这种游戏教学方法。虽然教学以

游戏为主，但是游戏目的应更加明确，这一阶段主要是培养学生的课堂常规，因此游戏的设计要有很强的针对性。

2. 课堂常规方面的游戏设计。常规教学中的队列训练，学生不仅会感到特别枯燥而且不容易作对、作好。站队时，应给每人编上号，然后通过“找找火车头”“找找小伙伴”和“快快来集合”的游戏，帮助学生很快记住自己在队伍里所处的位置，并能很迅速站好队。六、七岁孩子的空间感知能力很差，对事物的形状、大小、特别是方位认识模糊。但可以通过“请你向我这样做”“图形跑”和“无声操”等游戏，使学生的空间知觉得到较快提高。

3. 教材部分的游戏设计。小学体育教材与幼儿园的体育教材不同，它不单纯是由游戏构成，它还包括走、跑、跳、投、技巧、攀爬等技术性项目。在教学时这些技术不仅要教会学生，而且还要让他们兴趣十足。因此游戏要设计的巧妙，既不能喧宾夺主又不能使学生感到枯燥乏味，如走步教材，它主要是培养学生走步能力，是跑步教材的过渡性教材。在教学中，有些教师把这一教材单纯理解为“齐步走”，只片面的强调整齐，而忽略了走步教材的真正目的。成人化、军事化的训练更是使孩子产生了畏难情绪。这类教材应多采用学生喜闻乐见的游戏，如“模仿人物走、模仿动物走”“蚂蚁搬家”、“两人三足走”“穿大板鞋走”“滑雪橇走”等等。跑步是孩子喜欢的项目，但教学的组织形式毫无变化，孩子也会很快失去兴趣。在教学中加一些游戏，如“老狼老狼几点了”、“抓尾巴”、“小动物赛跑——圆周跑”、“迎面接力”等，这样孩子们就会自发的在教师的引导下玩着、奔跑着，欢笑着。

4. **放松部分的游戏设计。**放松的方法多种多样，但其目的都是一样，都是使身心放松、愉悦。游戏方法较其它方法更加简便易行。如游戏“太极切西瓜”、“参观自然保护区——模仿各种小动物”、“风吹雪花飘”等，这些游戏具有简单，有趣，运动量小的特点。能够起到很好的放松作用。

5. **过渡性游戏的设计。**游戏不仅可以作为主要教材出现，它还可以作为过渡性教材出现。其目的是使课中所有教材衔接紧凑，过渡自然。如在篮球和实心球教材中，拿球、放球的小游戏就要精心设计。“头上胯下传球”、“腰部左右传球”、“传地滚球”、“双脚夹球跳去跳回”等等。通过这些游戏，不仅使孩子人手一球，更重要的是活跃了课堂气氛。

四、情境教学法

情境法是融言、行、情为一体的教学方法，它是利用创设情境来激发学生参与的情绪，引导学生对知识技能的理解和掌握，启发学生思维的积极性，培养情感意识，达到师生信息交流的方法。情境法的运用，通常体现在以下方面：

1. **作为处理教材的手段。**可以根据一堂课的几项（通常为两项）基本教材，创设一个连贯的情境；如创设以“劳动教育”为主题的情境，整节课以田间劳动（劳动模仿操）为主题如打害虫——捡麦穗，颗粒归仓（游戏）——庆丰收（放松小舞蹈）用一条劳动的主线贯穿起来。这样的教育内容更加现实化、形象化，学生易于接受。

2. 作为课堂导入的一种手段。如学习立定跳远，可以从童话故事“小蝌蚪找妈妈”导入课堂。教师用语言描绘法描述故事情节的同时，师生共同进入角色，模仿小蝌蚪寻找妈妈时遇见的各种小动物，如小猫、大公鸡、小鸭子、大象、小猴子、小兔子、最后找到了青蛙妈妈。于是引出青蛙妈妈教本领，这个本领就是立定跳远。

3. 作为开始准备、整理活动的手段。通过模仿各种动物形态、各种人物状态，以及各种事物如小汽车、大火车、马车、大气球等等，达到身体由相对安静状态向运动状态过渡或由运动状态向相对安静状态过渡的目的。如将四队学生分别模仿开四辆不同的大汽车，然后做搭桥、钻桥的游戏，最后四队接成一行长长的火车。这个情境的设计，主要目的是进行主要教材之前的热身运动，通过改变慢跑形式提高学生的兴趣。

4. 作为组织教学的手段。要求学生（小组或个人）以最快速度，到达指定的场地位置，或站成规定的队形，或完成布置场地、器材的任务而创设的情境活动。如将梯形队调成半圆形队时，可以让学生模仿小燕子飞过去、蚂蚁搬家的游戏走过去、或者是四队可分别模仿开大汽车、开拖拉机、赶马车、推着小推车，跑到教师指定的地点。

5. 作为渗透思想教学的重要任务之一。在设制模仿人物形象的情境时，应引导学生从人物形象的模仿逐步转化到人物行为的学习上来。如一位教师设计了“红军不怕远征难”的模仿红军叔叔的情境，在模仿红军爬雪山、过草地、过铁索桥的过程中，不失时机地向学生进行了爱国

主义、集体主义教育，以及学习解放军叔叔那种听从指挥、遵守纪律、在困难面前顽强、勇敢、不屈不挠的精神。

五、多元化评价

我们平时的教学多数是基于教材或基于评价的教学，我们必须深入思考“为什么教、教什么、怎么教、教到什么程度”等问题。

新课程标准倡导的是学生学习方式上的自主性、探究性、合作性，强调的是以培养学生创新精神和实践能力为核心，如搜集和处理信息的能力、获得新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力等等。教师必须树立新的学生观，让学生从被动接受知识的“容器”转变为知识的主动探索者，努力突出学生的主体地位，努力培养和提高学生的创新能力、实践能力和学科素养。

因此，在体育课的教学过程中，我会努力创设一种民主、平等、融洽、和谐的氛围，充分发挥学生学习的主动性、积极性，师生之间、学生之间相互配合，共同完成教学任务。其中还提出“学习目标和课标相关陈述要有相应内容，方法与学习目标要相匹配”。

通过不断地学习——实践——反思，在这过程中使我深刻的领悟到了，要从课标出发，处理好教材；尊重教材，灵活运用教材，研发教学资源；结合学生学习的实际，做好教学设计。目的是为了全面了解学生的学习历程，激励学生的学习和改进教师的教学，因此我们应建立评价目标多元及评价方法多样化的评价体系。

评价目标多元，不仅是指评价知识，技能，还包括认真、态度、乐于助人。评价方法多样，不只是测验、期中考试、期末考试，要关注评

价是课程实施的一个非常重要环节，它对课程实施具有很强导向，评价的主要数学学习结果、过程、水平，更要关注他们在数学活动中所表现出来的情感态度，帮助学生认识自我，建立信心，把理念变成行动，实施促进学生发展的数学评价。

促进学生发展，指目标多元，方法多样，重过程结果。评价目标的多元化，知识技能评价与解决问题能力评价相结合。我们还要尽量减少单纯的知识技能的评价。教学中要在解决综合性问题和任务性问题的过程中完成多种目标的评价。正确把握知识与技能评价的要求。评价多元不是不要基础知识，基本技能。

我们是要改变过去单纯重知识，技能评价方法。评价还要过程评价和结果评价相结合。过程评价指学习过程，解决问题的过程，前者是在教学过程中评价，后者是通过情境性问题进行评价。过程评价不是对做题过程进行评价，还包括学生的学习过程评价。学习过程的评价靠教师平时的观察，而且应把课堂表现作为评价学生的重要部分。另外，还要看解决问题的思考过程。我们在评价中应改进评价标准，将认知评价与情感评价相结合，体现评价方法多样化。

教师要想在教学过程中很好的落实课程评价，要真正跟上时代的发展和课程的改革，必须保持开放的态势，不断吸收新思路、新观念，更新评价内容，采用新方法，以新的内涵和形态给学生以启迪。

以上五种教学方法的运用所达到的效果有：构建了主体参与型课堂教学模式。打破传统的以教师为中心以教为主的教学模式，变传统的“要我练”为“我要练”“我想练”；变被动地接受为主动地积极刻苦学习，

使学生不感到体育学习是一种痛苦和负担。使教学从单纯教书到既教书又育人，从单纯传授体育知识到既传授体育知识又开发智能。从而创造了良好的体育课堂心理气氛使学生能从思想、情感、行为上真正融入课堂教学活动之中。使学生真正做到了“求”、“趣”、“行”、“创”、“活”。

○ “课改”小贴士：

◎学校体育“兴趣化”的改革与实施，不仅仅是落实在体育课堂教学里，而是要贯彻在整个学校体育活动之中，让兴趣之“化”点燃学生在校参与各种运动锻炼的激情。

◎体育教师的自身专业发展，应从课堂型汗水驱动转变为创新型教学驱动，再努力提升为研究型智慧驱动。

◎以体育课程教学改革为契机，不断促成教材内容与教学方式的一体化；课程理念与教学模式的一体化；教师的教与学生的学的一体化。

◎学生体质测试的数据指标，应作为学校体育课程改革与发展的导向。学生体质与教学创新在学校体育中不是隔离的两个方面，而是密切联系并共同推进的一体。

内部环境创设对提高体育课练习效率的实践研究

宝山区罗泾中心校 陆 建

一、研究目的

(1) 体育课练习中良好的内部环境创设主要提高学生的兴趣以便于更好的增强学生的体质，促进身心全面协调发展。(2) 内部环境创设也要求教师如何去教，学生学的效果怎样，是否能够让学生主动的去学习提高学生对学习的兴趣，并熟练的掌握各项技术技能。(3) 内部环境的创设，同样也要求教师要紧扣新课改精神，在体育课练习中根据不同的教材采取行之有效的方法和多变的教學形式及练习手段，使学生感到有种跃跃欲试的感觉，恨不得马上就想进行练习。使每位学生在积极良好和谐愉快的课堂气氛中，学习和练习，让每位学生精力旺盛，积极主动地练习，做学习的小主人，使他们在校园里健康快乐地成长。

二、研究方法

1. 文献法：学习新课程标准和《体育课心理气氛研究》等，搜集资料并进行研究。

2. 调查分析法：对学生在体育课练习中的表现和存在的一些现象进行现状分析。

3. 行动研究：了解学生在体育课练习中根据教材内容的不同和教学方法、形式、手段的变化学生所反应出来的各种情趣的变化，来制定并实施一系列有效的课堂调控策略。

4. 个案法：通过个别事例进行深入研究，对其进行综合分析，从中

归纳出一个或几个经验性的结论。

5. **经验总结法：**通过实践活动中的具体情况，进行归纳与分析总结出研究的过程和成果。

三、结果与分析

1. **前期调查的情况分析：**体育课练习是体育课中的核心部分，它就是常说的主教材。那么体育课练习的质量如何就决定着学生是否能够掌握好练习项目的技术技能。也就是说学生是否能完成教学大纲所要求的各项任务。往往现在大多数体育课教学，多是单一的练习反复的练习，有些教师认为只要多练反复的练习学生就能掌握其技能。我觉得不完全对，如果要学生很好的掌握技术技能，那么教师首先要让学生对体育课感兴趣，要让学生自己要学而不是教师要求他学习。如果反复的练习同一个内容，再加上身体上的疲劳导致许多学生对练习感到不满意、烦闷、厌恶、恐惧、紧张、焦虑与消极的态度和体验。那么学生就学不好技术技能了。

我在四年级中给学生做了一份调查报告，一共 160 份结果如下：

	50 米	游戏	400 米	足球
男生	15	27	8	40
女生	10	38	6	16
总计	25	65	14	56

以上数据表明了学生对枯燥，较累的项目是不感兴趣的而像游戏和足球学生是比较感兴趣的。男生最多喜欢的是足球最不喜欢的是 400 米。女生最感兴趣的是游戏，最不喜欢的是 400 米。从这些数据表明了男女生都不喜欢 400 米因为它最累，最枯燥乏味。所以我们在上课时遇到类

似 400 米的项目，作为教师的我们要采用怎样合理，有效的让学生从不感兴趣转变为感兴趣的教育教学方法。

2. 创造良好内部环境的基本要素：构成体育课堂良好内部环境的基本要素为教师、学生和教学环境，也就是体育教学是教与学的过程，是教师与学生为了完成共同的教学目标的合作过程，是教师教与学生学的和谐统一，这一过程是师生交往、积极互动、共同发展的过程，这一过程交融着师生的互动、合作、创新与进步。在教学过程中，建立新型而和谐的师生关系，能让学生享受体育的快乐，体验到学习中的平等、自由、民主、尊重、信任、友善、理解，同时也能得到教师与同伴的激励、鞭策、鼓舞、召唤、指导。在体育教学中，要建立和谐的师生关系必须做好以下几个方面：要重视学生的主体地位，建立新型的师生关系，要转变教学观念，在改进教学方法上下功夫，要关爱学生，以情动人，要建立一种合理、公平、有利于全体学生全面发展的评价机制。这三者相互联系、相互依存、相互促进，形成合力，对学生主体地位的形成起着至关重要的作用，决定着课堂教学效果。现代体育教学关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进学生的全面发展。为此，体育教师要给学生创造主动参与学习的氛围，培养他们积极、主动地回答和解决学习中出现的各种问题，从而真正发挥学生的主观能动性，使学生的主体作用得到充分的发挥。

3. 影响体育课内部环境的因素

(1) 教师个人的行为 教师对学生目标的制订、教学内容的安排、讲解、示范、口令、组织教法等是创设良好气氛的要害，教师的教学风

格是影响和谐氛围的主要因素。教师要对体育教学有娴熟的驾驭技巧，抓住课的各个环节，挖掘和发现各种因素，使课堂的和谐气氛升华。如语言讲解中设计幽默给学生以轻松、愉快之感，有助于形成愉快的学习心境；设计疑虑，以培养学生探究心理；设计开放，促进学生全面地观察分析问题。总之，问题的合理设计有利于形成和谐的学习氛围，引导学生积极参与练习，发展技术技能，为终身体育奠定基础。再如示范的艺术技巧，教师的标准示范、分解示范、慢动作示范、夸张性示范、对比示范等示范的合理运用均能解决不同的问题，使学生在和谐的氛围中深刻观察和全面理解动作的要害。而合理安排学生示范效果更妙，更具有直观性和说服力，更能激发学生的求知欲和好强竞争的欲望，还能弥补师资力量的不足。

（2）学生的身心状态

学生是课堂教学的主角，是创造良好课堂气氛的核心，体育教学必须保证学生保持良好的心态，课前因为这样那样的原因，注重力难以转移到体育课上来，将直接影响学生技术技能的把握，甚至出现伤害事故，破坏良好的课堂气氛。人处于倦怠状态下身体机能必然下降，在课上承受负荷的能力下降，只有在精力充沛，生理状态良好时，才能很好的承受运动负荷。假如学生在某一段时间内集体活动较多，休息不充分，那么完成练习的质和量就难以达到要求，学生必然产生消极情绪。

（3）教学情境

教学环境是师生交流互动的场所。随着新课程改革的不断深入，课的组织形式进一步开放，人际关系民主、融洽，气氛和谐、友爱，使学

生以愉悦、愉快的心理投入学习，形成积极向上的课堂氛围。人际关系疏远或对立，课堂气氛必然紧张、沉闷、从而产生抵触对抗心理。主题性教材的出现，激活了课堂气氛，侧重了学生主体地位的落实，并对其进行创新精神、探究能力、合作意识及实践能力的培养。同时进行了思想品德教育，如：“争做英雄王二小”的主题教材，既对学生进行了爱国主义教育，增强了学生个人的自信心，又培养了克服困难与人合作共同完成活动任务的能力。同时又发展了速度、耐力、灵敏等素质，还让学生品尝到了胜利后的喜悦。这种主题背景式教学收到单纯德育课所起不到的作用。有了这种良好的气氛，教学效果也是普通体育课所无法比拟的。场地器材的布置科学、合理、有创意，可引导学生积极参与。布置的新奇、别致、奇异可激发学生去探究，而布置的危险、怪异则造成学生惧怕心理，影响教学效果。

4. 如何创造良好的内部环境

(1) 把教师对学生爱（情感）融入课堂教学

创设友爱、融洽的人际关系教育心理学的研究表明：“师生间无时不在进行着微妙的情感交流，学生的情感自始至终都伴随着教学的各个阶段。”因而教师在教学过程中的每一个细节、表情；或一个眼神，一句话都直接影响和谐的气氛。如学生畏惧新动作或练习动作失败时，教师要用亲切的语言，信任的目光，反复的示范与鼓励他们，去帮助他们找出症结所在，增强他们完成的动作的信心。反之，教师如果有意或无意地流露出急躁，不满的情绪或严加指责，学生就会加重原有的心理负担，降低兴奋性，就更难完成动作了。对于身体素质较差，胆子小的学

生，教师对他们要多表扬少批评，如当他们完成动作稍有进步（即使是失败的）都要及时给予肯定，哪怕是点点头，学生的精神上都会感到满足，提高他们上体育课的积极性，增强学习的信心。

把微笑带进课堂情绪、情感具有感染性，教师的不同情感表现很容易使学生产生相应的情绪，这是课堂气氛形成的重要渠道。这就要求教师在课堂教学中，具有高度健康与稳定的情绪。要把“微笑带进课堂”，以教师良好的情绪使学生产生一种良好的心理优势，创造一种愉快的课堂气氛，以教师的乐教促学生的乐学。

如：低年级学生依恋性较强，在家依恋父母，在学校对老师有一种特殊信任的依恋情趣。教师就必须用“童心、童言、童行”去对学生教导行，充分发挥情感作用，全面了解儿童的心理特点。以“爱生乐教”为己任，转换身份角色，加入到学生的活动中，让学生把教师当成他们中的一员，成为可信任、可交往的大朋友。只有这样学生才会在快乐的活动中受益无穷，越学越爱学。

（2）把趣味化融入教学

布鲁纳提出：“学习的最好刺激是对所学材料的兴趣”。使教学过程趣味化，是低年级体育课取得最佳效果的有效途径。近年来，我努力摆脱传统的教学方法和过程模式的束缚，并不断探究新的教学方法，以活泼的教学形式作为诱发上体育课兴趣的引线，趣味性的开展小学低年级体育教学，并取得了良好的教学效果。

四、结论与建议

第一 在教学中，不分学科的都在提倡创新。只有新才能激起学生

的学习兴趣；才能让学生主动参与知识形成的过程；才能让学生更牢掌握知识。比如说：体育教学中的投掷，不要认为老师做了示范，就可以让学生每人持一个投掷物，在指定的场地进行练习了。这样的教学就是我们也会感到枯燥，学生就更不用说了。其实啊，我们体育教师在选材上就要做到创新，尽量与学生的生活联系起来，用一些他们平时经常做的游戏、活动为课的题材，比如掷纸飞机，让他们在掷纸飞机的过程中去领悟所要掌握的知识技能。这样不但会让更多的学生参与学习，还会让他们的知识技能自然形成。

第二 学生都具有玩的天性，只要把课堂教学设置成玩的学堂，学生肯定会喜欢，在心理上很渐进老师，认为老师还会教我们怎么玩而喜欢你的课堂，体育课是玩的最佳学堂。只要把握好教学的目标和任务，就会让学生在玩的过程中完成所设计的目标和任务。如跳跃教学，在课前为学生准备好小篮球和通底编织袋。教学中就让学生展开自己的想象力，模仿动物跳，然后质疑，哪种动物跳得快和远？引导他们想到袋鼠，先让模仿跳，看他们的跳跃是否规范，再让他们用脚夹着小篮球帮助矫正，体会跳得快和远的快感，最后让他们套上编织袋学袋鼠搬东西。采取比赛的形式，促进知识技能的学习。

第三 学生都很在乎老师是怎样看他的。根据学生这样的心理特征，作为教师的我们，一定要注意对学生的评价语言。在教学中，不管是学得快的还是学得慢的，我都会用激励的方式来鼓励他们。让他们在和同学相处时有自信心。

第四 体育课的锻炼项目是塑造学生心理品质的最佳手段。教学中

一定要学生领悟到自己与集体的关系；领悟到团结合作的必要性；领悟到相互帮助的成功喜悦；还要磨练他们不怕艰难、吃苦耐劳的意志品质。为学生搭建一个良好的锻炼平台。如在跳高教学中，先采用相互帮助、相互保护的分工促进友谊的发展。

第五 体育课练习中良好的内部环境创设主要提高学生的兴趣以便于更好的增强学生的体质，促进身心全面协调发展。培养体育情操，发展个性才能和良好心理品质，打好终身体育锻炼的基础。并培养对体育的兴趣和良好的生活习惯。

第六 一堂好的有价值的体育课就是看你教师如何去教，学生学的效果怎样，是否能够让学生主动的去学习提高学生对学习的兴趣，并熟练的掌握各项技术技能。

第七 紧扣新课改精神，在体育课练习中根据不同的教材采取行之有效的方法和多变的的教学形式及练习手段，使学生感到有种跃跃欲试的感觉，恨不得马上就想进行练习。使每位学生在积极良好和谐愉快的课堂气氛中，学习和练习，让每位学生精力旺盛，积极主动地练习，做学习的小主人，使他们在校园里健康快乐地成长

“提高体育课练习效率”既是一种教学理念，也是一种教学策略，更是我们体育课堂教学的基本追求！提高课堂练习教学的有效性可谓多层面、多方位。除此以外，课堂常规是“体育课练习效率”的基础，建立良好的课堂常规更是提高体育课练习效率的重要保障，加强对学生体育运动兴趣的教育、引导、培养、改变、拓展是提高体育课练习效率的前提，走出诸多教学误区也不失为提高体育课练习效率的一条途径，于

细微之处提高课堂教学各个环节的有效性，也就整体提高了体育课练习效率的有效性。

我觉得每节课的教学，都有成功之处，也有不理想之处，哪怕是同样的教材在不同的班级中教学其教学过程和效果也会不同。教学中的失误有很多，如在备课时准备十分钟学会的动作，结果学生二十分钟还没学会，传授给学生的保护帮助手法学生不会用，学生练习积极性不高，教师在课后要及时反思改进，以便在下节课中能及时纠正，优化其教学手段。教师在不同的环境下、不同的氛围下、不同的人群前都会表现出不同的教学机智，精彩的课堂语言、幽默到位的肢体语言、简洁有效的教辅手段、恰如其分的课堂教学设计、合理准确的时间安排等都是该课的亮点所在，教师在课后要能立即做好记录，“好记性不如烂笔头”，记录下这些精彩的瞬间，让他们更能有效的指导今后的工作。

参考文献

- (1)袁仲奇等、《和谐教育的实验研究》(M) 教研论文库.
- (2)周志俊、《体育教学艺术概论》(M) 安徽教育出版社。1997年8月.
- (3)童宪明、《体育课心理气氛研究》、《中国数学教学》(M) 2002年5月.

○ “课改”小贴士：

体育教学的最高“境界”，就是在不违背学生活动兴趣的意愿下去达成教学设计的目标任务，这需要教师在课前充分的准备和课堂的把控能力。

小学体育的武术课兴趣化教学之我见

顾村实验学校 傅晓燕、黄芳

摘要：体育课是以“坚持健康第一，培养终身体育意识”为目的的课程。体育教师要善于抓住学生的心理，想方设法引导学生参与到体育课中，让学生在体育课中学到运动技能技术，在运动中通过各种方法与手段激发学生的兴趣，从而培养学生终身体育意识。

关键词：兴趣、武术、教学方法

前言：

武术是中华民族文化中的一块瑰宝，是内外兼修的一项体育运动。习武能锻炼人的筋骨皮肉，全面发展身体素质；又能培养自强不息的民族精神，武术在健体、育人两方面有着及其重要的优势。教师经过小学生武术教学的实践，了解武术教学中的基本规律，遵循兴趣化课程改革的教学原则进行教学，合理安排好教材内容，组织好教法，以学生为主体，采用恰当的教学手段，收到了较好的效果。

小学的武术课是指对一至五年级的儿童进行武术教学与训练，而其教学方法、训练手段等要根据小学生的生理心理特点进行教学。

一、研究目的

现阶段我国小学生武术其实一直都在沿着自己的轨道在发展着，也就是说，从改革开放以来到现在，各地区的部分小学一直开设有小学武术课（教师一般为非专业类），这也是小学为了适合市场需求变化而开设的课程。但由于教师本身精力有限，加之武术技术繁多及教师本人的

教育经历等，小学生武术教育始终没有形成一套完整的有计划的对小学生实施武术教育的课程教材及模式。虽然很多学校都编制了武术校本课程，但是校本课程的教学都落在了学校唯一的武术专业的体育老师身上，所以工作量十分的大，一般都是采用教师示范，学生跟着模仿，也无法真正地将练习武术的快乐带给学生，更不用说采用兴趣化教学方法去教学生，让学生对武术产生浓厚的兴趣。

乌申斯基说：“没有兴趣，被迫进行学习会扼杀学生掌握知识的意愿。”著名科学家爱因斯坦也曾讲过：“兴趣是最好的老师”。我们经常听到学生谈论“我喜欢某一位老师讲的课，既生动又形象”，“我不喜欢上某老师的课，枯燥无味，又罗嗦”，很明显学生喜欢听哪位老师的课，那一科的成绩自然好，反之则不理想。体育课是以“坚持健康第一，培养终身体育意识”为目的课程。体育教师要善于抓住学生的心理，想方设法引导学生参与到体育课中，让学生在体育课中学到运动技能技术，在运动中通过各种方法与手段激发学生的兴趣，从而培养学生终身体育意识。

从事体育教育事业 15 年，在学校一直将中国的武术在小学体育教学中推行，每次我给学生上第一节武术课的时候，他们个个都兴奋不已，一脸期盼的样子，而当我开始真正的上武术课时，孩子们面部的表情就会从神采奕奕到无精打采，甚至做每个动作的时候都懒洋洋的，当我去询问他们：为什么你说想学武术，确又不好好学呢？学生的回答是“太无聊了”、“不好玩”、“没意思”。在小学体育兴趣化的推进下，看着越来越多本来枯燥乏味的课程内容在教师的精心设计下被学生接受，我心

里很不是滋味。我从幼儿园开始练习武术，参加过大大小小无数的武术比赛，作为一名武术专业运动员，我深知练习武术不仅让孩子强健筋骨，增强体质更有育人和培养自强不息的民族精神的作用，而作为中国人更应该习武，因为武术不仅是我们的文化，更是我们国家的骄傲。那么如何在体育课中激发学生学习武术的兴趣呢？

二、研究方法

1. 把音乐与武术相结合，激发学生的兴趣。

音乐是心灵的语言，是思维的灵魂。气势如虹的音乐可以激起学生雄赳赳、气昂昂的意识，例如：精忠报国、中国功夫等，欢快的音乐可以激起人的兴奋神经中枢，使人愉悦，使人随之摆动，让学生跟着音乐打搏击操，他们兴奋不已。

2. 把武术的攻防与武术套路动作相结合，激发学生的兴趣。

武术的攻防含义在武术套路教学中具有重要作用，它相当于武术套路的灵魂，没有攻防的武术套路只能说是“花架子”学生练习的时候犹如练习武术操，十分枯燥、乏味，所以“知其然知其所以然，为学习之最高境界”。例如：在进行“搂手弓步冲拳”动作教学的时候，我们可以告诉学生“搂手为防守，当遇到有人从正面打你的时候，你可以用搂手将其手隔开，再做冲拳击打目标”当学生知道“搂手弓步冲拳”动作真正含义的时候，就会带着好奇心去找小伙伴自主练习。

3. 把集体练习与学生自主练习相结合，激发学生兴趣

我们经常可以看见上武术课的老师会让学生集中排好四列横队然后听老师的口令进行练习，其实这时候因为人数众多，老师也不能进行

一一纠正、指导。而学生毫无目的在整齐的队伍中做着一个个的武术动作，没有一点学习的动机与兴趣，所以可以让学生分组，每组的小组长组织练习，让学生相互纠正，老师再巡视指导，这样学生掌握动作的标准和速度会更快，毕竟孩子与孩子之间的交流更容易让孩子亲近与接受。

4. 把游戏与武术相结合，激发学生兴趣

武术课富有趣味性，学生才会主动和积极参与，融武术技能性、身体素质性为一体的游戏更能激发学生的激情，让他们在愉悦中不知不觉地掌握所学技能还能提高身体素质，使武术课教学变得更加生动、有趣，从而使学生对音乐产生浓厚兴趣。在教学上打破传统的老师讲、学生听的现状，把学生作为主体，让学生在练习与玩耍中培养学习兴趣，养成良好的学习能力与习惯。如能武术教学中恰当地运用游戏，我们将获得意想不到的效果。例如：武术的冲拳并不是用手臂的力量向前做冲拳，而是需要用腰发力到手，运用游戏“角力”让孩子体会用腰发力的感觉，首先让两个人相互抱紧，双手不能松开，只能靠腰的力将对方摔倒在地，刚开始学生在玩耍的时候不知道怎么用力，只会把对方往前推，在两人对抗了一段时间以后，很多孩子开始学会用腰的力把对方向左或向右甩动，让对方摔倒后臀部落地。

5. 给学生展示的机会激发学生学习的兴趣

让学生分组上台表演、展示，学生们很容易被一些漂亮的动作和优美的造型所吸引，教学过程中常常会自发地爆发出热烈的掌声，课堂气氛达到高潮。学生在愉悦的课堂氛围中上课，更能全身心地投入到课中，

这样不但提高了学生的自我表现能力，而且也让学生获得了学习成就感，激发学习动机与兴趣。

6. 故事与武术相结合，激发学生兴趣。

爱听故事是每个孩子的天性，故事教学可把中国武术的民族精神展示给学生，还可借助故事的形式来创设情境，激发学生的学习热情，主动地参与学习。例如：武术家《李小龙》、《霍元甲》的励志故事，又例如：在一、二年级教学的时，我经常会用到《小兵张嘎》少年英雄的故事作为情景，抗日小英雄张嘎，用自己的机智、勇敢带领一群孩子们与敌人斗争，粉碎了敌人的阴谋，配合八路军歼灭了一伙日本鬼子，这个故事还使孩子们认识到我们现在的生活是无数的革命先烈抛头颅，洒热血，才换来的，我们应该牢记历史，勿忘国耻，努力学习，振兴中华。孩子们在上完课后虽然满头大汗，气喘吁吁，但是都热血沸腾、激昂慷慨。

三、结果与分析

1. 整套《自编拳》教学计划安排

将内容分为五次教学课来学习自编拳，每节课为 40 分钟，每周 2 次课，在第 6 次课中进行第一次考核，将实验组与对照组进行比较，在第 10 次课中进行第二次考核，第一次考核与第二次考核相隔两星期，进行实验组与对照组的自身比较和最后数据比较，教学计划（在附件中）

2. 教学方法的对比

在教学中将 10 名（7—9 岁）的小学生随机分成两组，每组 10 人。对照组的 10 名小学生在进行自编拳教学，教师采用很普通的以“讲解

示范、集体练习为主”的教学方法进行教学，实验组，教师在教自编拳时融合情景教学并结合游戏教学，给学生展示自我的舞台，将集体练习与学生自主练习相结合的教学。经过五节课的教学、复习。在考核时由一名武术一级裁判、一名武术二级裁判对两组小学生进行考核。评分规则为百分制，每完成一组动作且动作标准得9分，正反面共十个动作，为90分，遗忘一次扣2分，动作练习错误一次扣2分（累计扣分），精神面貌分为10分。

表一 实验组与对照组教学质量的基本情况

	均数	N	标准差
实验组（前）	86.0500	10	2.72285
实验组（后）	85.7500	10	3.12027
对照组（前）	82.2000	10	2.60555
对照组（后）	71.4000	10	10.24099

从表一可见，实验组在采用以融合情景教学并结合游戏教学，给学生展示自我的舞台，将集体练习与学生自主练习相结合的教学方法，第一次考核的平均得分为86.05，第二次考核该组的平均得分为85.75，前后的两次测试分数的差距并不是很明显，而对照组采用教学以“讲解示范、集体练习为主”第一次的考核的平均分得分为82.2，第二次的平均得分为71.4。将实验组与对照组的两次测试的均数做比较，第一次对照组的均数值略低于实验组，而第二次测试，对照组的均数值明显低于实验组。可见实验组的教学质量效果优于对照组。

表二.实验组与对照组教学前后相关结果

	N	Correlation	Sig.
实验组 (前后)	10	.937	.000
对照组 (前后)	10	-.177	.624

表三.实验组与对照组配对T检验结果

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
实验组 (前-后)	.3000	1.11056	.854	.415
对照组 (前-后)	10.8000	11.00555	3.103	.013

由表二、表三可知,经配对 T 检验结果表明:实验组的 T 值为 0.854,无显著性差异,说明练习前后没有明显的变化;而对照组的 T 值为 3.103, P 值为 0.013,说明前后有显著性差异。

实验组和对照组自身进行前后两星期的比较,实验组的成绩无显著性差异,而对照组的成绩有显著性差异。从遗忘的次数和无法完成套路的人数来看对照组也有明显的上升趋势。从所获得的数据上分析,实验组的教学方法优于对照组。

3. 备课

教师的备课要依据某种教材进行,要全面的将课的教学、组织、队形队列、练习及安全等诸多问题考虑进去。小学生武术的教学不同于成人,在于其抽象思维弱,所以在备课中把将要传授的每个动作进行形象化的讲解设计。如我们要进行自编拳的教学,就要考虑如何在备课分阶段解决教学中形象化讲解的问题。因为五步拳是由术语化动作构成,像"弓步接手冲拳"等,要充分考虑到小学生的抽象思维能力较成人弱的特

点进行备课，考虑到在课程当中如何运用形象化的语言来讲解术语化动作。

4. 教学

在教学实践中，教学的程序不同与以往的教学，以往的教学程序一般为：开始部份（师生问好等）--准备部份（做热身活动）--基本部份（学习动作或复习等）--结束部份（总结）；而小学兴趣化教学的提出以后，教师应该根据小学生的心理特点和生理特点进行教学，从心理特点一般来说小学生学习武术，它的教学程序为：在开始部份，小学生注意力较为集中的时候，对其进行新课的安排，并且以情景教学、游戏、音乐来提高学生的兴趣，而在后面则可以安排学生自主复习或小比赛等内容。在构思一堂武术课时，要使小学生容易接受，应结合"情境教学"对整个课程有一个明确的主题，如：爱国；团结等。使小学生在某种情境的带动下进入教学设定的某种"环境"，使小学生在这种"节奏"下接受教学。所以，安排小学生武术课"节奏"时，不妨可以做以下的程序处理：主题--使小学生进入某种情境--教给他们技术--引导他们自主复习。其中，以及时在教师评价、师生相互评价的过程中表扬或鼓励也是保持节奏的一种有效手段。

四、结论与建议

1. 培养小学生对武术的兴趣采用游戏等形象化教学结合武术的动作进行教学可以加快小学生记忆动作的要领。

2. 在心理上，小学生的学习来自于理性化认识，他们对某样事物感兴趣就会十分积极地将注意投入进去，所以要让小学生学好武术、了解

武术就必须先让他们对武术感兴趣，才有利于武术课的教学。

我相信很多老师的上课激情来至于爱学习的学生，而学生上课的兴趣来至于会教授的老师，两者相辅相成缺一不可。当一位老师走到教室门口，有一大群孩子围过来问“今天上课我们打搏击操吗？”、“今天会不会玩摔跤的游戏呀！”“老师你给我们讲故事吧！”，我想这位老师的教学方法肯定有其独到之处。在上海市教委发布小学体育兴趣化课程改革中，教学方法和教学手段的改变已经迫在眉睫，有效的教学方法和教学手段不仅可以让孩子爱上体育课、爱上武术课，还可以让学生爱上老师。以兴趣入课，孩子们的武术动作规格可能不是很好，可是他们脸上透露出来的认真是无法掩饰的，在我的口令下，他们用足了劲去做每一个动作，配合动作的“哈、哈”声更是气势如虹。

参考文献

林小美《武术启蒙训练年龄与儿童心理、生理发展关系的探讨》[N]北京体育大学学报,2001年3月24卷第一期32—35

徐云 《关于少儿武术运动启蒙训练初探》[J] 安徽体育科技 2000年第4期42—43

安东亮 《小学生基本体操能促进学龄前儿童体质的全面发展》[P] 训练百科41

王春燕 《游戏教学化和教学游戏化》 《教育理论与实践》[J] 2002年第12期

胡剑秋《少儿武术训练的理念和方法》[N]成都中医药大学学报2000年第3期94—96

○ “课改”小贴士：

课程理念与教学模式其实是两个不同的概念，但它们有着紧密的关联。教学方法手段可凭借经验或灵机一动去设计，而课程理念要靠实践与理论进行系统的研究，才能正确指引教学方式的运用。如果没有超前的课程理念就会阻碍教学模式的创新发展。

第二篇 案例

零起点 新调试 高目标

宝山区同达小学 于洁

案例背景

今年我很有幸的又接手了一年级新生，面对着一群天真无邪的笑脸、用他们那扑闪扑闪的眼睛盯着你的时候，我觉得一下子懵了。让我不得不陷入深深地思索中。

在上海重磅推出减负举措之下——“零起点”教学、“等第制”评价下，我重新审视了我的教育观，在观念的转变下，我思考着如何在学前准备期中，遵循小学低年级学生身心发展的基本规律，充分考虑学生的实际需求和体育与健身学科教学的特点，通过营造快乐、健康的学习氛围，引发新生对体育与健身课程的基本兴趣，为学生打下“乐学、能学、好学”的基础。

我们不妨先来思考这样的问题：油盐柴米，哪个最重要？鼻子眼睛耳朵，哪个最重要？钙铁锌硒维生素，哪个更重要？一旦你找到一个确定的答案，你就错了。答案应该是：你缺哪个，哪个就最重要！不同的人，不同的时候，不同的条件下，答案都不一样！对于学生来说，更是如此！贫穷的家庭，钱最重要；单亲家庭，爱最重要；成绩差的孩子，赏识最重要；上网的孩子，帮助他在学业上取得成就最重要；暴力家庭的孩子，平等和他交往最重要；被溺爱的孩子，让他承受挫折教育最重要……他自己所面临的环境中，缺什么，什么就最重要！所以快乐教育是什么？快乐教育就是缺什么就补什么。把孩子需要的但是不曾得到的

东西给他，让他如沐春风。

案例过程

面对今天更时尚、变化更快的学生，我们已经不能再用“恨铁不成钢”来表明我们的期望，我们不能仅用“严师出高徒”来表明我们的爱心。我们都知道，现在的很多孩子都上网。家长老师想出不少的招儿来围追堵截，比如限制外出、电话跟踪等。也发明了不少的惩罚措施，如经济制裁、许诺推迟等。结果呢？道高一尺，魔高一丈。孩子们何尝不是集群体之智慧与成人们斗智斗勇？生生联合，谎话越说越圆，理由越编越全，表演越来越到位。一个刁钻狡猾的孩子就这样炼成了。我不赞同这样的斗争，这只会让孩子在邪路上走的越来越远。当然，这也是我很苦恼的问题！我没有权利剥夺学生“玩”的自由！于是我每接手一批学生，首先告诉他们我的QQ号，允许他们用网名和匿名我聊天。这样的聊天可以随心所欲，也有学生和我聊游戏，我会陪着他聊一会儿，然后告诉他：我玩不了那个游戏，因为抵制不住诱惑，一玩起来就收不了手，明天的课还没有准备好呢。老师们，现在的孩子多聪明啊，一听就知道你是在提醒他，过不了多久就下线回家了。所以快乐教育是什么？快乐教育是爱的能力而不仅仅是爱的动机。快乐教育不仅能表达爱，而且应该让受教育者感受到爱。

应该说我们老师的心情常常是压抑的。每天下课回到办公室，总是听到老师们说我们的某某同学怎样怎样笨，连最简单的什么题都不会，或是说我们班的某某怎样怎样不听话……说的时候老师们总是义愤填膺，激动万分。每当这个时刻，我们都在愤怒着，痛苦着，可想而知，

课堂上的表情一定恐怖之极。因此，背地总能听到学生们的咒骂声。我们于是更痛苦，我们从事的就是这么一个费力不讨好的职业，你一心一意的为了他们，而他们却不领情。于是我们的心情总是极度地压抑着……老师们，我们都是从学生时代走过来的。我们都曾经遇到过考试失利，情绪滑坡的时候。此时的你希望得到抚慰，还是讥讽批评？相信大家都希望是前者。

所以快乐教育是什么？快乐教育是锦上添花，不是落井下石。当孩子出现问题时，即使我们做不到雪中送炭，也要做到锦上添花。每一个为人父母的人都记得，自己是怎样耐心地教孩子学本事。一遍遍的示范发音，只为孩子能学会叫一声爸爸妈妈。一遍遍地鼓励孩子，只为让孩子迈出人生第一步。那时，我们关爱孩子的心是多么无微不至。无论孩子学得多么缓慢，我们都永远充满希望，充满耐心。随着孩子的成长，我们的心变了。开始把孩子和别人比，而且总是拿着孩子的短处和别人的长处比，比来比去，左看右看，总是别人的孩子好：为什么别人都学会了，你还没有学会？为什么别人能做到你就做不到？丝毫容不得孩子慢慢来，于是孩子就在我们的焦急中成了一个笨蛋和白痴。“春风化雨，润物无声。”对学生自尊的呵护，真正的从心灵深处感化和触动，这才是教育对爱的诠释。只有火才能点燃火，只有心才能塑造心，把埋怨转化为亲和的魅力之帆，才能使学生在人生的航程里不断调整方向，使学生在人生阳光灿烂的日子里健康成长。所以快乐教育是什么？快乐教育是学会等待，而不是迫不及待。学会等待是一种胸怀，学会支持是一种境界，学会引领是一种智慧。

为了珍惜孩子不可复制的童年，结合“零起点”教学，对学生知识技能、综合实践、兴趣习惯等方面进行多维度考量，围绕学习兴趣培养和学习习惯养成两个重点一步步来，使学生的基础更扎实，有更多时间来发展兴趣。因此在开学第一节课的教授中，我更注重与学生之间的交流和互动。让学生喜欢上我，愿意与我分享。在第一节课中我分成四大板块：熟悉你我他，认识新环境，了解新规范，养成好习惯。

在第一堂课中，通过照片秀，让学生感觉体育老师应该是什么样子的，联系生活经验来做出选择。改变原来上课方式——在课中介绍师生的姓名，爱好等上课形式。

所以做到：

1. 注意自己形象，走进教室，像亲切的大姐姐一样出现在孩子们面前，给他们带来亲切，安全的氛围。

2. 孩子虽小，但是很敏感，与学生平等对话，尊重学生才能在学习中畅所欲言。

3. 课外多和学生接触，善于与学生交朋友。让学生了解自己，亲近自己，也能很自然地与学生交流问题和需要。

再通过学校环境秀带领学生参观整个学校的面貌，让学生爱上自己美丽的学校。在这种视觉冲击下拉近了孩子与我的心，孩子更想知道老师的生活，他们的好奇心就产生了，随之信任度也提高了。上课的气氛也就活跃了，形成了良好的互动，有话大家说的氛围也就渐渐形成了。让学生初步了解并能说出与体育健身学习有关的人员、场地、器材；基本遵守课堂常规；

案例评析

在一个月的学习准备期中，调试教学内容，放慢教学进度、精简学习内容、改进学习评价，更关注学习兴趣和学习习惯养成，比如学生听到我第一次吹口哨都觉得很好笑，不明白其中的含义，于是我利用一段时间让学生听各种口哨声，并且让学生表现出与教师口哨提示基本一致的操作，即暂停、提醒和集合等动作。再比如设置“copy 不走样”“跟我学”“跟我不一样”等游戏，让学生在游戏中跟我学立正，稍息、广播操预备节等动作，配上动作口令，给做得好的小朋友一个大大的拥抱，小朋友们都很渴望和老师有亲密接触，做的不是很到位的小朋友点点他的小鼻子或者跟他做做鬼脸，下课的时候小朋友们热情的拉着不放你走，一下子感觉成为了他们的 Super star。这样的互动既遵循了儿童身心发展的规律，又改变了填鸭式的教学方法。

同时我们更注重评价与反馈，加强家校沟通。制订了《学习准备期体育与健身学生情况评价表》，老师和家长根据孩子的评价分析，可以给予正确的指导，激励和鼓励孩子，使孩子获得自信和成功的体验。下面就是这张表格，罗列了 10 个问题，让小朋友们做评价，这样可以更直观地发现学前准备期的表现，从而教师做出调整与目标的制定。

学习准备期体育与健身学生情况评价表

班级

姓名

家长签名

备注：优秀是三颗星，良好是两颗星，一般是一颗星。

评价项目	自己评价	同伴评价	教师评价	家长评价	平均
能听懂老师的口令和口哨声					
体育课穿好运动服装运动鞋					
能结合儿歌做好立正稍息					
喜欢体育老师					
享受独自活动或与他人一起活动的乐趣					
有一起合作交流的小伙伴					
能在每节课前准备好体育器材					
能认识几样体育器材					
能表达参加身体活动的感觉					
能说出几项喜欢的体育项目					

在教育教学与时俱进的发展中，我对于学期准备期的教学观念，只是一年级教学工作的开始，在今后的工作中还需我们不断的努力推进，在学习准备期取得成效的基础上更好的服务与我们学生，让他们健康快乐的成长！

给点“阳光”就灿烂

宝山区菊泉学校 王永清

一、案例背景

由于孩子的性格各不相同，性格差异往往使得每个学生都有着与他人不同的认知方式和学习风格。所以，在教育方法上教师应“以人为本”，根据实际情况进行教育。

在一年级五个班中有一个孩子的脾气最为倔强，也是在成绩和品行上有一定问题的学生。我就叫他“鹏”吧。引起我注意他，是因为所有学生都能克服炎热坚持上体育课，他却跟我说“老师我不想上体育课”，我立刻觉得是不是我的课上的不好，所以才这样。我就挺在意这件事，通过了解得知“因为晒黑了会变成外地人”。我突然发生这个问题挺严重的，我觉得他的思想不正确。这不是一年级学生说出来的话，我估计是家庭教育引起的问题。这件事以后，每次上体育课，别的学生都在认真的上课，他却在队伍里面随意的走动、徘徊。影响了我的课。我首先想到如何“治”他，想了很多种办法比如说课后的批评、让他站着，我以为他觉得我不够凶，才不“怕”我。我说话声音加大了力度，可是几次下来他以低头、沉默来对付我。我发现这样不是解决的办法，我刻意的去班主任那里了解了这个学生。我决定改变我的教育方式。我应该去做他的“朋友”，走进他的内心世界。我有时故意和他说“今天你配合老师，我们一起把课上好好吗？”他一开始有点惊讶，毕竟是一年级的学生，他点了点，感到老师对他的态度改变了。不像以前“河东狮吼”

的对他了。我经常以“给老师一个面子”“给班级争光”等各种语言去征求他的意见，渐渐的我发现他真的有所改变，但有时还是表现很差。这时候我把他的优点放大，但同时提出某点缺点还需改正，也在全班对他表扬。估计小家伙是尝到了“甜头”，上体育的兴趣也有提高。我觉得体育课可以提高他的思想觉悟。比如让他做游戏的时候为同学们服务、遵守游戏规则等等。我把他的优点放大，同时对他提出缺点，让他不断地提高自己。在两个月中，我发现他的改变很大，我觉得他不再是我“讨厌”的学生了。

二、案例分析

如前所述，性格的形成和发展具有稳定性和可变性。小学生的性格正处于迅速发展形成的时期，因而具有很大的可塑性，除了儿童的活动，如学习、同伴交往、集体生活等直接影响其性格特点外，社会环境对性格的塑造也起着很大的作用。

1. 家庭因素与小学生性格发展的关系

家庭是儿童的第一个社会环境，即使在儿童进入小学以后，他们仍会在家庭里度过较长的时间，因此，父母与他们朝夕相处时的一言一行、一举一动，莫不成为儿童注意的对象，对儿童的性格的形成和发展产生着潜移默化的影响。从案例中发现这学生的某些思想来源与家庭。研究发现，父母文化程度对儿童的性格发展产生很大的影响。父亲文化程度对儿童的自制力、灵活性有显著的影响；母亲的文化程度则对儿童性格的果断性、思维水平、求知欲、灵活性四项行为特征产生显著影响，父亲的影响主要表现在儿童意志特征中，母亲则除了情绪、意志特征有某

些影响外，大量的表现在儿童的理智特征上。研究者认为，在有足够水平的文化气氛的家庭环境中（小学以下程度的父母对儿童的性格影响全部是消极的），儿童的思维水平、求知欲高低并不简单地决定于父母亲的文化程度，可能还有其他因素的影响，如遗传、管教风格等。

2. 学校因素的影响

我们可以看到很多老师对好学生特别的关心（这里指的好学生是成绩优秀，聪明懂事的学生），凭心而论这样的学生谁不喜欢呢！但是对那些成绩差、品行差的学生特别的反感。但是我觉得这样的学生才是老师更为关心的群体。因为好的学生你再怎么关心，他提高的幅度不会很大。相对成绩差的学生，他们本身会产生一定的自卑感。加上处在小学阶段的学生本身就淘气，再在他们“行为道德”上按上个差生。扣了两个大帽子的他们，会觉得老师不喜欢他们，有些脾气倔强的学生就干脆破罐子破摔，这就恶性循环了。进入小学以后，儿童在学校中的经验与地位对其性格特点有很大影响。如是否是三好学生对儿童的情绪强度具有显著影响，是否当学生干部对其情绪的持久性、自制力、坚持性、思维水平四项行为特征有显著的影响。一直担任学生干部会促使自制力、坚持性得到较好的发展，从未担任过学生干部的儿童情绪的持久性得分最高，一度担任过学生干部的学生在思维水平上的发展为最好。是否受过奖惩对小学生的主导心境、独立性、果断性、求知欲、思维水平五项行为特征有显著影响。受奖励的优于未受奖励的，受过处分的最差。这种奖惩与否对低年级儿童的性格发展有格外明显的影响。由此可见，我们在学校教育中，要注意采用表扬、鼓励等积极教育手段，慎用消极教

育手段，避免给小学生的性格发展蒙上阴影，产生不良性格特点。在班级干部的安排上，也应注意经常轮换，使更多的学生得到锻炼。所以在我教学中我主张让学生轮流担任体育小干部。

三、案例反思

我感到教育是一种科学和艺术，我觉得教育不在“治”，而在与真正的去关心、去真诚地爱他们。特别是那些需要“爱”的学生，他们才能“茁壮”成长。小草因为阳光，茁壮成长。学生因为我们的一个微笑、一句话，也会茁壮成长。对与学生，我们更要去发现他的优点，并引导他发扬优点，而不必“筑堤、建坝去“堵”他的缺点。但我觉得只要给他们一点“阳光”，他们就会灿烂，这是我在两个月中得到的实践成果。

○ “课改”小贴士：

◎兴趣只是教学的前提，不是教学的根本，教学的本身是让学生掌握更多的运动知识与技能。由于兴趣也有它的理论与运用，所以运用兴趣理论的教学方式更加有宽度性和引导性。因此，兴趣前提下的教学对学生学习动机以及运动技能的提高等更具有辅助性。

◎凡是课堂教学都不可能十全十美无遗憾的，关键在于课后怎么去总结一些存在的问题。如果能对教学创新与实践中的问题加以尊重、包含，再不断进行反思、改进和提升，最后对一些“遗憾”的领悟可能就会变成今后自己教学的特色亮点。

受过失败之苦 方知成功之甜

——体育教学中的挫折与失败对学生正确人格建立的影响

宝山区月浦新村第二小学 姜严斌

一、案例背景

学校体育是学校教育的重要组成部分，教育部也根据社会的发展特点将体育学科的核心素养定位：运动能力、健康行为、体育品德。由此可以看出体育课中我们不光要锻炼学生体魄，提高学生身体素质，灌输给学生健康的行为习惯，更重要的是如何在学校体育教学中培养学生良好的道德品德，我想这才是我们体育学科核心素养的终极目标。我们要让学生在参与到体育活动时，引导学生建立正确的人生观、价值观。把每个学生都培养成积极向上，充满阳光，拥抱希望，道德高尚的人是我们的目标。但是理想很丰满，现实很骨感。在现实生活中无论我们怎样的努力去实现这一目标，可我们还是不愿意的看到，时不时的有未成年人会因为一件小事演变的过激行为，这种行为往往会产生不可弥补的后果。从而给一个家庭，整个社会造成无尽的伤痛。最近几年我们常常会听到某个学校的学生，因为学习压力大，某次考试不理想或是被老师家长批评教育后想不开而选择轻生。

就在前几天，一个花季少年因为在校期间与同学之间的矛盾被自己的母亲责备了几句，在车流不息的卢浦大桥上毅然决然地选择纵身一跃。我们暂且不去议论孩子在与同学矛盾中的对与错，也不想判断这位妈妈在处理这件事情中的方法是否得当，我们更无法试图在事发之后站

在这位母亲的角度去感受她的痛苦、后悔、绝望的心情——因为我们在短短的几十秒视频中，从她捶胸顿足的表情中可以读懂一切。可是我们有必要去分析事件背后的原因——到底是什么力量让一个孩子无惧死亡，我们的教育如何正确的引导。至少我们可以通过体育学科中德育教育的长期灌输让我们的学生成为三观正确的人。也希望通过体育课堂的教学干预，也希望体育运动所独有的合作交流的方式以及体育竞赛中努力拼搏公平竞争的态度和比赛后无论胜败的结果。影响学生用平常的心态坦然面对这一切。只有经历过失败痛苦才能真正感受到成功的喜悦，只有在体育比赛的挫败洗礼中重新站起来，勇敢的直面失败，到最后无论成功与否，才会珍惜这份来之不易的勇气和坚持。

二、案例环节

片段 1

这是一堂再普通不过的三年级体育课，在做完准备活动以后我就很顺利的进入到本节课主教材的教学环节——前滚翻分腿起。这个教材是三年级体育课滚翻类教材一个主要的内容。对于学生来说通过一、二年级前后滚翻的练习，这个动作学习的难度不是很大，主要的难点在于滚动的速度和分腿的时机和最后推手的位置、力量。学生们在得到学习任务后，根据我的要求两人一组，很快进入了学习状态。我也在巡视中和学生交流、帮助、辅导。学习的气氛相当好。但此时从场地的一角传来一阵骚动，我心头一紧：“难道出现了伤害事故？”这可是我作为体育老师最害怕出现的事情——因为这是滚翻课，学生的颈部确实有受伤的危险。于是我三步并作两步赶到事发现场。只见临近的几个小朋友围着

其中一个学生的指指点点，里面还有两个人在争吵，源：“姜老师让我们练前滚翻分腿起，你还是做前滚翻，我要告诉老师”，琛：“我就是不会，关你什么事”。原来琛因为没有掌握分腿起的动作而选择练习难度低已经学会的前滚翻。如果按照常规的做法我们会不会先打断他们的争吵，然后安抚那个没有按照我练习要求的学生，组织学生鼓励他，动手帮组他，最后在大家的掌声中让他感受到成功的喜悦。但我没这么做而是叫停了所有人的练习“大家刚才练的很好，基本能够完成老师的要求，下面我们集体练习一次好吗？听哨子同步完成”。“锯”的一声。除了琛是并腿，其他小朋友都是双腿横叉站立。在同学们的一片笑声中琛的脸涨的通红。“老师我真的不会做，我试过了，但我就是站不起来”“那是你没有认真练习，这不是选择逃避的借口和理由，好了其他完成的小朋友可以分组进行闯关游戏，你留下来我陪你继续练习”。在其他学生欢呼的背影下留下了琛落寞的表情。“我允许你失败，但姜老师不接受你在失败面前选择投降，这样你滚过去后不要站起来，先坐在那里试试”。沉默，安静，他就是不做。此时的空气犹如凝固了一般。我该怎么办？难道就此打住或是帮他一把。但我这次决定狠下心，一定要让他自己迈过这道坎。“这样，你觉得怎么翻才能分腿站起来由你决定，姜老师跟着你学，但你必须自己动起来，要不你什么时候做了你什么时候和小朋友做游戏”可能经过了一番心里的斗争琛终于又翻了起来。分腿坐，分腿站姿翻，高处往下翻，前滚翻分腿蹲，总之没有一个动作是正确的。虽然最后从动作的评判角度他还是没有成功，但是我还是在最后的学期测试时给了琛一个良好。不是因为动作的质量而是他在失败时最终选择

了勇敢的面对和对失败的坦然以对。

解析 1

我们的追求成功，鼓励挑战更极致的完美。面对失败往往会想尽一切办法弥补缺点。“更快、更高、更强”的奥运精神就是最好的注解。但是人的极限是有限的，不可能无限制的做到“更快、更高、更强”。当一个人将自己的潜能发挥到极致都无法再有突破的时候，或每一个项目最终能站到最高领奖台的只有一名运动员，当失败者屡战屡败无法战胜其他运动员的时候，其实坦然面对失败，微笑着坚持下一场比赛，这其实才是真正的“更快、更高、更强”奥运精神。结果可能对于他们是遗憾的，但经历的过程确实完美的。就像琛，在学习前滚翻分腿起的动作评价上是失败的，但最后他还是战胜心魔，承认失败但是选择坚持。

片段 2

周五最后一节体育课，带着一群可爱的一年级小东西叽叽喳喳的走入操场。反正是最后一节课了，安排学生做一点轻松的游戏：迎面接力。小朋友很喜欢这种既熟悉又充满竞争的比赛。小朋友很快自动分成四组开始了比赛，在此起彼伏的加油声中决出了第一局的胜负。由于是学生自主分组的，男孩子和女孩子都性别分明的分在了一起，尤其是几个体育比较好的足球队学生抱团组成一个“体育特长生”小队。如果以这样的分组继续再比赛，结果缺乏任何悬念，而且其他几组特别是女孩子两组就会失去继续比赛的兴趣。为了公平竞争的原则于是我重新分组，男女搭配，将足球队的几个小家伙分散到各组，这样每个小组的实力相对比较均衡了。随着第二次的比赛开始，小家伙们开足马力投入到比赛中。

是比赛终归有胜负，但是差距已没有第一次那么大了。但是意想不到的情况发生了：最后一名小组的一个男孩子大声嚷嚷起来：“不公平，不算，都是你们，跑的那么慢，我不要和你们一组了，你们太 low 了。”我循声看去，哦，原来是晨，他可是我们学校一年级中跑的最快，身体素质最好，也是足球教练最喜欢的男孩子，可是我们学校的小明星。此时因为其他伙伴实力较弱的原因得了最后一名在那发脾气呢。“晨你怎么了，输不起呀，你们是一个团队呀，怎么能怪其他小朋友呢？再说了体育比赛哪有常胜将军，就是你喜欢的梅西也经常输球，也重来没拿到过世界冠军呀”“就是怪他们，就是他们太差了，我要换组”“那好你想到哪一组你自己选，我们重新比一次”。晨毫不犹豫地选择了账面实力最强的一组。“好了小朋友们想不想再比一次？但是比赛方法改变一下，我们在接力中间增加跳短绳，每个小朋友不光要完成 30 米跑步，还要完成 15 个跳短绳，比赛开始”。此时轮到刚才还心中不忿的晨傻眼了。因为作为体育小明星的他跳短绳是他唯一的短板，不要说跳 15 个短绳，就是 3 个都费劲。比赛再次开始，原本跑的最快的小组由于晨的跳短绳拖累毫无悬念地勇夺倒数第一。接下来的剧情成功反转，晨成了其他小朋友的埋怨对象“都是你，有什么了不起的，还怪别人呢，我们不要你，你还是回原来的小组……”而这会儿的晨早已没有了刚才的趾高气昂，羞愧的满脸通红。“大家别说了，晨现在一定很难过，其实体育比赛失败很正常，谁都有不擅长的事，晨你现在还想换小组吗？你还想不想再比一次？”摇头，无语。在接下来的继续比赛中我不断变化方法和规则，每个小组都互有胜负，此时的晨再也没有因为某一次的赢或输而出现情

绪上的反复。我想他已经满满体会到了胜不骄败不馁的含义，也教会了他如何面对失败，尽快调整好心态重新战胜它！

解析 2

曾经有人将人的一生比喻为一段旅行，沿途会有各种各样的经历，你永远无法预知下一段山路是阳光还是风雨。只有我们拥有一颗坚强的心，才能安全地走到终点。体育教育就是要让学生变得坚强，在面对自己一生中无数次的失败后，有越挫越勇的勇气和信心。这是其他学科无法给予学生的，也是体育教学无法被取代的德育本质。温室中的花朵再娇艳，生命也是脆弱的，经历过风雨洗礼的野花，再娇小也一定会冲破乌云开满的山坡。学生的成长也是同样的道理。如果学生的经历只有一帆风顺，而没有挫折的失败，那么在以后的学习生活中碰到的任何挫折都是非常危险的。因为此时脆弱的心灵无法适应失败的痛苦，从而可能产生严重的后果。体育教育提倡让学生感受成功，表扬学生取得的进步，但挫折磨砺和失败后的鼓励，有时对学生更有帮助。现在的家庭条件和独生子女政策的影响，让我们的学生最不缺的就是关怀和温暖。体育正好弥补这种缺失。无论哪种项目，要取得成功和收获，都要不厌其烦的反复练习，可能还会因为伤病人忍受痛楚。每次战胜伤痛，重新回到运动场，仿佛就是意志品质的重生。这种挫折后的坚持，是学生在人生道路最宝贵的财富。人生会有很多抉择，就好像体育竞赛一样，有时获胜，有时失败，无论成败，让学生知道选择什么样的方式去面对，培养的是胜不骄，败不馁的精神，才是健全学生人格的基石。

三、案例分析

其实当我们带领学生踏入操场的那一刻，德育的教育功能就在无形中悄无声息的影响着我们的学生。特别是体育学科特有的残酷的胜负结果对孩子们的影响。看似简单的一个练习，一次集体活动，分组后的竞赛对抗，轻松有趣的体育游戏或是成功和失败的悲喜都融入了体育德育对于孩子们品德走向的影响。无论是热身活动，还是兴趣化教学的实施，或是学生分组教学的相互竞赛对抗，首先要求学生建立的就是规则意识。这也是作为一个社会公民最基本的道德准则。而体育课堂营造的就是人与人之间交往的小社会形态。学生在多人之间合作学习时要懂得相互交流的方式。在寻找不同竞争对手挑战练习时要学会尊重对方，公平竞争的基本准则。而在相互比赛时肯定会有胜利有失败。比赛的胜败中学生不仅可以建立胜不骄败不馁的正确观念，而且能让学生在各种竞赛中品尝到失败的滋味，这也是体育学科区别于其他学科，在挫折教育方面所拥有的得天独厚的优势。毕竟只有逆着风雨才能长出最美丽的花朵。当我们的学生在体育活动的交往中体育德育不断地熏陶和融入，才能使学生完成良好道德素养的建立。

体育能让孩子正确的理解失败敢于面对挑战没有人会永远一帆风顺成长的道路上体验风雨才能看到彩虹体育，结果并不是最重要的永远是过程寂寞生出专注苦痛生出坚韧遗憾生出百折不挠在过程中我们已经收获所有荣誉只是额外的奖赏如果没有体育带给孩子体格上的挫折那么，孩子就永远不会体会挫折的本意和内涵是让你缩短与成功的距离如果没有体育带给孩子性格上的挫折那么，孩子就永远不会明白团队的重要性，唯有孤独无助的前行如果没有体育带给孩子人格上的挫

折那么，孩子就永远不会知道健全人格将是你脚底的基石决定着你站立的高度请告诉你的孩子：这世上有两种最珍贵的东西苦与亏那是爱练其体魄，育其心智，这才是我们鼓励学生参加体育学习的目的。

在体育学习的长期磨练中，规则意识的养成以及战胜挫折的勇气，何尝不是体育德育浸润出的结果。愿将来再也不会听到有孩子因为这样或那样的原因选择轻生，也愿天下所有的父母远离这种痛苦。这就是体育的挫败教育在孩子的德育教育上做的贡献。

○ “课改”小贴士：

◎体育课程改革从来就不是推翻过去的一切，一些好的传统观念和教学方式都是学校体育的宝贵财富。

◎教学能给学生带来体育活动的兴趣，兴趣又能促进更高质量的教学。

◎体育学科核心素养之间都是相关联的，但只有通过教学活动才能打通它们之间的联系。

小学体育多元评价对促进学生学习兴趣的案例分析

宝山区罗店中心校 金国华

一、案例背景

当前小学体育兴趣化不断深入推进，如何提高学生的课堂活动兴趣，如何让学生不仅热爱体育运动，而且真正地喜欢上体育课，这给我们体育教师提出了更高的要求 and 使命。随着信息技术的日新月异，现代的学生对新事物接受非常迅速，对教师的要求也越来越高，体育课单纯地设计几个游戏手段已很难激发他们的学习兴趣，相反学生对老师、同学、家长给与的评价特别看重。因此，对学生要进行多元化评价，需要通过教师、学生间和家长多视角下的评价，从点滴审视学生个体的学习习惯和学习方式。这样的评价才全面的，多角度的，也更有利于帮助学生认知自我和审视自己的体育学习过程。

二、案例过程

在一节二年级立定跳远的教学课上，我通过情景、游戏、比赛等多种教学形式来激发学生学练兴趣，开始孩子们个个兴高采烈，一次次的尝试着，可没多久，就有学生在私下里嘀咕：“我们两个小胖子再怎么练习也跳不过老师给我们的合格线，还是算了吧，不如在旁边休息休息……”；“体育不行也无所谓，只要学习好就行了……”只见他们你一言我一语，丝毫没有了练习的动力，有的只是沮丧和一脸的无奈，与此截然相反的是几个运动能力出众，弹跳能力强的孩子在争相比拼，还不时地向其他学生投了不屑的目光和讥讽的笑声……面对孩子们的各种

表现，我内心猛然纠结起来：我的课堂出现了问题吗？我设计的教学环节和学生的学练脱节了？还是我的语言组织略显平淡……我陷于了深思，我的教学设计、语言组织都没问题啊，为何学生的表现还是不尽人意，是缺少了什么？此时，我脑海中浮现了曾经教过的一些学生，其运动能力一般，但在我经常的鼓励、表扬、关心、照顾下取得了区阳光联赛的优异成绩。我马上顿悟，不是我的课堂有问题，而是我没有真正走进学生的内心世界，没有对学生作出正确客观的评价，从而使部分学生丧失了学习自信心，部分学生产生了骄傲自满的情绪……

如何解决课上出现的生成性问题，是转变学生学习态度，激发兴趣，增强自信的当务之急。于是我制定了分层练习模式，对于不同跳跃能力的学生完成不同距离自我挑战赛，并形成多元评价体系：

1. 根据立定跳远动作的要求 60%（双脚是否开立、蹬地是否有力，双脚是否同时起跳、落地是否曲膝缓冲）、立定跳远的距离 40%，进行自我评价。我话音未落，就有学生拍手称道：“老师，这个办法好，对于我们这些跳跃能力不咋地的也有机会争个良好啦。”“我的动作肯定标准，拿个优秀应该没问题……”“是啊”，我紧接着：“如果你们正确的掌握立定跳远的技术动作，不仅可以拿到技术动作分，而且你的跳远水平也会大幅提高，不信你们可以试试，但老师希望你们在自我评价的时候一定要客观公正，切不可为了合格降低了评价标准……”话音未落，学生就迫不及待地跳了起来，还时不时的看看自己动作，又看看其他同学，相互比较着，心理嘀咕着能打几分。

2. 教师的评价对学生的情绪和情感影响很大。因此，教师的评价应

该注重情感投入，即用简短、恰当的措辞，热情地给予褒奖。片段：“老师，快来，你觉得我的立定跳远动作好吗；我的预摆动作对吗；我的落地轻巧吗……”，面对孩子们的疑问，我作出了及时肯定的评价：“你的预摆真不错，如果曲膝和摆臂配合在协调点就更完美啦；你的落地真轻巧，就像练了轻功一样，如果双脚蹬地再有力些就跳得更远了；你的动作比之前完整了；这个动作你做得真棒，真漂亮！你的表现让大家感到非常地满意，祝贺你！……”学生得到了我的赞许，学练愈发带劲，一个个争先恐后的来展示，我暗自窃喜，给了他们一个个大大的“赞”。

3. 学生在渴望老师肯定的同时同样需要得到同学伙伴的认可。在教学中我充分发挥体育优秀生的作用，让他们扮演“小老师”的角色，辅助老师指导其他学生共同掌握立定跳远的技术动作，并明确帮助的职责和任务，对组员进行评价，老师也会根据组员的实际情况给与“小老师”相应等第，如此，小老师们个个认真负责，严格要求组内同学完成老师布置的任务，给了组员更多的鼓励、表扬、肯定，学练气氛高涨，效果明显，成绩大幅提高。

三、案例评析

在本案例中，我在教学过程中发现学生对学习立定跳远产生了厌恶、低落、自满等多种情绪变化，对此我及时进行了教学调整，在教学设计没有太大瑕疵的情况下，跟进了对学生的多元评价，通过学生自评、小组互评、教师点评等形式来激发学生的学习兴趣，养成学生主动参与活动的积极性和主动性，既达成了立定跳远的课前预设目标，又增强了学生的自信心，发现自己身上的闪光点，又能客观地去评价自己评价他

人，形成了积极向上的情感态度价值观、促进了同学之间的合作精神增进了友谊，做到了教育教学活动的全面性。通过多元化评价在体育教学中的实施，无论是对教学本身，还是促进学生全面发展都起着行之有效的的作用：

（一）提升学习兴趣

经过实施多元化评价后，学生在兴趣方面的进步产生了显著影响。主要是评价不再单一，除了注重学生体能、技能的评价外，还关注到了学生的运动参与、学习兴趣、团队合作、意志品质等；除了教师评价，还有学生的自评、互评，以及家长的评价，更能得到同学们和教师的肯定，从而感受到成功的喜悦，激励了学生学习的主动性，增加了体育学习的兴趣，因此对学生体能、技能的进步有非常显著的积极作用。

（二）改变学习态度

多元化评价方法改变了学生学习体育的态度，形成了良好的学习氛围。学生在体育学习态度上有明显的促进作用，说明了多元化评价影响了学生学习体育的态度。主要体现在评价的主体发生了质的变化，学生的体育成绩不再是老师说了算，而是学生也有了评价的自主权，不但能够参与评价自己，也能评价他人，所以他们学习态度也发生了变化，变被动学习为主动学习了，以往只是自己会就行了，而现在还知道要去帮助别人共同进步。

（三）促进情意表现与合作精神

多元化评价促进了学生、师生的情感交流，到班级带学生上体育课的时候，看着他们迫不及待的样子，特有成就感。上课的时候个个生龙

活虎，特开心。学生与老师，学生与学生的交流多了，互相帮助的场面也多了。因为他们知道课后还要自评、小组评、教师评，这也是他们最愿意做的事情。因为在那里他们可以谈谈自己的感受，可以发表自己的看法，可以评价别人，也可以看到别人是怎么评价自己。评价系统成了同学们不可缺少的交流平台，拉近了学生与老师，学生与学生的距离，增进了彼此的信任与友谊。

（四）养成良好行为

通过多元化评价，学生的最大变化就是养成了评价与自我评价的习惯。无论在上课还是在课间都会谈一下自己的感受，以及对别人的看法。可见学生的自评与互评在教学中起着非常大的作用。

○ “课改”小贴士：

◎体育老师在教学创新中，不要总走“趣味”游戏型、“情景”游览型和“教具”创意型等教学模式，也要多走“人物”形象型的教学，逐步形成“自我型”的教学特色与风格。

◎体育教师在“兴趣化”教学的探索与实践中，不仅要激发学生参与体育活动的内在兴趣，也要激活自身教学创新思维的内在功力。

基于课程标准的教学设计与实践

-----原地垒球掷远案例分析

宝山区实验小学 陆吉昊

一、背景

(一) 这节课教案编写的主要特点是体现了新《课程标准》所提倡的"以学生发展为中心,重视学生的主体地位"的教学理念,

(二) 兴趣是激发和保持学生行为的内部动力,也是影响学生学习的自觉性、主动性和积极性的重要因素。而运动兴趣对学生的体育学习又特别重要,因此只有学生对体育活动有兴趣,并使体育活动成为学生自己的内部需要,他们才会自觉参与到体育活动中去,因此,体育课程应将激发和保持学生的运动兴趣放在重要位置,学生有了运动的兴趣才会经常参与体育锻炼,才能养成坚持体育锻炼的习惯,才能树立终身体育的意识,也才会将体育活动作为生活中不可或缺的组成部分。

(三) 本课能紧紧围绕学习目标,利用各种游戏创设情景,用音乐贯穿全课,让学生在玩中学、学中乐、乐中思、思中创,即玩中有所得,从而充分感受到自主与合作的乐趣。

二、片断

(一) 准备游戏我们都是木头人(音伴)

师: 同学们下面我们先做个游戏热一下身好吗? 生: 好, 师: “我们做一个我们都是木头人”的游戏等会老师放音乐, 小朋友可以模仿各种动物当老师将儿歌唱到最后一个字时, 我们全体定格, 看那个同学坚

持的最长，好了吗，下面开始。

场景：学生们在场地中，开始模仿各种动物：有小兔跳，大象走，乌龟爬，还有模仿小树，凳子等等。一个个生动活泼，脸上充满了笑容。当老师将儿歌念到“还有一个不许笑”全场静止，没有声音，没有动作，好象时间静止了一样。

分析：从课一开始，就改变以往先做准备操的惯例，先做一个简单的小游戏，既有趣，又可以起到热身作用。使学生在上课一开始，就达到了一个兴奋点，让他们在不知不觉中，进入角色，为下面内容作准备。

（二）模仿诱导练习

师：过渡，热身游戏使我们更灵活了，轻松了。下面我们一起来做模仿操，看谁模仿的最逼真，，瞪大你的眼睛，动起你的脑。第一节，伐木工人来锯树，1 2 3 4 5 6 7 8 一起来，伐木工人来锯树 1 2 3 4 -----第二节，木匠师傅钉板凳-----第三节，农民伯伯来翻土 1 2 3 4 5 6 7 8-----4 2 3 4 5 6 7 停。农民伯伯种地辛苦吗。生：辛苦。师：那我们更应该爱惜粮食，对不对？生：对。师：第四节，小猴顽皮扔石子。

场景：教师通过形象生动语言，及口令节奏变换，充分调动学生学习积极性，学生模仿动作有模有样。

分析：本段的模仿操，主要是为主教材的投掷作好准备工作。在这个环节的设计时，我充分考虑到如果利用单一的动作练习，学生积极性差，我用最简单的生活实例来做准备活动，学生既觉得亲近，熟悉，又觉得有趣好玩。一方面起到了准备的作用，另一方面，学生的学习热

情继续高涨。

（三）原地垒球掷远

1. 掷轻物

A 统一练习

师：过渡小朋友们真聪明，模仿起来还真像，个个都是小能人，接着我们继续动起你的脑。用好你的力，当一回解放军冲锋现阵打敌人（师指向气球）你们愿不愿意。生：愿意，师：好听好要求①围在圆外，用毽子作为武器掷向目标（敌人）看谁能掷中目标②统一口令练习，好下面拿好毽子看那名同学动作最快（生拿毽子站队形。师：准备好了吗？好下面开始。

场景：学生手持彩毽，扔向汽球，有的击中，有的太高，有的太低，也有的力量不够。

分析：我在设计时，就考虑到场 20 分钟的主教材始终采用垒球进行教学，学生一定会慢慢失去兴趣，从而不认真练习，失去效果。而在开始学习时，就采用毽子代替垒球，学生觉得既新鲜又好玩，而且树立目标（汽球）为击中物，让学生在不知不觉中调整了自己的出手角度，这也正是本节课的重点。

B 分散自由练习

师：口哨集合，刚才有多少同学击中了目标，生举手，下面我们请一名同学来示范一次，扔一次，你说说你的体会为何击中了目标，生：①瞄准②用力③控制力量。师：好其实我们击中目标，首先要瞄准，然后因为目标离的较远要用力击向目标，对不对，好下面我们注意这二点，

再试一试。生练习。

场景：学生们站在圈外，一个个瞄准，掷向汽球，击中后，一个个发出兴奋和高兴的声音。

分析：通过学生的体会，并引出二个要点：一，瞄准（对准出手方向）二，用力，然后，学生去按这两个要求完成练习。这不再是教师一味的教，而是师生互动后得出的结论，学生也更容易理解。同时练习时，也特别注意这两个要点。

C 艺友结对完成

师：集合刚才同学们又进行了练习，都击中目标了吗，下面我们再请一名同学来试一试（看起来很用力但扔不远）大家都知道她为何扔不远了吗？因为生答：①用力不连贯等等。师那老师问你们，你扔的时间全身共有几个部位参与用力，生答：手（脚、腰）下面你们来观察一下老师动作①脚蹬②腰转③手挥，动作连贯，师引出①②③，下面老师这里有一个实验，用尺弹橡皮，拉到A弹出和拉到B弹出让生观察AB的不同那个弹得出（B）其实我们体育课中的许多运动原理 都跟生活中的常理有着联系，刚才做的这个实验，就跟我们今天学习的掷远有着相似点，如果手臂只拉到一半和拉到垒球掷远后面是完全不一样的。下面我们找一名艺友，垒球掷远能行的竖起大拇指，暂时有困难的翘起小拇指，结对完成。

场景：1 教师拿着一把尺，将尺拉到不同距离弹出，第一次弹得较进，第二次弹得较远，学生发出惊呼声。2 学生们竖着大小拇指去找朋友，找到后迅速到圈外进行练习，练习中，还时不时的帮助伙伴，拉拉

手臂，指指出手方向，并告知一些要领。

分析：通过事先观察出的优生与后进生，让他们示范比较，从而引出确的方法。同时，我利用生活实例做实验，贴近教材，熟悉明了，也解决了本教材中很难用语言讲情的难点（手臂过臂的动作）。最后，再艺友结队，互助完成。虽然年龄小，但都在认真的观察，并时刻提醒着同伴纠正错误的动作，得到艺友的帮助很快掌握了正确的动作要领。

2. 垒球掷远

师：合作学习使我们都有了长进，接下来我们来检验一下自己的长进，每人心中有目标，用毽子作为标志点，如果达到再调整，如果没有达到也可以降低，找一名伙伴去试一试到底能扔多远。

场景：学生们手拉伙伴，面对面进行掷远，进行了五次左右，教师统一口令，请学生调整目标，学生们又一个个拿着毽子重新摆放。学生们达到目标后，一个个发出了欢快的笑声。

分析：这里用毽子作为标志物，就是让学生在练习中有明确的指向，根据自身情况，自己调整距离。学生在练习时，不会因达到了目标而满足。因为前面有着更高的目标接受你的挑战。后进生也不会因达不到而失去信心，让他们也能体会到成功的喜悦。整个环节学生一直处于兴奋中，教学效果非常的好。

（四）调节小游戏：猜咚猜（略）

（五）游戏：实践对决

师：老师这里就给你提供了一个机会，来做个游戏叫实践对决，我们男女分组、沿白线面对面站立用种的小花棉掷向对方队员，击中腰以

上部分时，算击中，则该名阵，规定时间内击中的“敌人”多就获胜，规则1、必须在白线后面，否则算违例、自动“阵亡”，我们男女各派一代表担任裁判。好，下面准备好了吗，准备开始。

场景：同学们再枪炮音乐的伴奏下，仿佛真的进入了战斗。时而进攻，时而躲避。当面同学击中对方“敌人”时，发出欢快的叫声。

分析：本游戏主要为教材垒球掷远的动作技巧进行巩固练习。为了使学不感到枯燥，设计了这样情节，同时配以枪炮音乐让学生有种身临其境的感觉。让同学们有很高的兴趣，也起到了坚固动作技术的作用。

（六）放松整理（略）

反思

1. 本堂课还是以课题思想贯穿本课，但在操作上还略显单调，发布浏览信息的方式没有创新，还是使用以前的，有种停止不前的感觉。

2. 在掷轻物的艺友结对中，课后感觉一下子把动作要领全部抛下去，学生一下子无法全部接受，有点急于求成。

3. 虽然我对本堂课的过渡语经过设计，也取得了一定的效果。但在个别指导，及临场突发事件处理的语言还略显单调，不生动。

4. 教师已经放手让学生自己去学，也给了学生表现的机会，打破了以往底年纪教学中一切都由教师组织学生一起做同一活动的做法。但学生自主表现的空间还略显太小。

成功的课堂教学是教师心智的奉献，也是教学经验的积累，他将深深地留在教师的记忆中，值得教师细心回味和深刻反思。激励着教师不断探索教学的真谛。

○ “课改”小贴士：

◎每个年龄的学生都有每个年龄相匹配的兴趣爱好，无人缺乏；每个年龄的学生也都会有每个年龄某种的抵触情绪，无人例外。如何调节好学生兴趣的激发和异常情绪的出现，也是衡量一个体育教师掌控一节课堂教学的成与失。

◎趣味教学内容的创编，应凸现内容现代化、项目特色化和兴趣多样化；教学方式的设计，应区分为教材的专项性、单项性、多样性和重复性；教学内容与学习方式的选配必须科学化、合理化和兴趣化。

体育核心素养 扎根学生心中

上海市宝山区泗塘新村小学 陆嘉宏

每当人们提到体育，总是广泛的联想到运动，大家总是认为只要参加各种运动项目就是体育。而我要告诉大家，体育并不是这么的简单。我们将体育这两个字逐个解读就是：体，代表体质健康，育，代表育人价值。由此可见体育教师的责任非常重大，不但要提高学生的体质健康水平，更要教会学生做人的道理，良好的习惯。这就提到了当下最热门的话题——核心素养。

说到核心素养这个话题，感觉范围很大很广，我查过相关资料。所谓“学生发展核心素养”，主要是指学生应具备的，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。核心素养是关于学生知识、技能、情感、态度、价值观等多方面的综合表现；是每一名学生获得成功生活、适应个人终生发展和社会发展都需要的、不可或缺的共同素养；起发展是一个持续终身的过程，可教可学，最初在家庭和学校中培养，随后在一生中不断完善。

正式发布的“中国学生发展核心素养”共分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新6大素养，具体细化为国家认同等18个基本要点。

研究学生发展核心素养是落实立德树人根本任务的一项重要举措，也是适应世界教育改革发展趋势、提升我国教育国际竞争力的迫切需

要。

核心素养是教育方针的具体化，是连接宏观教育理念、培养目标与具体教育教学实践的中间环节。通过核心素养这一桥梁，可以将教育方针转化为教育教学实践可用的、教育工作者易于理解的具体要求，明确学生应具备的必备品格和关键能力，从中观层面深入回答“立什么德、树什么人”的根本问题，引领课程改革和育人模式变革。

第一，坚持科学性。紧紧围绕立德树人的根本要求，坚持以人为本，遵循学生身心发展规律与教育规律，将科学的理念和方法贯穿研究工作全过程，重视理论支撑和实证依据，确保研究过程严谨规范。

第二，注重时代性。充分反映新时期经济社会发展对人才培养的新要求，全面体现先进的教育思想和教育理念，确保研究成果与时俱进、具有前瞻性。

第三，强化民族性。着重强调中华优秀传统文化的传承与发展，把核心素养研究植根于中华民族的文化历史土壤，系统落实社会主义核心价值观的基本要求，突出强调社会责任和国家认同，充分体现民族特点，确保立足中国国情、具有中国特色。

从学校层面来说，我认为要从自主发展这个方面入手，让孩子学会学习。学习能力是人们生存的能力，无论哪个方面都要去学习，如学会用智能手机付款，抢红包，晒朋友圈，学会看书写字，查字典，学会走路跑步跳绳等等，有句古话就是：活到老学到老。而学习能力的培养不但能养成孩子们良好的习惯，同时也能增值自我价值，让孩子们心理更健康。

从体育层面来说，核心素养主要包括运动能力，健康行为和体育品德。要关注每一个学生的身心健康发展，尤其是学困生要花更多的精力去培养他的核心素养，作为一名体育教师，虽然不用教会孩子读书写字的自学能力，但我一直告诉孩子要自主锻炼，以培养孩子们终生体育精神为目标，不断努力着。在我这几年的教学中有这样一个案例：

背景

四年前新入学的一年级学生里有位小陈同学，他是一个有轻微多动症的孩子，平时注意力不集中。不但如此，他并不像其他多动症的孩子那样有着很棒的运动天赋，他的四肢力量很差，协调性也不好。但是他很聪明，下棋一教就学会了，而且下的还不错。由于这些原因，他跑的不如别人快，广播操总是不愿意手臂伸直等等，在体育课上他有些自卑，没有自信。虽然他很喜欢集体游戏自由活动，但同学们都不愿带他玩，觉得他拖后腿。

描述

每年的体质测试项目中，都有跳绳内容，宝山区也推广跳绳，所以一年级在教授广播操的同时，我很注重教会他们跳绳。大部分孩子都在幼儿园会跳绳了，我就在他们的基础上设定个目标，会跳的要连续不断跳60个，随后我就教他左右脚交换跳。还有部分不会跳绳的同学，只要基本运动能力正常，一般一节课就能学会了，而小陈学会跳绳却花了三年。

1. 发现问题聆听交流

每次一年级新生来校我都会要求他们自己准备一根短绳在家练习，

因为大部分孩子在幼儿园已经会跳绳，只是用的是有手柄的短绳，所以建议他们准备一根无手柄的纱绳练习。可是小陈不愿意准备短绳，因为他在幼儿园的时候因为协调性不好，不会跳绳，同学笑话他，所以他很讨厌跳绳。进了小学以后依然如此，记得我第一次教短绳的时候很多同学拿起来就开始跳，炫耀自己跳的多，其他不会跳绳的同学至少拿着绳子努力尝试，而他不愿意拿短绳。看到这一幕我心里有些生气，有些难过，心里也很焦急他学不会怎么办。没想到为了帮助他解决这个问题，花了我三年的时间。

当第一次发现他不愿意跳绳之后，我找他聊了聊。一年级的学生很可爱很天真，通过与他的交流我知道了他的一些情况。由于他是家里的独生子，所以家里人从小很呵护他，累了就抱着，所有的事情老人帮他做掉，所以导致他小时候很少走路运动，也因此吃得少比较瘦弱。于是家里人又给他吃补钙补铁补锌的保健品。现在他不但四肢力量不强，身体协调性不好，还有些多动症。平时体育课上不单跳绳不好，跑步，跳跃等其他能力都有所欠缺。我知道如果不改变，他一直这样的话自信心会越来越差，体育方面的自我价值会越来越低。

2. 给予鼓励重塑信心

意识到问题的严重性以后，每次上课小陈也就成了我的重点关注对象，无论是跑，跳，投哪个方面他都很弱，更别提技巧方面了，但每次练习时我会降低对他的要求，只要他坚持完成任务或练习，我都会给予表扬和鼓励。尽管如此，他依然对体育运动提不起兴趣，特别是他不会的跳绳，我上课只要有跳绳的练习他就非常抵触，不愿上课，从而连带

不喜欢我。

为此我不断寻求突破口，终于发现他特别喜欢下棋，我教五子棋和中国象棋时，他听的非常认真，而且学的很快，在与其他同学对弈胜利时露出了快乐自信的表情。忽然我就像挖到宝藏一样，找到了打开他体育大门的钥匙。我常常找机会与他下棋，偶尔放放水让他赢一次，他会非常的高兴，从而拉近我们的距离。经过一段时间他渐渐的主动来找我下棋，棋艺也不断提高，没过多久班级中已经没几个同学是他对手了，在我不放水的情况下能连胜我几盘了。在下棋的过程中我不断的与其交流，我问他：你现在下棋怎么这么厉害啊？都连胜我两盘了。他自豪的回答：我回去一直有练呀，和我爸爸妈妈下棋，在电脑上下棋，下的多当然厉害啦。我说：哦，原来如此，那现在是不是有很多同学崇拜你下棋厉害啊？他再一次骄傲的说：那当然！我听出了这三个字当中的自信与快乐，接着问：那你想不想在别的运动方面也有人夸你啊？比如跳绳。当我提到跳短绳他瞬间不说话了，想了想，委屈的回答我说：可是跳神太难了，我不会呀！我说：跳绳其实不难，就两个动作，手摇脚跳呗，象棋这么多变化的棋子你都学会了，还怕学不会两个动作？你刚才也说了下棋多练才能水平高，跳绳也一样呀，只要按照陆老师的方法多练一定会成功的。他看着我微笑的点了点头。从此我们踏上了跳绳的修炼之路。

3. 制定方法耐心教导

起初我按照平时的教学方法，先教握绳，再练甩绳，最后配合上跳跃，这样就学会啦。想象总是美好的，现实却是残酷的，他不但无法顺

利的甩绳，就连手拿着绳子放在面前双脚都无法跳过去，这样的情况不但他自己的信心无法树立，连我的信心都将被消耗殆尽。不过我好在还有耐心和钻研精神。

于是我开始寻找他无法完成的原因，总结下来有这样几点：四肢力量差，手臂手腕力气小，无法利用手腕发力转动短绳，双脚起跳高度每次都不同，还不能长时间跳跃。身体协调性差，手脚无法配合完成体育动作。发现原因后我给他制定了训练方法，先强化上肢力量布置作业每天回家练习立卧撑，随后让他利用手腕，将对折的短绳像螺旋桨一样向前转动，同时练习爬行提高身体协调性，最后练习下肢力量，回家每天原地跳。每天我都关心他的练习情况，看看他掌握到哪个阶段，有何进步，只要他有进步，我就在全班面前表扬他，肯定他的努力，渐渐地他开始有了自信。不过没想到的是，这一练就是三年。

4. 观察成效注重反思

通过他自己的努力，和我平时对他的关注，我看到了训练的成效。首先由于拿着短绳练习“直升机”飞行模式非常有趣，使他不再抵触拿绳子。接着一年后，他学会了如何用手腕甩绳，开始练习甩绳后双脚跳过短绳，又花了一年时间他甩绳很好，弹跳能力也提升了，就是每次只能跳一个就断了，无法连贯。后来我要求他每次跳起以后，必须每次将短绳甩到身体前面，他按照我的方法又练了许久。忽然有一天他来找我说：老师你看，我昨天在家里连续跳了两个。并迫不及待的开始演示，那满脸的喜悦，自信的表情让我现在都无法忘记。从此以后他每天都抽空跳一会儿短绳，终于在四年级的时候一分钟能跳将近六十个了。

如此简单的一件事他为何会高兴成这样，是因为他的努力和坚持得到了回报，而让他能有这份成就感，让他坚持不懈的努力锻炼，让他慢慢开朗找回自信，这些就是我们教师的任务。通过这个孩子我所找到的教学方法在现在几个跳神困难的孩子身上同样适用，我相信只要我们关注每一个孩子，让体育核心素养扎根在每个孩子的心中，孩子们一定会有一个健康快乐的同年，会成为一个自信热爱运动的孩子。

○ “课改”小贴士：

激发学生对体育课的兴趣，固然离不开游戏、教具及场地布署等的创新与运用，但要提升兴趣化教学的内含，还应该合理创编趣味内容激发学生兴趣；变换多样教学形式发展学生兴趣；适时采用多元评价巩固学生兴趣，促使兴趣化教学向深层次发展。

合作与创新——花样跳绳教学改进案例

宝山区乐业小学 潘胜兰

【案例】

一、背景

依据《新课程标准》的基本理念，贯彻落实“健康第一”的教学思想，在教学中以增强学生身体健康为目的，以增进学生的体育兴趣和能力的核心，以培养学生终身体育意识为最终目标，让学生学会健身，掌握一些基本而且实用的健身方法。而花样跳绳作为一项传统的民间体育项目古来有之，是集强身健体、表演娱乐于一体，具有极高的观赏价值，因而深得众多学生喜欢的一项群体活动。一根根简单的跳绳不仅能够丰富他们的课余生活，而且还有利于提高学生身体机能水平及平衡能力，发展身体协调用力和灵敏素质，从而进一步增进学生身体健康。因此，我校自2010年以来，在体育教学和课外体育活动中引用了花样跳绳运动，逐渐形成了自己的“校本”特色，并组建花样跳绳表演队，多次在学校重要体育活动中和现场会上进行展示，并在全区比赛中取得了优异的成绩。我在仔细研究相关教材教法的基础上，结合我校学生的实际进行弹性发挥，逐渐增多了跳绳的花样，并总结出一些花式跳法的技巧，从理论走向实践。

为了学校全体学生都参与到花样跳绳的体育活动中来，我特地在本次区域的教研课上选用《花样跳绳》这个教材。希望通过本课教学，让同行及学生了解跳绳的意义，从内心深处热爱花样跳绳运动，了解

花样跳绳是一项全身心运动，利于学生协调能力的培养，可以促进血液循环，提高心肺功能，使人精神舒畅，对骨骼生长，增强心肌、促进呼吸系统功能等都有良好的作用。通过学习可以掌握更多的花样跳绳跳法和训练手段，以供其他老师们在训练学生时参考、借鉴之用，从而发展学生的弹跳、速度、耐力和爆发力，提高身体灵活性、协调性。鼓励学生自己创编新的跳法，在花样跳绳运动中让学生体验成功的乐趣，使其树立自信心。此外，教师通过对本课的观摩、研讨能够明确花样跳绳可以培养学生的团结协作能力，从而产生对花样跳绳运动的热爱之情。

二、学生分析

本课的授课对象是小学五年级学生。学生人数共 28 人，其中女生 14 人，男生 14 人，班里的大多数学生都是独生子女，在家缺乏体育锻炼。

五年级的学生正是活泼好动，思维敏捷，想象力丰富的时期，善于模仿，喜欢学习别人的运动技巧，对体育运动有着广泛兴趣。在体育活动中表现出自信心强、竞争意识强、表现欲强等特点。还存在任性、娇气、依赖性强、缺乏合作精神等问题。开始关注老师和同学对自己的看法及态度。因此，我在教学过程中针对学生的生理和心理特点，安排了灵活多样的跳绳练习。在练习时是采用自己独立完成还是与同学合作完成是教师教学策略的重点。在课堂上为学生创设公平竞争的氛围，给予学生一定的自主练习空间，让学生在学和观摩、思考中得到启发、得到锻炼。作为学生的引导者、组织者、帮助者、激励

者，为学生搭建起“表现”和“展示”的舞台，让学生在课堂中扮演真正的主角，当好学习的主人。

以学生发展为主，关注学生的个体差异，对学生多表扬、少批评、少指责，尊重学生的选择，重视学生的情感体验，以满足学生的个体需要。当然，教师还考虑到了学生的实际困难，在跳绳前做了必要的指导。让学生自由结伴，便于合作学习，同时激发学生团队精神、合作精神，有益于各层次学生得到提高，使学生在参与活动中得到成功，获得自信。让学生在教师激励性语言的正面引导下，“跳”出乐趣，“跳”出友谊，“跳”出新意，在民主、和谐、愉悦的氛围中感受体育活动所带来的快乐体验。

三、教材选择

五年级学生已经拥有一定的跳绳能力，具备了进一步深入教学的基础。由于过去教法的限制，学生主动跳绳的积极性有所减退。所以，改革教法激发学生兴趣，调动学生积极性和主动性势在必行。

跳绳是一项技术性较高，对身体协调性要求较高的运动项目。它是一种以下肢运动为主，结合上肢协调的身体运动。它可以通过控制动作的繁简和速度的快慢就能很容易的达到调节运动量的目的，适合不同的年龄和性别。由于设备简单，不需要很大的场地，容易开展，是小学体育教材中较好的教学内容，也是适合终身锻炼的一项体育运动。通过跳绳能促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展学生的弹跳、灵敏、协调性等有着显著作用。

花样跳绳在此基础上，可以单人、双人、多人通过与不同音乐的

配合更是具有花样繁多，富有情趣和教学空间弹性较大的特点。不仅能改善学生身体、手、眼、脚的协调性，提高学生的各项身体机能，而且从花式设计中能启发学生的创作能力，具有陶冶学生情操、培养学生正确价值观、集体合作精神等教育能力。

因此，本课我选择花样跳绳为主教材，从学生需要出发，在强调掌握运动技术的基础上，尽可能的给学生独立思考和探索的空间。培养学生的自主学习能力和合作精神。

【情景】

[片段一]

在活动前自己进行跳绳练习。

师：同学们都会跳绳吗？

生：会。

师：同学们会花样跳绳吗？

生：会。

师：同学们，下面以小组为单位，进行花样跳绳练习，过会儿比一比哪组的同学想的花样多而新？你们能做到吗？

生：能

（学生散点，在自己的活动范围内进行练习。有的一个人练习，有前摇、后摇、单摇、双摇、交叉摇；有的两人一组，一个摇绳另一人在他身前或身后跳；有的两人摇一绳跳；还有的两人摇绳另一个在中间跳；当然也有跳的不熟练的同学，通过观察讨论也学着练习起来，谁都想多创造出几种方法而得到老师的表扬。）

[评析]

教师没有按照传统的教学方法，首先示范跳绳的方法，而是根据学生掌握的情况，通过简单的几句话，让学生自由练习，激发学生创新的欲望，这时课堂的气氛自然也活跃了。而且，老师也从中发现了问题，如不乐意帮助练习有困难的学生，这正是现在的学生以自我为中心的集中体现。

[片段二]

（在经过一段时间的练习后，其中的一组同学讨论后，将两根短绳对接，形成一条长绳进行练习。这时其他小组的同学也模仿他们连接短绳再练习。教师及时上前与最先将绳对接的小组学生进行交流。）

师：你们在进行什么练习？

生：我们在进行多人的跳长绳练习。

师：你们为什么会想到用两条短绳接起来进行跳长绳练习？

生：我们组有五人，大家都想两三人同时跳，一条绳太短了，这样接起来，大家就能同时练习了。

（通过交流，教师发现学生对这项活动兴趣大，通过这项活动也能达到学生目标。教师适时引导，让同学们都参与到跳长绳的活动，引导他们小组间比一比，看哪组同学在人数相同的情况下跳的次数多，或者看哪组的同学同时跳的人数最多等。教师注意观察指导跳绳水平较差的小组）

[评析]

教师及时抓住学生的兴趣变化，以跳长绳为手段，引导学生在练

习中体现合作、团队精神。同时在练习根据各组学生的差异及时引导帮助。

【教学反思】

课堂教学是可以预设，可以生成的。教师开始预设的活动方式是用一根短绳进行花样跳绳，然后小组合作进行练习，通过不同花样的跳绳与同伴一起练习，创出不同的花样。但在引导上，教师没注意到语言的严密司长，只提出采用花样跳绳，没有限制一定要用一条短绳。在实践中，有几位同学想一起练习，但是仅一条跳绳太短了，限制了同伴同时参与活动，从而发生用两条甚至更多的跳绳连接起来成为一条长绳进行练习的事实。由此可见，教师在课前的预设还不够充分，思考教学设计时，考虑总是让学生用一条短绳进行练习，却忽略在绳子上做文章，说明教师自身的教学设计还存在局限性。

【情景】

改进[片段一]

在活动前集体进行花样跳绳固定套路练习。

师：同学们一起来进行花样跳绳固定套路练习好吗？

生：好。

师：花样跳绳固定套路掌握的很好，我们再来学习一些新的花样跳绳的基本步伐好吗？

生：好。

师：同学们你们能结合刚才花样跳绳固定套路练习及基本步伐的学习，创编一些新的花样跳绳的动作吗？

生：能。

师：好，都很有信心。下面自由组队，进行花样跳绳的创编，过会儿比一比哪组的同学想的花样多而新？你们能做到吗？

生：能

（学生散点，在自己的活动范围内进行练习。有的一个人练习，有前摇、后摇、单摇、双摇、交叉摇；有的两人一组，一个摇绳另一人在他身前或身后跳；有的两人摇一绳跳；还有的两人摇绳另一个在中间跳；当然也有跳的不熟练的同学，通过观察讨论也学着练习起来，谁都想多创造出几种方法而得到老师的表扬。）

[片段二]

（在经过一段时间的练习后，其中的一组同学讨论后，将两根短绳对接，形成一条长绳进行练习。这时其他小组的同学也模仿他们连接短绳再练习。教师及时上前与最先将绳对接的小组学生进行交流。）

师：你们在进行什么练习？

生：我们在进行多人的跳长绳练习。

师：你们为什么会想到用两条短绳接起来进行跳长绳练习？

生：我们组有五人，大家都想两三人同时跳，一条绳太短了，这样接起来，大家就能同时练习了。

（通过交流，教师发现学生对这项活动兴趣大，通过这项活动也能达到学生目标。教师适时引导，让同学们都参与到“跳长绳”的活动。引导他们小组间比一比，看哪组同学在用绳子最少，人数相同的情况下跳的次数多，或者看哪组的同学同时跳的人数最多等。教师关

注全体学生，对跳绳水平较差的小组进行指导和帮助)

[评析]

教师及时抓住学生的兴趣变化，以跳长绳为手段，根据各组学生的差异及时引导和帮助。引导学生在练习中协同合作、集思广益发挥团队精神。老师也从中发现了问题，通过简单的几句话，让同学们把系在一起的绳解开，促使学生开动脑筋去想办法如何才能做到：用绳子最少，人数相同的情况下跳的次数多，或者同时跳的人数最多等。充分激发了学生们的创造性思维。让学生学会以共同的智慧来更好的完成学习任务。

【教学反思】

通过教学环节的改变，我又有了新的收获：

1. 课堂教学是动态生成的。学生是学习的主人，各种各样的问题都可能在课堂中发生，有的问题教师在课前能预设到，而有些是教师无法预设的，需要教师有高超的智慧和灵活的应变能力。在教学中教师发现生成的与自己预设不同时，怎样面对和解决就摆在教师的面前，是回避还是积极面对。由于采用的方法不同，产生的效果也会不一样。在平时的教学中，老师不能一味照搬原来设计好的教学内容和教学流程，面对活生生的学生，教师应当及时巧妙地调整。上述案例中，教师引导较为成功。因为教师敏锐的捕捉到生成的积极因素，组织学生进行观摩、思考、讨论，肯定学生勇于创新、乐于参与的精神，充分地满足了学生的心理需求和创新欲望，达到了较好的教学效果。

2. 改进学习方式，体现合作性、创新性。小组练习给了学生合作

的空间，学生们任意组合搭配，增加了合作的可能性。爱因斯坦说过：“发现问题比解决问题更重要。”教师要引导学生善于观察，善于思考，在合作中，从学习的实践中去发现问题，然后主动的去研究探索。在花样跳绳的过程中，学生通过动体——动脑——实践——体验——创新，在锻炼身体的同时，学会发现问题，解决问题，学生乐于这样的学习方式，学生的学习兴趣更浓，思维也更活跃。学生在自己的“创作”上，在同学间的合作中，在教师的激励下，根据自己的能力和经验做各种绳的练习，不仅锻炼了身体的协调性、同时培养了学生善于动脑、敢于创新、大胆实践的优秀品质。而跳长绳虽然偏离了教师的预设，但通过教师的应势利导，更好地培养了学生的合作能力，较好地完成了教学任务。

这堂体育课，教师通过花样跳绳让学生的个性尽情表现、在合作中培养学生的合作意识和能力；在创编中培养学生的创新精神，在练习中发展学生的体育技能，提高学生的身体素质。所以，要培养学生的合作能力和创新精神，要改变学生的学习方式，关键是教师教法的改变，教育理念的转变。

多元评价 助推教学

——二年级“投掷小沙包——投准”教学评价案例

大华小学 寿明其

一、研究背景分析

在当前小学体育教学中，“兴趣化”课改试点得到进一步的深入推进。围绕“基于课标、活化学练、动感培育”为目标，教师从“教、学、评”三大主题展开教学研究，其中“多元评价、助推教学”作为我们小学体育课改研究的一个切入点，除了要在平时的体育教学中积极落实，积累教学经验以外，更重要的是形成具有推广价值的课改评价成果。这也是我们作为教师在体验课改历程的同时，应该承担的重任。

多元评价一般包括教师的即时评价、过程性（定性）评价、结果性（定量）评价、学生的相互评价、自我评价等等。简单来说，在落实多元评价过程中，教师首先要通过各种各样学生喜闻乐见的方式和手段激发学生学习的热情与积极性。其次，要从教师、小组、学生等多个角度进行评价，从而形成多元评价机制。最后，在进行多元评价时，把握评价时机，突出评价的针对性和有效性。只有这样，多元评价才能使体育教学更为有效，学生的体能和技能得到发展和提升，更让学生所喜爱。让学生在快乐的学习过程中个性得到发展，学生的身心得到全面健康的发展。

本文主要以小学二年级体育教材投掷小沙包——投准为例，结合“兴趣化”课改多元评价、助推教学的研究主题，致力于让“投掷小沙

包——投准”在整个教学过程中得到真正的贯彻落实、从而推动有效教学。

二、教学设计分析

在深入开展《基于课程标准的教学和评价工作》中，结合体育学科二年级教学基本要求，突出“激发兴趣、培养目标、丰富形式、优化环境、发展体能”等指导思想。针对二年级的学生具有自己独特的生理和心理特点：持续注意力集中度不够，上肢力量普遍较弱，而学生喜爱关注活动变化、新颖的练习方式。

基于以上对教材文本、《小学体育课程标准》的解读以及二年级学生的生理心理特点的分析，本次教学目标主要是：能在教师引导下体验用单手肩上投掷的方法，将“投掷物”较准确的投向制定目标或远处，懂得练习时避险的方法，树立安全意识等。小沙包投准主要动作技能是：两脚前后站立，脚尖对准投掷方向，以右手为例，屈肘向前，肘高于肩，手高于头，用力挥臂向前投的过程，有效发展学生的上肢力量、方向感和判断力。

在教学方式上，多安排色彩鲜艳的教具使用，有助于学生的直观思维和动作模仿；多变的练习形式：从近到远、从固定目标到移动目标、从低处到高处、从大目标到小目标，学生从原地练习到跑动中完成动作。

此外，还应该说明的是：在整个教学过程中，我们应该时刻渗透多元评价。它一方面巩固和提高学生动作技能的掌握和改进，另一方面稳定学生的学习兴趣和提高学生的积极性，让学生更加有效参与教学活动中，这将使我们小学体育“兴趣化”课改真正有效深入推广，从而达到

课改目的。

根据“小沙包投准”的教学目标，教师、学生通过本课学习内容所对应掌握动作标准要求，教师、师生、学生自我就习得动作技能进行客观评价，从而形成多元评价。评价通过等第制、争星活动多种形式来激发学生的学习热情和积极参与教学活动，促进学生的学练积极性和巩固提高运动技能，同时通过评价活动中培养学生的团队精神和提高学生的综合素养。

三、课堂实践

在本次课堂教学实践过程当中，随着教学过程的不断深入，多元评价在在逐层渗透。首先是评价主体的变化。从教师到小组再到个人，多元化的评价主体让学生真正感受到自己是课堂的主人。其次是评价方式和内容的多样化。从最开始的教师鼓励性的语言评价到组内互评、组与组之间互评，再到争星活动。通过不断丰富的方式和内容的设计，以求能够激发起学生学习的积极性与课堂的参与度。

在整个教学过程中教师要善于观察，对于学生的学习结果要结合练习标准要求，给予评价对象：个人、小组和集体做出合理的评价。

1. 新授动作技能阶段——注重教师的即时评价

教师的即时评价一般在新授动作技能阶段，通过评价来进一步反馈教师的教学方式、方法、手段的有效性和学生的学习效果。从评价指向性来分析：认知方面，提升学生对于动作技能的核心概念的领悟、探究和批判性思维问题的解决；情意方面，扩大学生对于学习的投入程度、学习习惯的养成和学习意志力的磨练；文化方面，加强教师对于学生的

学习支持和营造激励的学习氛围，教师通过差异化和个性化教学，从而形成互惠互助的学习机制。从评价对象来讲，主要包括个人和小组两方面。

(1) 评价个人

教师对于学生的动作练习、示范等给予评定，通过语言或借助动作表情包等形式来表扬、肯定学生，从而使学生产生成就感和充满自信心。

活动（一）“活化学练”部分，教师传授投掷小沙包的基本动作技能，教师的镜面示范和通过儿歌方式，让学生边唱边做动作。教师说上句，学生说下句的形式展开。师、生：两脚前后站立、屈肘向前；师：肘高于生：肩；师：手高于生：头师、生：用力挥臂向前投。学生在学练过程中，教师通过巡视挑选部分学生示范动作。对于示范的学生，教师通过语言如：“你的动作真棒！”“漂亮”来表扬学生；在掌声中竖起大拇指或者教师与学生通过双手击掌等方式来表扬学生。通过这些方式对学生练习成果表示表扬和赞赏，让学生充满荣誉感和产生自信心，从中体验成功的快乐，提高学生的学习积极性，更好地自觉、主动参加各类体育活动。

(2) 评价小组

活动（二）学生多人分组练习投掷一接的动作，学生要把原地投掷动作技能展示出来，通过不同方式、方向（顺时针、逆）、交叉；从原地静止到移动步伐和配上假动作等等进行投掷练习。教师给予评价标准：投掷动作正确、小沙包不掉地。学生按照练习要求，结伴分组进行练习活动，练习结束后，教师集中讲解，让小组展示动作，教师通过点

评口头表扬；学生可以围成圆圈、相互击掌或拥抱（双手搭在队友肩上）等方式以示庆贺，来展示小组团队的凝聚力和战斗力。

2. 巩固练习阶段——过程性评价和结果性评价相结合

通过师生、生生互评的评价方式，一般运用于学生完全掌握动作技能的情况下，在开展教学比赛中进行，教师讲解比赛规则、练习要求和布置练习场地，学生采用互评方式来完成此类评价。

活动（三）中，改变教学方式，采用多样化的练习形式。从原地投掷低目标（打靶练习）、空中的大目标（呼啦圈）、小目标（彩色气球）；从近距离至远距离等等不同练习方式，在教学中让学生体验不同的出手角度。练习要求：各组排头组长练习完成后，还要统计自己小组的得分情况，最后向老师汇报小组得分成绩。

通过小组之间、学生之间的相互评定，教师宣布比赛结果（各小组名次）冠军小组：一一、其他小组通过掌声以示祝贺，最后一名的小组可以选择进行体能训练（男生：俯卧撑 女生：立卧撑）等方来完成。通过这种奖励机制来激发学生的战斗力，积极为小组争光进取心。

在整个练习过程中，除了要对学生最后的成绩进行结果性评价以外，教师还应该结合动作技术要求，根据学生的活动表现，及时作出过程性评价。

活动（四）我们的教学从原地投掷练习要求上升为在运动中去击中移动的目标。在动作技术不变的基础上要求学生对于移动的目标有预先判断（提前量）。练习形式：一人手持飘动的气球跑动，学生在规定相应的活动范围内，用手中的小沙包在跑动去击中气球。教师要引导讲清

游戏规则、活动范围、注意安全事项。对于游戏违规者教师不予给分。教师结合练习要求统计得分人数，给予集体表扬。在练习要求不断提高的过程中，这种过程性评价使学生通过游戏方式，慢慢地体验体育活动带来的乐趣。

3. 教学比赛阶段——关注学生的自我评价（争星活动）

自我评价在于学生对于自己的练习结果做出合理的评价，此项活动一般在全班集体性活动中展开。

活动（五）：在综合活动部分投掷小沙包与体能练习（跨步跳结合），此项活动的设计是学生体育能力（运动能力、思维力、判断力）得到充分体现。练习形式：教师规定练习的范围，2—3人一组，其中一人投掷小沙包，投掷方向要准、又要一定远度，根据沙包的远度，学生估算几步能够跨到小沙包。游戏规则：估算成功以步数少为获胜者；估算失败以距离近者为获胜者，在游戏中战胜一位小伙伴就得一颗星，通过交换玩伴来加大运动量。活动过程中学生通过思维活动根据不同距离来提高自己的估算精确度不仅对自己的应变能力的挑战，也是提高孩子的交往能力。最后教师统计获五颗星的人数，分别给予表扬。

四、理性反思

上海课改始终坚持立德树人、素质教育的根本方向，始终秉持“以学生为本的先进教育理念”。基于《体育与健康课程标准》依据激发兴趣、养成习惯、丰富形式优化环境的指导思想，开展多种形式的教学评价，合理设计评价内容、目标、方式，关注每一位学生的学习习惯、兴趣和学习。精心研究设计教材内容，了解学生的个性特点、兴趣爱好和

体育基础。以符合低年级学生的身心特点为切入口，通过绕口令、儿歌形式边说边练来完成对动作的掌握。根据二年级小沙包投准的教学目标让学生认真学习、结伴分组、相互竞争和鼓励，多元评价在课中的合理运用以及层次分明的评价标准制定，多元评价促进了学生对于动作技能的掌握和提高，对于运动能力的提升起到促进作用，提高了学生的自我学习能力，促进了整体学练的效果，从而使“教”、“学”、“评”三者有机结合，从而达到真正的有效教学。多元评价主要以奖励、表扬鼓舞为主，适当的奖罚运用，更能调动学生的学习积极性，更彰显体育精神所在。通过多元评价的实践和运用，相信在课改的历程中有它所具有的积极作用。

创设课堂游戏情境 促进学生主动发展

——二年级 30 米快速跑（3-2）教学案例

宝山区第二中心小学 谭懿

【前端分析】

一、教材分析

30 米快速跑是小学体育与健身学科身体活动板块跑步类教材的主要内容之一。通过快速跑的练习，可以形成较为正确的跑步姿势，提高自然奔跑能力，同时增强下肢力量和速度素质，促进学生身心健康发展。本课次为第二课次，通过“彩筋东南西北”和“不倒翁爷爷 Give me five”的活动，让学生体验快速跑的摆臂蹬腿动作，养成跑直线的习惯，并且通过多元的、有指向性的评价，促进学生自主练习的能力。在学习的过程中，引导学生互帮互学、互评互助。

整个教学过程中通过教师的讲解示范、小组练习等多种教学策略层层推进，结合学生模仿体验、结伴学练方式，引导学生在学练中主动体验、积极思维。学生在尝试与练习中养成良好的锻炼习惯，使学生具有主动、积极乐观向上的学习态度。

二、学情分析

本课次教学对象是二年级（3）班的学生，该班学生活动能力强、思维敏捷，对体育活动的兴趣较为浓厚。但同时也表现出小学生对新鲜事物好奇，注意力易分散的部分特点。通过第一课次的学习，对 30 米快速跑的摆臂、起跑等动作有了初步的体验，但在完成动作的正确性、

快速性以及动作的幅度与力量上还略有不足。因此，本课学习的主要任务就是继续体会用力摆臂及蹬地的动作，并进一步加强学生养成跑直线的习惯，提高奔跑能力。同时，在学生练习的过程中关注个性的发展，树立自信心。

【问题提出】

《体育与健身》课程是以促进学生身心健康全面发展为目的，集知识性、健身性和实践性为一体的应用性课程，在促进学生健康成长方面具有重要的作用。《体育与健身》课程对培养学生健康体魄，塑造健全人格，发展学生核心素养具有重要意义。小学低年级教学应注重体育游戏融入各种身体基本活动类型、活动方法及活动规则为主的教学内容选配，抓住身体素质发展的敏感期，采用多种方法与手段发展学生灵敏、柔韧、协调等能力。

小学体育教育的实施应该突出兴趣化的导向，即通过体育教育培养学生基本的体育素养、激发学生广泛的体育与健身兴趣、引导学生热爱体育、乐于参加体育活动，最终提高学生身体活动能力和基本运动技能，养成日常生活中良好的体育锻炼习惯，促进学生体质健康。体育游戏是学校体育的重要组成部分，是体育教学的重要内容，也是实现体育教育兴趣化的有效载体。体育游戏能最大限度地调动学生的浓厚兴趣，提高学生基本活动能力和基本运动技术，促进德智体全面发展。

本案例为小学《体育与健身》课程二年级 30 米快速跑教材。快速跑是全身运动，需要全身肌肉协调配合。上下肢要具备较好的柔韧性，同时要具有一定的空间位置感、协调能力和平衡能力。跑时上体正直稍

前倾，头要正，眼看前方，同时，两臂屈肘（大约成直角）自然前后摆动。以前脚掌着地，自然地迈开步子向前快跑，腿的后蹬快速有力，前摆抬腿高，摆臂积极，两臂前后摆动协调配合，后蹬充分、快速积极，步幅大，步频快，重心位置高，重心移动平稳。二年级的同学在跑动中容易出现摆动不积极，跑不成直线。

本案例将用“彩筋东南西北”，“幸福冲冲冲”，“不倒翁爷爷 give me five”三个教学片断的实录进行阐述。

【教学设计】

1. 本课教学目标

（1）继续学习 30 米快速跑技术动作，80%左右的学生能基本掌握动作要领，养成跑直线的习惯，提高学生奔跑能力。

（2）学会综合活动“闪现小超人”的方法与规则，发展学生个性，培养团队合作意识。

（3）在活动中逐步养成与伙伴合作的学习习惯，培养竞争意识，勇于挑战、展示自我，形成积极向上的课堂氛围。

2. 本课教学重点：养成跑直线的习惯

3. 本课教学难点：蹬摆协调

【教学过程】

游戏一：彩筋东南西北——通过合作练习，自主练习，掌握动作基本技能

1. 过程描述

创设“彩筋东南西北”的小组合作练习情境，运用彩筋这项器材引

导学生四人一组，进行蹬摆合作练习。

教师提问：“上一节课我们学习了30米快速跑的徒手摆臂动作，我们一起来练习一下！”教师首先提出集体练习，唤醒上节课的记忆，激发学习兴趣。在巩固摆臂动作之后，引导每一小组运用彩筋进行合作练习。教师邀请三位学生一起帮忙，示范练习，儿歌伴随：“身体微微向前倾，手臂弯曲前后摆，前掌着地用力蹬。”

2. 设计意图

通过“彩筋东南西北”的小组合作练习引导学生体会身体前倾，充分摆臂、蹬地的动作，同时强调摆臂、蹬地对快速跑速度的影响，唤起学生的求知欲，学生在尝试过后更有学习热情，为接下去的教学环节做了很好的铺垫。采用教师讲解结合示范的方法，引导学生进行跑动练习。橡皮筋的拉力形成了向前跑动的阻力，学生只有用力摆臂、蹬地才能顺利与伙伴一同完成练习。新颖的练习器材也让学生在进行有效练习的同时体验到了无限的练习乐趣。

游戏二：幸福冲冲——通过创设游戏，激发学生学习兴趣，关注目标达成度

1. 过程描述

在充分练习了蹬摆动作后，教师运用“幸福冲冲的”游戏，激发学生练习兴趣。教师语：“同学们刚才表现的非常棒，小组合作练习也非常努力，接下来我们一起做《幸福冲冲冲》的游戏。”听到游戏内容时，学生情绪已经表现的非常高涨。教师神秘的再说：“要想玩游戏，看谁游戏规则听的最仔细？”二（3）班的同学马上安静下来，睁大双眼，

迫不及待地准备听讲游戏规则。

2. 设计意图

低年级的同学好胜、爱玩游戏，为了帮助学生掌握快速跑中的积极蹬摆动作，教师设计《幸福冲冲冲》，强调蹬摆预备，听到指令后迅速向前。通过这样的游戏活动，使学生注意力集中，启动速度快，为接下去30米快速跑起跑做好铺垫，激发学生学习欲望。

三. 游戏三：不倒翁爷爷 give me five——基于重难点，优化教学方法，促进学生主动发展

1. 过程描述

在不倒翁爷爷 give me five 的环节，需要学生更多的体力来完成这项练习。教师问：“同学们刚才两个游戏活动中表现的很出色，也很努力，接下来我们要玩一个游戏《和不倒翁爷爷击掌》……”话音未落，学生们已经沸腾起来，他们早已对一旁这些庞然大物好奇不已，现在得知是游戏活动，这场面更是激烈，疲劳疲倦早已烟消云散。教师一个手指放在嘴边，学生们已经明白，相互提醒：“嘘，小声点，老师要给我们讲游戏规则了。”

在这个游戏活动中，每一位学生都主动进行各种练习，尽自己的所能达到更好的成绩。

2. 设计意图

《不倒翁爷爷 give me five》的练习给予学生有一定难度的挑战，让学生在前期练习的基础上再次进一步提升跑动速度，强化养成跑直线的习惯。教师用语言和不同的口令调动学生的积极性，让学生感受到战

胜自我，不断进步的快乐。跑的教材对于学生来说可能相对比较枯燥，更容易在练习过程中感到乏累，不倒翁标志物的出现，让学生进一步提升学习欲望，调动他们练习的积极性。

【教学反思】

快速跑是一二年级的基础课程，主要功能是增强下肢力量，提高快速奔跑的能力。本课经历了多次试教和修改，我有两个最大的收获。

1. 根据教材特点以学生兴趣为主导，激发学生学习兴趣。

运用新颖、好玩的器材，“在游戏中凸显教学重点，在活动中体现体智结合”，充分调动学生的学习积极性，在合作中体验练习的快乐，完成教师既定的目标。课堂上学生兴趣盎然，枯燥的蹬摆动作变得生动起来，橡筋产生的拉力形成了学生之间的练习的动力。及时介入语言评价，个别指导，让学生进一步的掌握积极摆臂，蹬腿有力的动作技术技能。不倒翁的器材运用让学生在跑动时眼看前方，跑成直线。学生在练习时，疲惫感瞬间消逝，有的就是斗志与拼劲，将练习再一次推向了高潮。

2. 注重教育评价贯穿课堂，促进学生主动发展。

“教学艺术的本质不在传授，而在于激励、唤醒、鼓舞。”课堂上，教师对学生学习过程给与正确的鼓励，对学生的学习活动及时给予恰当的表扬、赞许，可以强化学生的自信心，增强归属感，激发学习积极主动性。本课中，不仅强调练习动作的有效性，还激发学生之间相互学习，相互欣赏，设计的学生之间的评价，课后发现很多动作完成较好的同学都得到了学生之间的大拇指表扬。一方面让学生之间相互学习，另一方面让学生了解动作观察点和评价标准，进一步帮助学生掌握30米快速跑中蹬摆动作的动作重点。

给自己一点创新 给孩子一份快乐

大场镇小学 吴玉云

案例背景

一、思考

愣愣地看着灯光，手里提着笔，脑子里却一点思路也没有。“600~800耐力跑”上了好几年了却依然是那个老模式：让学生围着操场一圈一圈的跑，毫无新意。我被这种教学模式束缚住了，难以超越。怎样给予学生更广阔的活动空间，让他们自由而快乐？

二、灵光闪现

二期课改是以培养学生的兴趣为主要依据，提倡以学生发展为本的教学模式。“600~800米耐力跑”原本就是一个枯燥乏味的教材，怎样让学生在枯燥的运动中真正体验到运动的快乐？冥思苦想中……对，采用自主学习的体育教学新方法，为学生创设相对开放的教学环境，把枯燥无味的耐力跑融合到趣味无穷的游戏当中，从而使学生的健身意识得到培养，活动得到加强，能力得到提高，个性得到张扬。

案例过程：

师：今天吴老师准备带小朋友去郊游，你们开心吗？

生：开心。

师：那你们在公园里玩过哪些项目？

生：海盗船、小火车、急流勇进……..

师：吴老师准备你们去走走《勇敢者道路》，你们敢不敢？

生：敢！

师：好，现在你们根据老师提供的器材，分成四组，充分发挥你们的想象力，设计出要闯关的道路，行不行？

生：行。

学生在创设中.....

师：停，同学们很聪明，都设计好了你们的道路，现在我请你们分别演示自己所创设的道路，并展示怎么能勇敢的闯过去。

生：我能行！看我们的！

学生在演示中.....

师：接下来，我们请全班的同学一起来勇闯“勇敢者道路”，你们行吗？

生：行，我们肯定行！

学生在积极地练习中.....

案例反思：

“玩”是一种教学形式和手段，它不是无目的让学生“放野马”，把改善教学方法，增强学生兴趣，凸现学生的主体地位放在第一位，能使学生在玩的过程中达到你所提出的教学目标，要以趣导学，以玩促学，让学生在玩的过程中培养体育实践能力和创新精神。

一、单一的重复的枯燥的教学技术已经不能适应现代的教学的发展要求。在课中只有让学生主动地、有兴趣地积极投入到每一个练习项目中，才能培养他们的实践能力和创新精神。我所设计的“勇敢者道路”的教学方法是一种尝试，让我拓宽了教学的思路和视野，敏锐地观察和

体会学生的行为和思想变化。体育课不同于其他课，它具有更广阔的活动空间和独特的教学方式，把玩合练结合在一起，不仅增强了学生的学习兴趣，而更重要的是让他们认识到健身的意义，培养了他们不怕困难，勇于追求，努力展示的信心。

二、合作是人类相互作用的形式之一，是社会赖以生存的发展和动力。任何一个科学研究、工程建设都不可能由一个人独立去完成，如要成功，除了个人的努力外，更重要的是必须依赖集体的智慧和团队合作。在新课程理念的引导下，合作学习作为新型学习方式被广泛用于课堂教学实践。在课中我让学生每组利用老师给的有限器材各自创新一种自然地形，有的创设“山路”，有的创设“小河”等等，并让学生们相互体验、练习、交流，这样课堂教学气氛明显活跃了，不但激发了他们的学习兴趣与热情，引导他们主动参与教学活动，更重要的是让他们在合作中学会交往，增强团队精神，学会欣赏自己和他人。

“玩”是有目的的，我们要在玩中有所思、有所悟、有所得，在“玩”中获得真正的快乐！

○ “课改”小贴士：

不断进行教学反思与总结是教师专业成长中的一个重要过程，包括个人和团队的。在教师相互研讨交流中，应提倡教师之间具有“批判性”的评议，但也要给予对方的教学方案提出建设性的建议，才能共同提升体育教师“教与评”的理论水平。

活用体育游戏，活化课堂教学

宝山区江湾中心小学 杨俊宝

案例描述

这是一堂小学高年级的篮球拓展课，伴随着激情的音乐，本人遵循着传统的教学方法，兴高采烈的进行着篮球基本运球的教学，随着练习时间的延长，学生中出现了懈怠情绪，甚至出现了故意失误、篮球满场飞的场面。当看到学生一个个脸上失去笑容，对练习提不起兴趣的时候，我的内心是五味杂陈的。无论是体育教学中的技术动作学习还是文化课的学习，都离不开反复的练习，只有通过反复的强化练习，技术水平才能提高，可是这个过程却往往是枯燥而又乏味的。学生提不起兴趣，练习也就失去了意义。课后，我反复在思考怎样才能将枯燥乏味的练习变得有趣，通过咨询老教师以及查阅书籍，体育游戏的应用使我有灵感，怎样将已有的游戏进行适当的创新来服务教学内容呢？于是我进行了尝试。

又是一堂篮球的运球课，我课前只是简单的向学生说明了本课我们需要使用篮球和我们一起做游戏，游戏的名称是“写王字”，学生一听来劲了，七嘴八舌的议论开来“老师，这游戏是小孩子做的，没劲啊。”、“老师，写王字游戏不需要篮球啊！”、“老师，直接给我们打比赛，这才有劲。”……。而我只是微微一笑，“这个游戏是老师创造的，你们是第一批玩的学生，玩好了说不定可以给你们一个专利哦！”到底是高年级的学生，一听这话更来劲了，“好呀，我们就试着跟老师玩玩看。”于

是，我把游戏规则简单讲解了一遍，其实就是在原有的“写王字”游戏基础上增加了运球的动作，在奔跑及定格时一定要保持运球，不要失去对球的控制，否则也算为游戏失败，需要做运球蹲起5个来延续游戏机会。刚开始先安排两个学生PK，随后慢慢增加人数，最后由本人带领，全班学生与教师比赛，初试时学生运球还会有失误，可是随着游戏时间的增加，我惊喜的发现，学生的练习兴趣高涨，注意力一直在游戏和运球上，且运球能力明显提高。课后，我问学生知道自己这节课上运球练习了多长时间吗？学生浑然不觉，只知道今天的课结束的好快。其实这节课，学生一共运球练习了长达18分钟，只是原本枯燥的运球练习通过游戏的方式把学生对枯燥的运球练习的注意力给分散了。润物细无声，教学目的达到了，学生玩得也开心，游戏的设计成功了。

案例分析

体育游戏是教师为了达到教学目标在小学课堂教学中常用的教学方法，然而在实际运用中许多教师会面临以下几个问题：1、游戏与教材内容不相配合，游戏无法为主教材服务；2、游戏规则方法过于复杂，学生无法完全理解游戏方法，不能进行正常游戏；3、游戏缺乏趣味性，学生无法提起参与兴趣。在小学兴趣化改革大背景下，游戏教学法作为小学体育课堂教学方法的主要手段，如何根据教材内容使用或改编游戏成为了众位体育教师的一大课题。体育游戏是体育教学中一种有效的、深受学生欢迎的形式，教师们利用游戏教学的手段，引导学生参加各种身体活动，增强他们的身体素质，在游戏中培养学生良好品德，运用游戏的形式提高学生的体育技术动作学习，锻炼学生的意志品质。案例

中的游戏，通过对传统的民间游戏“写王字”进行适当改编，为主教材篮球运球进行服务，规则简单易懂，学生即不陌生也感觉新鲜，参与度很高。通过游戏将原本枯燥的反复技术动作练习变得有趣，让学生能有更长的时间集中注意力进行练习。

体育游戏教学中应该注意相关的教学原则：

一、教师主导性原则

教师主导性原则主要是教师在课中引导与指导的作用发挥，包括组织调动学生队伍；对犯规等不规范行为的管理；制造游戏气氛适当进行鼓励与奖罚，与学生共同参与。

二、教育性原则

教育性原则是指教学中普遍遵循的原则，含有德育和智育，具体包括规则教育、集体主义教育、意志品质教育等。

三、锻炼性原则

体育游戏和智力游戏都属于教育性游戏，但二者的目的不完全相同。在体育教学中，体育教师必须注意贯彻锻炼性原则，娱乐为手段，锻炼才是目的。在组织教学时，要考虑游戏的运动负荷大小以及对学生的锻炼作用，不能满足于带着孩子们玩玩就可以而忽略锻炼学生身体素质的任务。

四、娱乐性原则

尽管体育游戏不是以娱乐为目的，但娱乐却是体育游戏中存在的不可缺少的一个因素。如果一个游戏没有娱乐性，学生不会愿意参加，即使为了服从教师的安排而参与，他们也“玩”不出感觉来，达不到锻炼

效果。

五、安全性原则

安全是体育教学工作中各项具体活动的必备要求，在体育游戏的更应该强化安全第一观念。

○ “课改”小贴士：

一节能让学生有兴趣并喜欢上的体育课，总是成功的、可赞赏的课。但是好的体育课一定是以好的学习方式设计为出发点的，教学不能勉强为了兴趣而向兴趣“妥协”，不能为了“讨好”学生喜欢而故意去设计教学。

“教学目标的適切度和达成度”的有效研究

——小学综合学科教学研讨活动案例

上海市宝山区高境镇第三小学 朱景强

摘要：新课程的实施需要有效的课堂教学，有效的教学必先具备具体、適切、科学的的教学目标，需要有效的教学目标引领。教学目标是教学的出发点和归属，对师生的教与学起着定向、激励、调控和评价的作用，它限定着课堂教学的运作，对保证课堂教学、目标有效达成至关重要。我们综合学科组对教学目标的適切度和达成度的研究正当其时，以期为今后的研究和其他学科的研究做些借鉴。

关键词：综合学科，教学目标，適切度和达成度

活动时间	2016.2——2016.6	活动地点	高境镇第三小学
活动主题	“教学目标的適切度和达成度”的有效研究	参加人数	7人

一、活动背景与意图

（一）现实背景

新课程的实施需要有效的课堂教学，但在日常的教学如何扎实地上好每一节日常化的研究课，在教学的达成度上总是会发现一些问题，追根溯源，问题的出现最终还是归结到教学目标，在教学目标的制定和落实上存在偏差，具体表现为课堂效率不高，教学目标的制定缺乏对教材的深度研读，缺乏站在学生立场上的分析与研究，即使有了较为适切的的教学目标，部分老师也因为缺乏适当的方法和策略不能有效落实目标。而教学目标的有效性是课堂教学有效性的重要前提。随着课改的深

入，我们越来越感觉到教学目标是教学的出发点和归属，对师生的教与学起着定向、激励、调控和评价的作用，它限定着课堂教学的运作，对保证课堂教学、目标有效达成至关重要。

有效的教学必先具备具体、适切、科学的教学目标，需要有效的教学目标引领。同样，具备了适切的教学目标更需要在课堂内的有效落实，才能真正实现教学的有效性，提升教育教学质量。因此问题的解决必须在课堂教学的有效性上下功夫，这又势必取决于教师日常化的课堂教学，取决于教师的每一节课都能达到既定的教学目标。

故此，我们综合学科组对教学目标的适切度和达成度的研究正当其时，以期为今后的研究和其他学科的研究做些借鉴。

（二）教研重点

本案例以课堂教学为依托，重在研究小学综合学科教学目标的适切度和达成度如何在教学实践中有效的落实。

（三）期望目标

我们综合组共有7人，分别担任音乐、体育、美术、自然、信息的教学任务。依据学校的教研要求，我们综合学科教研组通过理论学习、课堂教学观摩、组内听课评课交流、组内集体再次备课，引导组内教师从课程标准出发，关注本校学生的认知水平，有目的、有意识地将课程标准目标分解到具体的课程内容和教学环节之中，拟定适切的教学目标，运用有效的教学方法和手段，完成教学目标的达成度。

二、活动设计与实施

（一）活动设计

活动主题：“教学目标的适切度和达成度”的有效研究。

活动方式：理论学习与教学实践结合，教学实践与教学研究结合，个人备课与集体备课结合。

基本流程：确定主题——课堂教学——听课评课——集体备课——再次教学——研讨交流——总结提高

（二）实施过程

准备阶段：胡春燕老师（美术）、朱景强老师（体育）两位教师从不同学科、不同学段的教学目标进行课堂教学。

胡春燕老师、朱景强老师分别执教二年级的《我喜欢的玩具》、一年级的《1. 自然地形的跑。2. 保龄球》。

两位老师依据课程标准目标和学科要求，围绕活动主题，客观地分析了学生现状，分解、细化了教学目标，使学生在其认知水平基础上完成教学任务，让听课的老师感受到教学目标的適切度和达成度如何在课堂教学中有效地落实。

研讨阶段：开展教研活动，根据活动主题进行评课活动，并对两堂教学的补充完善，献计献策。

在随后的教研活动中，组内老师积极发表自己的意见，踊跃发言：

朱玉明老师（自然）：从我们的研究主题出发，针对一年级低龄学生的实际设计教案，并体现了教师自身的特点，教学中各环节衔接自然，教学过程重点突出，对重点内容做重点练习，达成教学目标，学生学得活泼、主动、有效。

宋皆琦老师（体育）：学生在欢乐的气氛中进行学习。自然地地形跑中学生初步学会根据地形变化来改变身体姿势和动作协调的方法。通过

目标的设立，提高了学生学习的兴趣，使学生主动地去锻炼。

钟敏老师（音乐）：这是一个有钻研精神的老师，从教学目标到教学各环节的设计都进行研究，根据学生的现状、特点，有的放矢，牢牢抓住学生的身心，设计了适切的教学目标，循序渐进，让学生学得愉快，学得轻松，也达到了预期效果。

随后，各位教师针对两堂课的教学目标及教学环节进行完善，献计献策，群策群力，依据自己的理解提出了各自的观点和建议，使这两堂课在集体的智慧中更成熟、更完善，在再次教学中进一步实践。

整理阶段：在再次教学后，综合组进行本次研究活动的整理和总结。

教研活动中，各位教师对比前后的两次教学，就研究的主题纷纷提出了自己的见解，明确下一步的研究方向。深入我综合组教研活动的学科分管刘忠书记进行了归纳总结：

（1）要理解教学目标的适切度和达成度含义

在我们学校设计的课堂教学评价表中“十个度”里，“教学目标适切度、达成度”被放在了首位。它具体包含三个含义：准确、简明、系统。

①准确，就是不仅要体现学科本色，符合课程标准对各个年级段的具体要求以及教材编者的意图，还要尊重孩子的认知规律和年龄特点。

②简明，就是不能庞杂细碎，不能节外生枝，也不能旁逸斜出。一堂课的教学时间是有限的，教学目标的数量越多，课堂上“落实”得就越多，每个目标所分配到的时间就越少。这样，势必造成水过地皮湿的现象，什么目标都体现了，但什么目标都是浮光掠影。不要把课堂当成一个筐，什么东西都往里装。

③系统，纵向来讲，要居高临下，站在整个小学阶段瞻前顾后地确立前后连贯的教学目标；横向来讲，要考虑知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观这三个维度的融合。

(2) 而如何衡量教学目标的达成度呢？

①从课堂观察学生的学习结果来看，所制订的教学目标哪些达成度较高？哪些属于失效目标（未达成或达成度不高）？

②教学环节是否围绕教学目标进行设计？

③课堂是否有无效教学环节？是否有精彩生成环节？

④能否紧扣教学目标设计训练点与作业？

⑤教师是如何处理好统一的目标与学生个体的差异，让每个学生都得到发展？

(3) 倡导的方向

①这次朱景强老师和胡春燕老师的两次课堂教学是对“教学目标的适切度和达成度”的有效研究的一些尝试，试图用不同的教学方法和手段来达到研究的效果，对整个教研组抛砖引玉，希望激发各位教师对研究主题关注和思考，在教学中不断进行实践。

②本次活动体现了集体的智慧，大家群策群力，献计献策，奉献了两堂高质量的教学实践课，这是一个方向，一个有效的教研活动方法，俗话说：“众人拾柴火焰高”，要不断尝试，坚定地走下去。

三、活动分析及启示

(一) 活动成效

本次教研活动主题研究力求解决教学目标的适切度和达成度的有

效性，两位老师的前后四堂课在一定程度上引领了教学目标设定与实施的操作性，使教师们意识到适切的教学目标在课堂教学的重要性，有效的教学环节教学目标的达成起着至关重要的作用。

集体研讨环节中各位教师展现了不同的视角思考，使教研活动走出一个崭新的思维路径：集体备课的思想方法和研究实践，提供了一个良好的开端和尝试；集中组内教师的集思广益，给教学实践者更多的思路与选择；引领活动主题，浓厚教研氛围，形成良性循环的教研环境。

（二）主要经验

1. 开展教研活动要有明确的主题

这次教研活动主题明确，以“教学目标的适切度和达成度”的有效研究作为研究主题，使组内每一位教师清楚地知道教研活动内容，再通过理论学习，了解主题的内涵，结合自己的教学经验，能迅速投入教研活动之中。

2. 教研活动要以教学实践为载体

实践是检验真理的唯一标准。通过前后两次四堂课的教学实践，组内每一位教师对教学目标的适切度和达成度有了初步的认知。直观的听课评课让组内教师能各抒己见，就课堂教学出现的问题提出完善建议，切中时弊，从而围绕主题把研讨的内容推陈出新，让教学实践更上一个台阶。

3. 教研质量决定于教师投入程度

在本次的主题活动中，每一位教师踊跃发言，积极阐述自己的见解，形成了浓厚的教研氛围，也让教研的质量达到新的高度。这主要是每一

位教师积极投入到教学研究中，从理论学习到出谋划策，都在围绕着活动主题而努力。故此可以说教研质量决定于教师投入程度。

（三）后续思考

1. “教学目标的适切度和达成度”的有效研究仅仅是一个开始，许多问题还需要组内教师通过教学实践逐步解决，如所采用的哪些教学策略促进了教学目标的有效达成？如教师是怎么处理预设与生成的关系的等等。

2. 针对教学教研中的“软肋”问题去确定研讨主题，形成良性循环，固定集体备课的教研模式还需要不断探索，不断努力。

○ “课改”小贴士：

实施体育“兴趣化”教学至今始终被一个终极难题所困扰，那就是：今天怎么趣？明天怎么趣？后天怎么趣？然而，正是在探究这个“趣”字过程中，教师业务得以提升，学生兴趣得以拓展，教学方式得以创新。

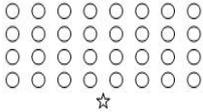
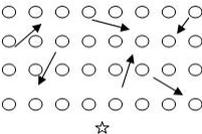
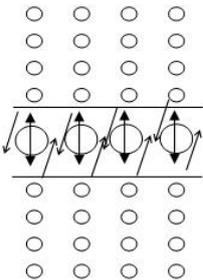
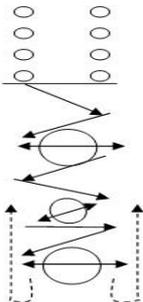
第三篇 教案

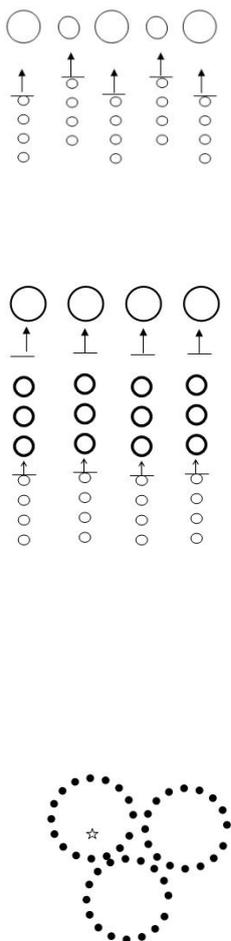


双手胸前传接球

宝山区实验小学体育与健身教学计划

年 级	五	人 数		日 期		执 教	祁利国
班 级		组队形式	自然班	周 次		课 次	
教 学 内 容	1. 双手胸前传接球 3---(2) 2. “障碍挑战”游戏 2---(1)			重 点	身体重心前移、手臂迅速伸出、球速平直有力		
				难 点	拇指下压、中指拨球、控制出球方向准确		
学 习 目 标	1. 学习双手胸前传球的基本动作与学练方法，掌握出球伸臂动作连贯基本要领。 2. 运用传球动作参与各种练习，挑战传球技能进行比试，增强协调、灵敏、反应的基本身体活动能力。 3. 感受篮球运动的魅力与激情，相互合作、相互配合、共同提高的品质与习惯，增强自信、挑战自我。						
课 序		教 学 内 容	运 动 负 荷	教 与 学 的 活 动			组 织 与 队 形

一		课堂导入 1. 师生问好 2. 导入内容				<p>◎◇师生问好</p> <p>◎导入挑战传接球技能的兴趣</p> <p>☆兴趣、自信</p> <p>◎教师语言引入练习内容并带领学生跟随练习</p>	
二		热身活动 1. 球性练习				<p>◇学生兴趣投入，控制模仿</p> <p>◎教师要求游戏规则</p> <p>◇学生按要求进行游戏“寻号”，秩序井然，不碰撞、不失球，按号自然分组</p> <p>☆注意力集中、身心充分活动、情绪高涨</p>	
		2. “寻号”游戏				<p>◎教师讲述分组后练习要求与动作技术要领，组织学生进行小组挑战。</p> <p>◇学生原地练习后进行小组比试</p> <p>◎教师观察，提示方法，关注共同游戏</p> <p>◇学生相互合作、配合，各小组挑战练习</p> <p>☆认真传球，相互合作、积极投</p>	
三	7	各种传球练习形式 1. 小组原地传球 ①手接手传球 ②2米间传球练习				<p>◎教师调动队伍讲述并引导学生跑动传球练习</p> <p>◇学生练习认真、相互配合、遵守练习要求</p> <p>◎教师巡视、提示学生练习方法和要领，激发学生练习兴趣，组织比试、点评</p> <p>◇学生相互鼓励、合作练习、帮助对方</p> <p>☆尊重伙伴、共同提高、练习顺畅</p>	
		2. 集体跑动传球			上		

四	<p>3. “技能挑战”练习</p> <p>“运、传球障碍挑战”活动</p> <p>①绕“轮胎”传球</p> <p>②跨“轮胎”传球</p>		<p>◎教师点评练习情况，宣布挑战“传准”各个点，激励学生自信、敢于挑战</p> <p>◇学生自行开始，从易到难，选择挑战</p> <p>◎教师评价、鼓励挑战情况</p> <p>☆主动、有序、遵守规则，自我反思</p> <p>◎教师布置挑战内容形式及注意事项</p> <p>◇学生认真练习后积极挑战</p> <p>◎教师演示两种挑战方法，观察学生练习情况并点拨、提示及时点评</p> <p>◇学生遵守规则、练习有序、相互护球</p> <p>☆小组为单位，控制节奏，防止碰撞</p> <p>◎教师带动学生进行放松</p> <p>◇学生认真、轻松自然玩球</p> <p>◎◇教师与学生一起小结练习情况、体会练习内容的过程</p> <p>◎布置课后篮球运动一些练习方法和任务</p> <p>◎◇师生道别</p>									
五	放松小结											
场地器材	篮球 20 只 轮胎 16 只 障碍物 32 只	安全保障	选标准篮球场，身心准备活动充分，对差异学生进行特别关注，挑战跨越轮胎运球针对性保障。									
		预计	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2">练习密度</th> <th>强度</th> </tr> <tr> <td>全课密度</td> <td>基本部分</td> <td rowspan="2">中上</td> </tr> <tr> <td>约 57%</td> <td>约 47%</td> </tr> </table>	练习密度		强度	全课密度	基本部分	中上	约 57%	约 47%	
练习密度		强度										
全课密度	基本部分	中上										
约 57%	约 47%											

【教学设计说明】

【指导思想】

根据小学五年级学生的生心理特征，参照学校篮球运动项目普及开展的程度，以“小学体育兴趣化”教学实践研究方案为指导理念。本节课教学设计力求以基础运动技能和身体素质、练习方法和运动规则融入挑战游戏为主，在组织形式和练习手段上力求趣味性、锻炼性和集体性。

让学生在“兴趣化”的教学活动氛围中掌握一些基础运动技能，体现基本的身体活动能力。体验篮球的魅力，享受运动的乐趣。

【学情与教材分析】

篮球运动是学生比较喜爱的体育项目之一，已有不少五年级学生成为了篮球明星的“粉丝”，加上学校开设篮球校本课程和课外活动普及的重视，大部分学生对篮球运动已有一定的认识和兴趣，养成了能够积极参与课外运动锻炼的良好习惯。当然本班还有20%左右的学生运动基础比较薄弱，在教学设计方案和课堂学练中不自掉以轻心，教师必须关注好个别学生的活动。

双手胸前传接球是篮球运动最基本的一项技术，尽管传与接球的教学不太容易单独设计区分开来，但本单元3课次还是尽量凸显出第1课次接球为重点，第2课次传球为重点，第2课次为传接球衔接重点。本课次教学目标是，学习双手胸前传球的基本动作和学练方法，掌握传球伸臂动作协调连贯的要领。重点是传球时身体重心前移、手臂迅速伸出、球速有力平直。难点是拇指下压、中指最后拨球，控制出球方向。

【主要教学策略】

1. 热身活动以熟悉球性和复习运球为主，首先以教师带领学生跟随模仿，让学生注意力得到集中，提升兴趣。“寻号”游戏既复习学生运球能力，又激发学生的兴趣，“寻号”后形成小组，为后面练习内容作铺垫。

2. 本节课传球练习选用辅助器材为轮胎，根据五年级学生身高和臂长特选轮胎尺寸和制作架的高度，有效限制了不规范和随意性的动作，

改变过去单调的练习形式，也激发了学生练习的热情。从传接球的理论与实战角度分析，两者之间传接球的距离越近越容易成功，球的飞行距离越短就越不容易被断球。在练习中学生为了传球能穿过轮胎圈，必须会去伸臂出球和迎球缩小距离，并达到球速有力和迎球缓冲的效果，有效地解决教学重难点。

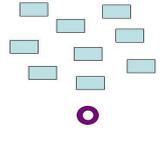
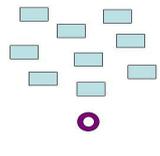
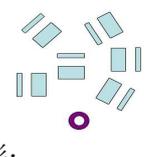
3. 技能和障碍练习的挑战，根据五年级学生敢于尝试挑战自我的好奇心理特征。挑战自我既能体现各自的运动技能本领，也能为今后不断地提升打下基础。个人自由形式传球挑战和运传球比准是本课设计的亮点尝试，也是完成本课教学目标的重要手段之一。

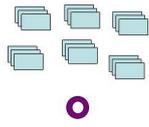
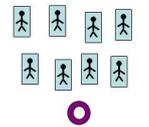
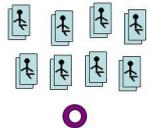
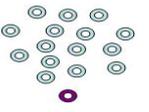
【教学特色和预计问题】

过去常常在教学中培养兴趣，本节课理念探索在兴趣中进行教学，寻求在各趣味学练过程中加强教育，在不打断学生“兴趣”意愿前提下捕捉教学时机，让学生充分体现活动的乐趣。

体育教学游戏和方法可能和教材要求匹配不够，让学生在兴趣中进行学练，又如何让兴趣回到“教学”上来为之服务是教师需要尝试与反思的问题。

江湾中心校《体育与健身》课时计划

年级	一	人数	36	日期	18.3.21	执教	朱晓萍
班级	1	组班形式	自然班	周次	5	课次	2
内容主题	主题：“我是跳跃小达人”			重点	起跳有力、摆臂充分		
	1. 跳跃：双脚跳上跳下 3 — (2)			难点	动作连贯，落地轻巧		
学习 目标	1. 80%左右学会双脚跳上跳下的方法，感知蹬地充分、连贯轻巧的动作，发展弹跳能力及身体协调能力。 2. 体验游戏“超级万能垫”活动的规则和方法，在游戏中培养协调能力和团队合作能力。 3. 参与同伴合作交流，敢于挑战，感受小组合作获得成功的喜悦和乐趣，养成倾听、观察、思考的习惯。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	课堂导入： 1. 师生问好 2. 引出课题 3. 明确目标				◎：引出内容，激发兴趣 ◇：积极投入，认真听讲 ☆：精神饱满、充满自信。	队形： 
二	3'	热身活动： 音伴踏板操	1	2' 30"	中	◎：教师语言引导提示，师生共同练习 ◇：形象、愉快、投入 ☆：动作有力，热身充分	队形： 
三	16' - 18'	跳跃：双脚跳上跳下 1. 小游戏： 小鸭走、走迷宫 2. 双脚跳上跳下 (1) 跳跃万能垫 儿歌：起跳要用力 落地要轻巧	1	2'	中	◎：教师语言引导出游戏名称，一边讲解方法规则一边示范 ◇：学生根据教师指令，尝试练习。 ☆：动作协调、反应灵敏。	队形： 
			7-8	2'	中	◎：教师讲解动作要领并示范 ◇：学生跟教师一边念儿歌一边在师指下集体练习 ◎：教师巡视指导，个别指导纠错 ◇：学生根据教师要求自己练习 ◎：教师巡视指导，大家观察“起跳有力与落地方法” ☆：起跳要用力，落地要轻巧	队形： 
			7-8	2'	中	◎：教师引导学生“超越万能垫”，示范并提要求 ◇：学生小组合作练习，相互鼓励，学会评价 ◎：教师巡视指导，加强安全提示，强调两脚并拢用力起跳，屈膝缓冲轻巧落地 ◇：学生兴趣盎然，认真积极地练习 ◎：教师及时点评 ☆：起跳有力，落地轻巧；仔细观察，正确评价 ※注意垫子的摆放，避免碰撞	队形： 

四	10'	(2) 超越万能垫	1-2	30"	中	◎：教师鼓励学生：“想不想挑战一下自己，能跳上更高的高度？” ◎：教师提出要求，教会学生保护方法 ◇：学生分组练习，自我挑战，积极尝试 ◎：教师巡视、指导，鼓励学生向更高的方向努力			
		(3) 挑战万能垫			中	☆：竞争向上，积极进取 ◎：教师语言引导学生进行游戏 ◇：学生一人一垫，体验滑雪大冒险 ◇：学生积极思考，怎样滑的快 ☆：动作协调	队形： 		
	2'	游戏：“超级万能垫” 1. 滑雪大冒险	1	2'	中	◇：学生分组进行比赛 ◎：教师裁判点评 ☆：互相配合，团结协作。	队形： 		
	1'	2. 穿越太空 放松： 数星星	2 3	2'	大	※：尽量利用场地，活动范围散开，避免碰撞 ◎：引导学生身心放松。 ◇：学生分散练习进行身心放松。 ☆：心情舒畅、轻松愉悦。	队形： 		
六		小结与评价	1	1' 30"	小	◎：引导学生回顾全课，并进行交流。 ◇：认真进行交流。 ☆：积极发言，认真听讲。	队形：同上		
场地器材	海绵包 37 个 录音机 1 台					安全保障	做好充分的准备活动，提醒学生在练习时注意距离，避免活动中撞到同伴		
						预计	练习密度		强度
							全课	内容主题	中
约 46%	约 43%								
课后小结									

【教学设计说明】

【指导思想】

本课根据低年级学生身心发展的基本规律，通过“我是跳跃小达人”为主题，采用多样化、童趣化和游戏化的教学方法，新颖实用的器材，营造快乐的学习氛围，让学生在有趣有序的环境中身心愉悦地学练双脚跳上跳下的动作要领。身体、智能、情感等得到和谐发展。

【学情与教材分析】

跳跃这一教材在小学体育与健身的课程中占有很大的比重，而双脚跳是小学生最早接触的跳跃练习之一。它是为立定跳远、蹲踞式跳远等项目做铺垫的。通过学习双脚跳上跳下的方法，可以发展学生的跳跃能力，促进学生身体技能的发展，提高学生的灵敏、速度、力量和身体的协调性，发展思维的敏捷性、有序性及创造性。培养学生的想像力、创新力和表现力。

本课授教对象是我校一（1）班的学生，这个班级的学生思维活跃，活动比较积极。经过上学期的学习，学生已初步掌握了模仿动物的跳跃动作等，对跳跃有了一定基础的认识。但对本课双脚跳上跳下方法学练时“起跳有力，落地轻巧”的概念还比较模糊。针对这一现象，本课通过游戏活动，让他们积极模仿、主动练习、开动脑筋、同伴合作，从而达到学会知识的目的。

【主要教学策略】

1. 器材新颖，乐趣多

为了更好的激发学生跳跃练习的兴趣。本课采用“万能垫”一物贯穿整堂课，利用其轻巧、方便的特点，学生可以利用它进行踏板操、走迷宫、双脚跳上跳下的练习，使学生在在学习跳跃的同时，发挥想象，任意创想，利用“万能垫”双脚跳上跳下的内容变得简单化、童趣化，从而提高学生的学习积极性。

2. 轻松学习，花样多

每个学生的学习水平、接受能力都不同，因此在本课的教学过程中，尽量地给学生创造一种宽松、民主的氛围，让学生有充分的时间和空间去

活动。在“挑战万能垫”中，学生自由结伴可以尝试更高的高度来挑战自己，同伴互助，这样使不同程度的学生都能体验到成功。

3. 创编游戏，童趣多

本课第二个内容是综合活动——“超级万能垫”，需要学生们开动脑筋，利用手中的万能垫玩出不同形式的游戏，并且同心协力地把游戏完成。既考验了学生的创想能力，又增强了集体协作能力和荣誉感，让学生了解团队合作的重要性，深层次的感受游戏带来的乐趣。

【教学特色和预计问题】

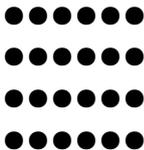
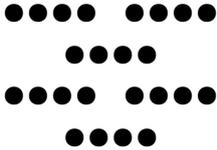
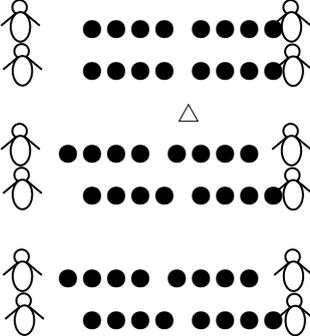
根据学生实际情况及对跳跃教学内容的深入了解，让体育回归到游戏，通过采用“万能垫”富有童趣的体育器材和游戏教学来激发学生体育锻炼的兴趣，进而走进兴趣的课堂，提升“兴趣带动教学”的理念，培养学生自主探讨，互相合作和克服困难的意志品质，与此同时，也提高了学生的身体活动能力和运动技能，增强了团队协作的意识。

学生在练习中过高的估计了自己的跳跃水平，为了展示自己的才华，双脚跳上跳下速度快，忽视了动作要点。在游戏过程中会为争第一而忽视游戏规则，需要强调提醒，并加强安全教育。

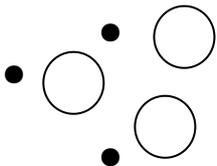
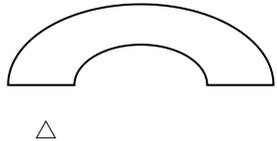
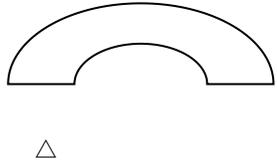
○ “课改”小贴士：

学校体育课程改革的发展趋向，应取决于现代学生日益增长的身体发展需求，而体育教师在这改革的实践与研究过程中，就是不断提供适合学生发展的教学内容与方式。

顾村实验学校体育与健身教学计划

年级	五	人数	32		日期		执教者	傅晓燕
班级		学校			周次		课次	1
学习内容	1. 民体：五步拳 4-1 2. 游戏：老鹰抓小鸡 2-1				重点	手型、步型及动作的规格		
					难点	动作的劲力		
学习目标	1. 掌握五步拳中的基本手型、步型；学习五步拳预备姿势到马步架打。 2. 发展灵敏、协调、柔韧等身体素质。 3. 加强武德修养，激发对武术的兴趣，培养勤学苦练、自尊、自信和爱护同伴等优良品质。							
课序	时间	学习内容	生理负荷			教与学的活动	组织与要求	
			次数	时间	强度			
一	1	课堂常规： 1. 整队 2. 师生问好 3. 宣布上课内容	1	1	小	◎整队问好，检查穿着宣布任务，语言激励。 ◇了解内容，明确要求。 ★精神饱满，进入角色	练习队形：  △	
二	3	热身： 热身操：音伴	1	3	中	◎提出练习要求。 ◇在教师带领下学生跟着音乐做操。 ★动作有力度、精神饱满	练习队形：  △	
三	20	学习五步拳： 1. 弓步冲拳 2. 弹腿冲拳	3-5	4	中	◎教师示范讲解弓步冲拳的动作要领。 ◇学生认真听讲。 ◎学生分成4人一组，对木偶进行拱手弓步冲拳的练习。 ◎教师巡视并帮助学生纠正错误动作。 ◎教师请学生上来展示动作并点评。	练习队形：  △  	
			3-5	4	中	◎教师示范讲解弹腿冲拳的动作要领以及注意事项。 ◇学生2人一组相互利用小垫子进行弹腿的练习。 ◎教师巡视纠正学生错误动作。		

						<p>◇学生两人一组跟着教师口令集体进行练习。</p> <p>◎教师请学生上来展示动作并点评。</p> <p>★合理站位、注意安全、配合默契、相互提示。</p>	
		3. 马步架打	3-5	8	中	<p>◎教师示范讲解马步架打的动作要领并讲解动作的攻防含义。</p> <p>◇学生2人一组进行攻防练习。</p> <p>◎教师巡视纠正学生错误动作。</p> <p>◇学生两人一组跟着教师口令集体进行练习。</p> <p>◎教师请学生上来展示动作并点评。</p>	
		4. 三个动作连贯练习。	5	4	中	<p>◎教师讲解示范将三个动作连起来。</p> <p>◇学生认真听讲。</p> <p>◎学生分组寻找撒落在各处的武林秘籍，根据秘籍上的动作图片和动作要领，进行自主学习。</p> <p>◎教师巡视纠正学生错误动作。</p> <p>◇集合以后学生跟教师口令集体练习。</p>	
四	8	<p>综合活动： 游戏老鹰抓小鸡</p> <p>规则： 五个人一组，一个人做老鹰，三个人做母</p>	2-3	7	大	<p>◎教师与讲解游戏规则。</p> <p>◇学生认真听讲。</p> <p>◇分小组进行游戏。</p> <p>◎教师组织学生进行游戏比赛。</p> <p>◎与学生共同进行游戏，并对学生游戏结果进行评比。</p> <p>★相互配合、注意安全、距离拉开</p>	<p>练习队形：</p>

		鸡，一个人做小鸡，手拉手围成圈进行游戏。					
五	2	放松： 太极拳：音伴	1	1	小	◎教师示范，带领学生共同进行练习。 ◇学生认真看，仔细模仿跟着教师口令进行练习。 ☆动作自然放松，呼吸均匀。	练习队形： 散点 
六	1	小结、下课	1	1	小	◎教师评价本节课的学习情况，说说各自的感受后师生道别，并布置回收器械。 ◇参与交流、师生再见。	练习队形： 散点 
场地器材		16 块小垫子 8 个充气娃娃 16 本武林秘籍 音响 1 个 CD 1 张	安 全 保 障			1. 课前布置好场地。 2. 合理安排学生练习队形及练习路线和方向。 3. 做好充分的准备活动。 4. 加强学生学练安全意识提示学生在练习时拉开距离。	
						练习强度	
			预 计		全课	内容主题	中
		46%左右	36%左右				
课后小结							

【教学设计说明】

【指导思想】

根据新课程标准和教材的要求，以“健康第一”为指导思想，全面发展学生的身体素质为出发点。努力创设情境让学生感知中华民族传统武术的博大精深。激发学生兴趣，提高学生自主学习能力，使学生在掌握

运动技能的同时，培养学生勇敢顽强，机智果断的品质。通过教师的激情导入，激发学生对学习武术的兴趣，调动学生学习、锻炼的积极性，以提高教学质量和效果。

【学情与教材分析】

中华武术博大精深，源远流长，是中华民族宝贵的文化遗产。本课以《体育与健康》（水平三）五步拳为教学内容。五步拳中主要是以三种手型（拳、掌、钩）和五种步型（弓步、马步、歇步、仆步、虚步）组合而成的套路动作。本课通过观图思考、模仿实践、互助互学、小组探究、师生共同参与等多种形式，发展学生的协调性、柔韧性、灵活性和节奏感在情境教学中让学生初步感知武术“精、气、神”的内涵。

本次授课班级为五年级的学生在以往教学中接触过武术，对基本手型和步型有些了解，但动作不够准确。由于学生求知欲强，学习积极性高，平时活泼好动。为此，在教学中根据学生的生理和心理特征，采用合作探究、互帮互学等学习方法，力求通过课堂练习，培养学生学习武术的兴趣，进而提高学生运动技术水平，促进全面发展。

【主要教学策略】

1. 热身部分通过教师的语言，学生进行热身操，活跃气氛的同时达到热身的效果，同时引出本课的教学内容。

2. 中间环节本课尝试小组合作探究、互助互学的互动方式，完成五步拳1-3的动作学习。通过木桩娃娃练习接手弓步冲拳、海绵垫子练习弹腿冲拳、两人一组练习马步架打的方式，相互合作、合作交流、互助互学、师生共同参与展示与评价的教学过程，初步感知武术动作的攻防内涵。然

后以寻找武林秘籍的方式，分小组去自主探索，讨论如何将三个动作连贯起来，并且再实践、再体验，从而营造合作交流、生生互动、师生互动的氛围，使学生体验到合作探究、获得成功的愉悦。再通过学生进行小组比赛的安排，激发学生拓展知识，开发自身潜能，从而激发学生的探究性和创造性。在展示后让学生进行互相点评，提高学生武术欣赏的能力，培养崇武尚德的精神。

3、因前半节课的运动负荷比较低，所以在综合活动添加了老鹰抓小鸡的游戏，这游戏是主要是练习学生的反应速度和奔跑能力，提高学生的灵活性和相互协助的能力。

【教学特色和预计问题】

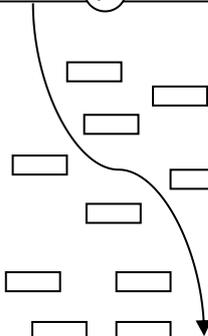
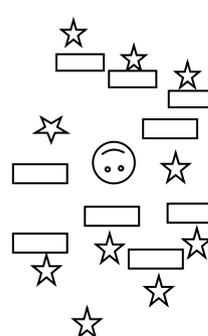
武术教学课注重的是动作内在的攻防含义和动作的“精、气、神”，所以课中缺少很多教学手段，整节课比较枯燥，本节课的理念是通过一系列的器材，通过器材辅助来提高学生学习的兴趣，并且在“寻找武林秘籍”的情景导入中让学生自主学习，在自主练习的基础上，教师加以纠正、指导来提高学生学习的兴趣，最后通过“比一比、赛一赛”提高学生的自我表现欲望。

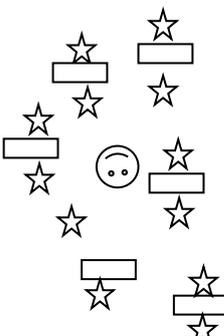
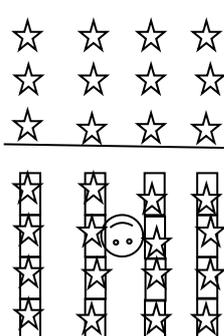
在课中学生练习马步架打动作的进攻防守时，因前期基础不够，所以导致学生并不能很好地合作学习和练习。

○ “课改”小贴士：

体育课教具的创设是具体落实教学内容的重要手段，也是提升学生学习兴趣和营造课堂氛围的实质举措。适时的教具设计也体现了课程改革的一种思维与理念，可以说在一定程度上，它的创造力就象征着推动“课改”的探究力和执行力。

宝山区月浦新村第二小学《体育与健身》课时计划

年 级	二年级	人 数	36人		日期	2019、3	执教	姜严斌	
班 级	二班	组班形式	自然		周次	4	课次	2	
内容主题	1. 跳跃：单、双脚上下20——30厘米高的物体4—（2）				重点	前脚掌蹬地，蹬地充分，落地轻巧			
	2. 综合活动：众志成城2—（1）				难点	上肢摆臂下肢蹬地协调配合			
学习目标	<p>1. 继续学习单、双脚跳上、下 20——30 厘米高的物体, 在练习中体验用前脚掌充分蹬地, 蹬地时上下肢协调摆动发展学生的弹跳能力, 提高灵敏、协调、平衡能力。</p> <p>2. 学习综合活动众志成城的方法与规则, 使学生在不断变化的活动中找到最佳、最合理的方法, 提高学生的应变能力。</p> <p>3. 学习偶像、为国争光、强健体魄、珍爱生命, 在教学中以两纲教育为主线培养学生良好的品德与学习习惯。</p>								
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形		
			次数	时间	强度				
一	1'	常规： 1. 教师带领学生整队 2. 师生一同进入课题				师生带领学生进入场地按要求整队，引导学生知道上课任务 ◎ 提出要求、注意事项 ◇ 学生进场快、静、齐，找到队伍排好队 ◇ 明确课的任务，及时进入状态 ☆ 精神饱满，跃跃欲试			
二	5'	一、热身： 各种慢跑、滚动、爬行 二、小游戏： 孤岛求生	1	5'	中	◎ 教师激励、引导学生，带领学生在场地中慢跑 ◎ 教师示范动作，提示动作要领 ◎ 关注掌握有困难的学生并指导 ◎ 简单介绍方法，指导学生游戏 ◇ 学生排纵队在老师的带领下慢跑 ◇ 模仿教师的动作跟着老师做动作、听口令做游戏 ☆ 保持队形 前后分开 动作形象 注意集中 听好口令 反应及时			
三	3'	跳跃：双脚跳上下 20——30 厘米高的物体 1. 我是超人	5	2'	中	◎ 教师请一个学生复习双脚跳上跳下，引导学生回忆 ◎ 指导学生一起练习 ◇ 认真观察同学练习，回忆动作 ◇ 学生自由组合找器材复习动作 ☆ 认真学练，动作连贯			
	4'	2. 超级玛丽		1'		中		◎ 教师设疑其他方法，引导学生找出各种方向跳上跳下方法，教师再指导示范 ◎ 指导学生练习，提示学生注意动作要领	
			10	30"	中				

		3. 小鸡快跑		2'	中	◇ 学生根据老师的问题动脑解决问题，找出答案 ◇ 在各种场地、器材组合中自主练习 ☆ 开动脑筋 思想活跃 蹬地充分 动作连贯 ◎ 教师示范左右脚交换跳上跳下，讲清要领 ◎ 指导学生分组练习，巡视辅导 ◎ 简单讲评，鼓励学生分层练习 ◇ 单人、多人尝试合作练习 ◇ 分层练习，按自己的能力选择练习的场地器材 ☆ 动作连贯，上下肢摆动协调	同上 	
		4. 魂斗罗	15	4'	中上	◎ 教师根据学生的练习情况组织学生挑战方法、组合时间练习 ◎ 练习中指出学生存在的不足并纠正 ◇ 学生在老师的组织下共同参与 ☆ 动作正确、协调，连接连贯，气氛活跃	散点	
四	12'	综合活动： 众志成城 1. 堆积 2. 上岛 3. 过河	3	4'	中	◎ 教师讲解游戏的方法与规则 ◎ 请学生试探练习，提出游戏的要求 ◎ 游戏中激励学生，与学生一起总结共同提高 ◇ 学生听清教师的讲解，自由组合成游戏队伍 ◇ 队员之间相互讨论游戏的最佳方案 ◇ 赛后小结，找出不足，继续比赛 ☆ 互相配合，配合默契 相互激励，全力争胜		
五	2'	放松拉伸评价小结 师生告别	1	1' 30"	小	1. 带领学生放松 2. 自评与互评 ☆ 身心一体，深层满足	散点	
场地器材	体操垫36个				预计	练习密度		强度
						全课	内容主题	中
						55%	50%	
课后小结					安全保障	1. 课前充分热身 2. 检查场地器材，合理安排练习队形 3. 关注学生的练习负荷。		

“学习偶像、为国争光、强健体魄、珍爱生命”

一、二年级单、双脚跳上下 20——30 厘米高的物体教学设计（4—2）

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导方针，以“两纲”教育为教学主线，在教学中突出民族精神教育与生命安全教育。以激发学生兴趣，培养学生能力，发展学生个性，寓德育于体育与健身教学之中为指导思想。激励学生主动探索，激发学生内在动力，让学生在活动中培养兴趣，在兴趣中学会思考，在思考中掌握动作，在掌握动作中提高运动能力和发展身体素质。

二、相关分析

（一）教材分析

本课教材单、双脚跳上下 20——30 厘米高的物体是小学《体育与健身》身体活动中跳跃的一个教材，属于跳跃基本练习，是小学低年级发展跳跃基本活动能力的主要内容，它是小学生形成跳跃动作技能、技巧的基础。由于各种练习内容的动作简单易学，并与低年级学生喜闻乐见的嬉戏玩乐相结合，符合低年级学生认知发展的规律，十分适合在小学低年级中开展。同时，这些练习内容又与中高年级继续学习急行跳远、跨越式跳高乃至支撑跳跃等具有一定的内在联系，可以进一步促进对这些教材的后继学习与掌握。该教材的学习掌握程度直接影响到体育课中其他一些跳跃教材的练习效果。因为这个教材主要解决学生的下肢弹跳能力和上下肢的协调能力以及跳跃的启蒙教学。

（二）学情分析

本次课所授班级为小学二年级二班学生，有 36 人，因为是低年级学生，身体素质、自我控制能力较差，但是具有较强的模仿能力、以及班级的学习氛围浓厚，对新鲜事物比较敏感。但是学生由于在体育运动方面还是处

于启蒙阶段，没有形成真正的体育观，所以在次年龄段的体育项目练习还是以形式多样的、游戏化的练习方式为宜，多加一些欢快的音乐作为背景就更能衬托出学习的环境。而在学习过程中除了教授动作的技术外，要更多地关注学生的参与度和学习热情。

三、学习目标

1. 继续学习单、双脚跳上、下 20—30 厘米高的物体，在练习中体验用前脚掌充分蹬地，蹬地时上下肢协调摆动发展学生的弹跳能力，提高灵敏、协调、平衡能力。

2. 学习综合活动众志成城的方法与规则，使学生在不断变化的活动中找到最佳、最合理的方法，提高学生的应变能力。

3. 学习偶像、为国争光、强健体魄、珍爱生命，在教学中以两纲教育为主线培养学生良好的品德与学习习惯。

四、重点难点

重点：前脚掌蹬地，蹬地充分，落地轻巧

难点：上肢摆臂下肢蹬地协调配合。

五、教学策略

1. 在教材中挖掘“民族精神”和“生命安全”为主要教育目的的两纲教育。通过如“姚明、刘翔、朱建华”等与本节跳跃教材有关的中国著名运动员，设置“学习偶像、为国争光”的民族精神教育教学目标。设计不同的游戏如“孤岛求生、上岛、堆积，过河”等，教会学生正确的跳跃动作减少对身体的伤害在教学中渗透“生命安全教育”。

2. 根据本课的教学目标、内容，结合学生的特点，采用了各种跑、跳各种技术动作教学，以及根据上课的器材引导学生在垫子上爬、滚等情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动的去学习。主

要采用了师生互动教学法，教师亲身与学生交流，既拉进了师生关系，也给学生一个榜样引领作用。

3. 在练习中，注重练习小组的作用。在课堂的学练中，提示学生自己练习以外也可以和小组成员协作，相互学习的重要性，这对技术动作的掌握有着积极作用，同时也提高了课堂的学习气氛。

4. 采用分层递进的练习方式，逐步提高练习难度，让学生在阶梯式的学习中练习，不断提高掌握教学内容。

5. 在学生学习过程中，对学生的进行学习情况进行适当的评价与激励，激发学生的学习热情，提高课堂教学的有效性，并保持学生学习的积极性。同时挖掘学生的潜在能力和及时帮组学生解决学习中遇到的困难。

六、安全保障

1. 由于10月天，已到秋季，气温较低，所以在课的导入部分充分热身，对膝、踝、腕等经常用到的关节。

2. 练习由易到难，练习幅度由小到大。

3. 合理、科学安排练习队形，避免碰撞。

罗店中心校《体育与健身》课时计划

年级	一年级	人数	40			日期		执教	金国华
班级		组班形式	自然班			周次		课次	3
内容主题	1. 跳跃：立定跳远 4—3 2. 综合活动：小青蛙除害虫 3—1					重点	蹬地有力，落地轻巧。		
						难点	上下肢协调配合，动作连贯。		
学习目标	1. 感受立定跳远动作，使 80% 的学生能够掌握蹬摆协调用力的动作要领。 2. 体验十字接力跑的趣味练习，提高学生的集体观念和善于思考的良好品质。 3. 发展学生协调、速度、灵敏等身体素质，提高学生下肢力量。 4. 促进同学间互帮互助的良好学风和集体荣誉感，并学会交流和关心他人。								
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动		组织与队形	
			次数	时间	强度				
一	1'	课堂常规 1. 集合整队 2. 师生问好 3. 宣布内容及要求 4. 检查服装和安排见习生				◎ 教师布置课的内容，提出教学要求和注意事项。 ◇ 精神饱满，注意力集中，明确学习目标。 ☆ 快、静、齐	♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★		
二	5'	准备活动： 1. 热身跑：开汽车 2. 动物模仿操	1	3'	小	◎ 教师语言引导，激励学生练习的热情。 ◇ 大胆嬉戏，积极展示。 ☆ 注意安全，活动充分	← ♀ ♀ ♀ ← ♀ ♀ ♀ ★		
三	16'	跳跃：立定跳远 1. 比一比 2. 摘星星	2 3	1'	小	◎ 教师参与，师生同乐。 ◇ 积极投入、模仿动作。 ☆ 思想集中，热身充分	♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ★		
			8 12	2' 3'	中	◎ 语言引导：回忆三种人的特点，并看看谁跳的远？为什么？ ◇ 尝试练习，感受动作。 ◎ 教师巡视指导，并积极参与和学生的比赛 ◇ 互相观察动作，并积极思考 ☆ 手脚协调	散点队形 (两人一组)		
						◎ 教师分析点评，利用儿歌，指出动作要领。(儿歌：手上举，腿下蹬，后蹬前摆用力跳，屈膝落地	♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀		

四	10'	3. 小青蛙学本领	4 6	2'	中	腿不疼) ◇启发学生思维, 并积极模仿动作。 ◎讲解练习方法并示范动作。 ◇明确练习要求, 感受动作特点。 ◎教师巡视指导, 鼓励学生。 ◇结伴练习, 感受后蹬有力跃过一定高度。 ☆ 蹬摆快而有力, 合作学练	★ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀	
		4. 小青蛙过河	2 3	1'				◎教师巡视指导, 鼓励学生。 ◇完整练习, 学生大胆展示。 ◎ 组织部分学生展示, 师生共评。 ◇ 认真观察, 用心思考。 ☆ 积极蹬摆, 勇于超越
五	3'	综合活动: 小青蛙除害虫	1	3' 5'	中	◎ 提示动作要点, 鼓舞学生。 ◇ 积极学练, 巩固动作。 ☆ 积极参与, 勇于挑战	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀	
		1. 尝试练习 2. 比一比		1'				◎ 语言导入, 宣布游戏方法和规则。 ◇ 合作学练, 积极实践。 ◎ 引导学生积极分析思考。 ◇ 大胆畅想, 总结得失。 ☆ 遵守规则, 共同进步
		1. 放松操: 太极拳 2. 分析点评 3. 师生道别			小	◎ 总结表扬, 师生共同放松。 ◇ 身心放松, 反思今天的收获, 并和其他同学分享。 ☆: 轻松愉快, 师生互动	♀ ★ 组织: 四列横队	
场地器材	标志贴: 20 个 海绵垫 20				安全保障	1. 合理安排场地, 明确练习要求, 控制好练习距离。		
						2. 清理场地杂物。		
					预计	练习密度		强度
						全课密度	基本部分	中
				50%左右	42%左右			
课后小结								

立定跳远教学设计说明

一、指导思想

以学生发展为本，树立“健康第一”的指导思想，以“兴趣化”教学为切入点，根据低年级学生的认知特点和身心发展规律，通过师生间的互动模式、利用儿歌和小组内的互相简易评比，帮助学生能够快速的掌握基本动作技能，达到提高发展学生下肢力量和蹬摆协调用力的动作要领。通过体育实践活动，引导学生向“健康、快乐、合作”的方向发展，同时让学生体验成功的乐趣，培养学生间合作意识及勇敢果断的意志品质。在锻炼身体的同时，潜移默化的对学生进行德育渗透，体现教学的教育性原则。

二、学情与教材分析

1. 教材分析

立定跳远是上海市小学“体育与健身”课程标准中规定的基础型课程I的教学内容。立定跳远是低年级体育教学的重点内容，教学重点是两脚同时起跳，落地平稳。所以教学应着重解决两个问题：（1）培养学生正确的跳跃姿势，为其以后的发展与提高打下基础。（2）学会轻巧落地的方法，增强安全参与体育锻炼意识，提高自我保护的意识和能力。

2. 学情分析

根据学生年龄的特点，如果一味的跑和跳，会使学生感到厌烦，不愿意学。据观察了解，低年级学生十分乐意和小动物交朋友，为了能使本课的情境更符合学生的心理，将主要教学内容用以“小青蛙过河”的方式贯

穿，以“小青蛙”来命名立定跳远。安排“青蛙过河”的游戏来改变练习手段，让学生带着他们各自喜爱的角色去练习，不仅完成了教学要求，而且还激发了学生的学习兴趣。在教学中采用多种情境教学变换进行，引导学生以积极的态度去开动脑筋，积极参与。

三、主要教学策略

通过情景、游戏、比赛等多种教学形式，使学生初步尝试学习立定跳远的技术动作，掌握正确方法。通过各种练习发展学生下肢力量以及身体协调、灵敏等素质。培养学生遵守纪律、听从指挥、互相帮助和团结协作的品质。

教学重点：两脚用力蹬地起跳。

教学难点：动作协调配合。

1. 情景激发，积极热身

上课开始，我安排了“开汽车”和“热身操”穿插进行，前者为热身跑练习，后者为热身操活动。教师一同参与其中拉近了师生间的距离，结合语言鼓励，使学生在热身活动的同时激发继续学习的积极性。

2. 学习本领，体验乐趣

在基本部分中让学生练习“摘星星”、“小青蛙学本领”、“青蛙过河”的动作，使他们在练习的过程中体验双脚同时用力起跳平稳落地的动作，并且不断刺激他们对跳跃的兴趣。“青蛙跳”和“距离跳”环节是学生对自己跳的距离的初步了解，通过青蛙跳练习远度。利用一年级学生喜欢尝试与挑战的心理，使跳跃的远度发生变化，从近到远、从易到难，使学生的学习兴趣层层递进。在练习过程中教师使学生在合作学练中养成相互帮

助、相互鼓励、相互评价的意识，也在玩和挑战中不断提高立定跳远的基本技能，在愉快的气氛中巩固练习。

3. 团结合作，共同提高

综合活动“接力赛”的游戏，学生与教师共同布置场地到进行游戏。鼓励学生积极协作。团结合作。同时利用音乐来提高练习效果，提升学生练习的兴趣和积极性，减轻练习疲劳。

4. 交流体会，收获成功

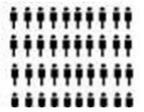
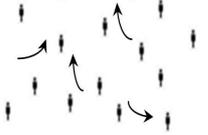
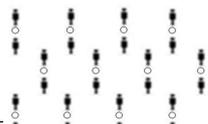
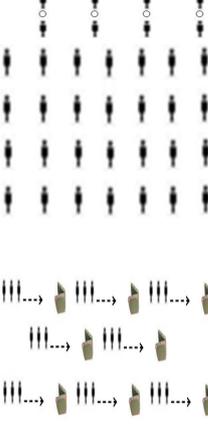
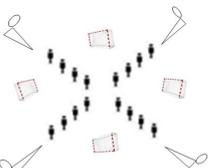
在音伴声中，学生同教师一起模仿“太极拳”的放松活动，身心得到放松。通过太极拳的放松让学生知道太极拳，了解太极拳。太极拳不仅强身健体，还能修身养性。随后教师引导学生交流本课学习过程中的收获与体会。回顾本课的评价穿插在课的各个环节，注重过程性评价，既有教师对学生个人和小组集体的评价，又有学生自评、互评等多元的评价。

四、教学特色和预设问题

1. 通过情景、游戏等教学手段与方法激发学生的学练情趣，提高参与活动的热情，学生自由结合组队练习，相互讨论交流，集思广益，拓展学生的思维和想象空间，特色增强了学生人际交往的能力。

2. 预设问题，在跳跃的过程中如何掌握正确的摆臂动作、蹬地怎样才能更有力，落地如何做到轻巧，让学生带着问题参与学练，目的性更明确，有利于对立定跳远技术动作的加深理解和掌握。

宝山区实验小学《体育与健身》课时计划

年 级	四年级	人 数	32	日 期	2018. 5. 29	执 教	金伟
班 级	一	组队形式	自然	周 次	15	课 次	29
内 容 主 题	1. 足球：脚内侧传地滚球 2. 综合游戏：齐心协力			重 点 难 点	1. 重点：正确的击球部位与传球方向 2. 难点：支撑脚位置、传球力量		
学 习 目 标	1. 学生以练习脚内侧传球的技术为主，初步学会脚内侧踢地滚球的技术方法，使 80% 的学生能达到基本要求；20% 的学生能达到良好以上的水平。 2. 通过练习和游戏，发展学生的柔韧性协调性以及退步力量等身体素质，激发学生对足球运动的兴趣。 3. 完成综合游戏，培养学生团队精神、协作能力。						
课序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教 与 学 的 活 动	组 织 与 队 形
			次 数	时 间	强 度		
一	1'	常规 1. 师生问好 2. 宣布内容 3. 提出要求		30"		◎宣布学习内容，学生明确并引起兴趣。 ◇简单的队列练习一一报数。 ◇了解主题内容，进入角色。 ☆思想集中、精神饱满。	四列横队： 
二	5'	一、热身 1. 丛林探险 2. 比比谁最快	4-5	2	小 中	◎带领学生模仿动物跟随音乐走进丛林。 ◎激发学生练习的兴趣。 ◇学生反映快，思想集中，游戏中热身。 ☆动作舒展，充分热身。 ◎讲解游戏方法和注意事项 ◇听清游戏规则，2人组开始游戏 ◇积极投入游戏，有序互动 ◎参与学生游戏 ◇在游戏中与同伴产生默契，增进感情	 (散点) 
三	18'	教材： 1. 脚内侧传地滚球 1) 一人原地练习(球性练习) 2) 四人协同完成不同传球练习	2-3 4-5	3"	中 中	◎教师做示范，学生观察练习 ◎通过小红点贴纸找到正确部位 ◇通过提问，引导学生从动物行走三字诀到脚内侧传球。 ☆支撑脚位置，大腿外转，脚尖微翘。组织练习 ◎讲解练习要求并做方位提示 ◇仔细聆听，认真思考 ◎语言鼓励，赞赏学生 ◇四人合作，利用脚内侧完成不同练习 ◎增加难度，提高学生兴趣	
		3) 点球大战”	2-3	2"	中 中	◎组织活动，讲解游戏规则，并练习 ◎运用脚内侧传球完成游戏 ◇学生在游戏中带入比赛 ☆利兴趣化器材，足球激发学生兴趣	

四	8	综合活动：齐心协力	2-3	4'	中	◎安排游戏场地和队形，讲解游戏规则 ◇听清游戏规则。合作布置场地并分组游戏 ◎组织学生参与竞赛，并予以指导和帮助 ◇听清要求，齐心协力，发扬团队精神，提高协作能力 ☆遵守比赛规则，相互协作完成游戏	
五	3'	结束部分： 1. 放松活动 2. 小结评价	1	2'	小	◎讲述放松活动要求、规则 要求：放松、愉快 ◇师生共同回顾学习过程，总结本课的学习情况。 ☆告知下课时学习的内容，以便让学生有所思考与准备。	(散点)
场地器材		足球 传球练习器 红贴纸 垫子	安全保障		充分活动身体各关节		
			预计	练习密度		强度	
				全课密度	内容主题	中上	
				45%左右	40%		

体育与健康课程水平二（四年级）脚内侧传地滚球

一、教材分析

足球是学生非常喜爱的一项运动，它具有很强的游戏性、竞争性、娱乐性，经常从事足球运动，可以提高灵敏、力量、柔韧、协调等素质，培养团队协作体育精神。而脚内侧传地滚球是足球运动的基本技术之一。

二、学情分析

小足球是学生比较喜欢的一个体育项目，也是小学体育教材的重要组成部分，它对发展学生的柔韧，协调，力量等身体素质有着显著的效果。本次授课内容是“脚内侧传地滚球”授课对象是小学四年级学生，他们对足球属初步接触，没有一点基础，正处在学习球类运动的启蒙阶段，而且这是他们第一次接触足球。熟悉球性，提高控球能力，培养对球类运动的

兴趣很重要。因此，在教学中要尽可能多的创造条件让学生接触球。

三、指导思想

以“健康第一”为指导思想。以情景教学为主线，激发学生学习热情，让学生乐学、好学。设置各种游戏，激发学生潜能、提高学生的学习兴趣。

教学目标：1.初步学会脚内侧传地滚球的动作方法。2.发展学生的柔韧性，协调性以及腿部力量等身体素质。3.培养学生良好个性，陶冶情操，享受足球运动的快乐并乐于参与。

教学内容：脚内侧传地滚球

教学重点难点：重点：正确的击球部位、传球方向难点：支撑脚位置、传球力量

四、教学亮点

亮点1 情景激趣：抓学生心理爱好，以模仿动物行走进入课题。安排问题 → 热身 → 和足球做朋友 → 分组完成任务 → 点球大战自然展开，让学生在快乐中体会足球脚内侧传地滚球方法的同时渗透社会主义核心价值观教育。

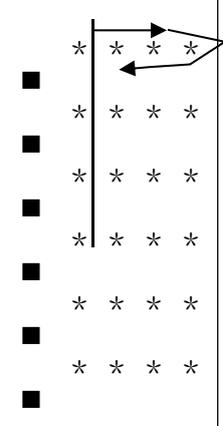
亮点2 尝试探究—诱导点拨—实践运用—反馈激励

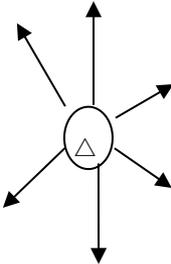
亮点3 教具拓展：运用贴纸、口诀辅助、垫子、兴趣化足球器材解决重难点，点球大战；

亮点4 用游戏代替传统的热身运动，整节课球不离人，人不离球，人球合一。

教法：情景教学法：讲解、示范法；游戏法。**学法：**观察法：分组练习法；自主合作、探究法。

实验小学体育与健身课时计划

年级	二	人数	36		日期	2016.3	执教者	李彬	
班级	11	学校	实验小学		周次	6	课次	18	
学习内容	1. 30米快速跑：5-（2） 2. 综合练习：摘果子				重点	摆臂正确、前脚掌着地、身体平衡协调			
					难点	增加步频速率			
学习目标	1. 让学生了解快速跑的身体基本动作要领，掌握正确的摆臂和前脚掌着地的学习方法，有效提高步频节奏。 2. 增强学生上下肢灵敏、协调、平衡等身体基本素质，培养快速跑的能力，90%以上学生能够完成练习内容与要求。 3. 通过综合练习激发学生参与学习兴趣，培养互帮互学、团结合作精神并享受体育活动带来的乐趣。								
课序	时间	学习内容	生理负荷			教与学的活动	组织与要求		
			次数	时间	强度				
一	1分30秒	课堂常规： 1. 整队 2. 师生问好 3. 宣布上课内容 4. 简单队列练习			小	1. 整队问好，检查穿着宣布任务 2. 了解内容，明确要求。 3. 精神饱满，快、静、齐。	练习队形： ***** ***** ***** ***** △		
二	5分30秒	热身： 1. 热身小游戏 “听数抱团”		4分钟	中	1. 教师讲解游戏方法，规则 2. 在教师提示下学生进行游戏。 3. 积极投入游戏、互助协作 4. 反应快 要求：遵守规则，思想集中	练习队形： △		
三	18分钟	30米快速跑： 1. 兴趣练习 1) 右脚单脚跳 2) 左脚单脚跳 3) 前后移动 4) 左右移动 2. 兴趣化活动	1	30秒	中	教师示范讲解。 带领学生一起练习 学生分组练习 要求：不要空格	练习队形： 分六组 		
			2	30秒	高	教师示范、讲解 学生练习 要求：摆臂正确、前脚掌着地 身体保持平衡 1) 快速走 2) 快速跑练习 3) 教师示范 4) 优生演示 5) 学生对照			
			1-2	35秒		教师讲解游戏规则并示范 学生分组练习 要求：摆臂正确，步频快			

	8 分钟	3.15 米*2 接力比赛		6 分钟	中	动作协调		
四	2 分钟	综合练习： 摘果子 放松，小结		1 分 30 秒	小	教师示范、讲解 学生练习 分组比赛 要求：步频快，不能跳格 要求：动作慢，舒展 师生一起放松练习	练习队形： ***** ***** ***** *****	
五								
场 地 器 材	1. 篮子 12 个 2. 绳梯 6 付 3. 标志物若干 4. 小球若干		安全 保障	1. 课前布置好场地。 2. 合理安排学生练习队形。 3. 做好充分的准备活动。 4. 加强学生安全意识。				
				预 计	练习强度		强度	
			全课		内容主题		中	
			42%左右		38%左右			
小结								

频频添乐 活力绽放

二年级快速跑课的构思与设计

一、指导思想

本课立足“频频添乐、活力绽放”的课题指导思想，结合快速跑的特点以及二年级学生身心发展的需要和特点，通过创设一些教学情境，让学生在宽松愉快地学习环境中积极、主动地参与到快速跑的学习中来。在学练的过程中不仅得到身体的锻炼，还能得到技术的掌握和提高，从而激发起参与体育学习的兴趣。同时，本课通过多种教学手段使学生充分体会到体育学习的快乐，在学练过程中主动积极，能做到互帮互学；培养团结合作精神，有战胜困难的精神。为学生的健康成长打下良好的基础。

二、相关分析

教材分析：本课的教学内容是二年级的快速跑，主要发展学生下肢力量，提高跑的能力，增强上下肢协调用力以及培养学生主动积极互帮互学团结合作战胜困难的意志品质。本课是“快速跑”单元教学中的第二课次在学生初步掌握快速跑的基础上，让学生进一步学习快速跑的步频，掌握前脚掌着地摆臂快速。根据本教材的特点，采用各种形式、游戏化的教学方法，使学生在各种形式中学习，在学练中收获成功。

学情分析：二（1）班学生，善于学习，知识面丰富，学习的积极性高，具有一定的活动能力。同时，学生普遍具有较强的主动学习的能力，能够从不同形式中体会快速跑的步频问题。通过多种形式的练习抓住小部分思想不注意的学生，让他们更主动、积极、有效的进行锻炼。

教学重点：摆臂正确、前脚掌着地、身体平衡协调

教学难点：增加步频速率

天气因素：由于气温不高所以学生练习强度适当减少，加强密度。

三、学习目标

1. 让学生了解快速跑的身体基本动作要领，掌握正确的摆臂和前脚掌着地的学习方法，有效提高步频节奏。

2. 增强学生上下肢灵敏、协调、平衡等身体基本素质，培养快速跑的能力，90%以上学生能够完成练习内容与要求。

3. 通过综合练习激发学生参与学习兴趣，培养互帮互学、团结合作精神并享受体育活动带来的乐趣。

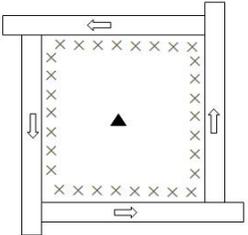
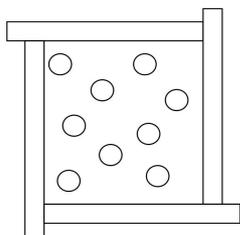
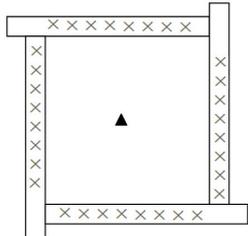
四、主要教学亮点

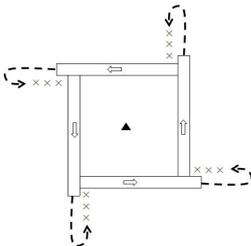
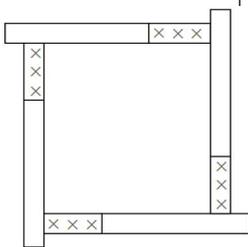
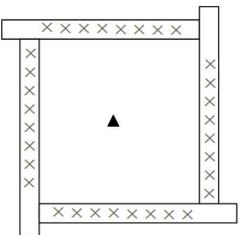
利用绳梯这一教学道具，通过对每格之间的距离控制，让学生充分体会步频的动作。控制学生先前的速度主要体会快速步频的动作。在绳梯上做各种动作提高学生的协调性和兴趣。一根绳梯一用到底。

○ “课改”小贴士：

体育课教学中，如何处理好学生“兴趣与技能”的关系，始终是学校体育课程改革中“热门”的话题。兴趣能促进学生运动技能的提升，技能的获得又能促使学生兴趣的持续，因此，它们在教学过程中不是简单的相加，而是有机的融合。

宝山区实验小学《体育与健身》课教案

年 级	三	人 数	32		日 期	2018.11.21	执 教	陆吉昊
班 级	4	学 校	实验小学		周 次	12	课 次	46
教 学 内 容	1.快速跑 4 - (2)				重 点	跑动协调、自然、发展速度		
	2. 综合活动：赛龙舟				难 点	发展反应灵敏，提升步频		
教学目标	1. 让学生体验快速跑的各种学练方式，了解快速跑的基本身体姿势与动作要求。 2. 使 85% 的学生掌握快速跑的基本技能，发展学生的协调性、灵敏性和快速奔跑的能力。 3. 增强学生遵守游戏规则和自主自律的体育活动意识，培养参与体育锻炼活动的兴趣性和积极性。 4. 养成学生相互了解信任、共同协作提高的优良品质以及团队合作的集体主义精神。							
课序	时间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教 与 学 的 活 动	组 织 与 队 形	
			次数	时间	强度			
一	1	课堂常规： 1. 整队 2. 师生问好 3. 宣布上课内容				◎整队问好，引入主题，宣布学习内容 ◇队列精神饱满，动作有力，口号整齐 ◇了解主题内容，进入角色	四列横队： 	
二	5'	热身：准备小游戏 1. 造型“木头人” 2. 叫号赛跑	3~4 4~5	20" 20"	中 中	◎讲解游戏方法和注意事项 ◇听清游戏规则 ◎巡视并做各别指导 ◇积极投入游戏，有序互动 ◎参与学生游戏 ◇在游戏中与同伴产生默契，增进感情		
三	18'	一、教材：快速跑 1. “老牛拉车” 2 人一组 4 人一组 2. 接龙赛跑	10~12 2~3	12" 55"	大 大	◎教师讲解快速跑技术环节 ◇仔细聆听，认真思考 ◎发号施令，提出注意点 ◇按要求，完成原地拉橡皮筋跑 ◎语言鼓励，口号激励，赞赏学生“坚持到底”的优良品质 ◇角色互换，积极参与 ☆前摆积极，后蹬有力，身体前倾 ◎教师讲解游戏规则方法 ◇认真听讲，了解练习方法 ◎引导学生跑的自然、身体平稳，成直线 ◇9 人一组相互协作，完成练习 ◇互帮互助，并通过观察给予同伴评价 ◎请学生做示范并做指导 ◇积极投入，相互鼓励，坚持到底	 	

		3. 巩固性游戏 (听音乐节奏启动)	7~8	12"	大	☆ ◎教师组织学生针对性练习 ◇学生看、思、议，并练习 ◎集体听音乐口令练习 ☆身体平稳，跑成直线 ◎组织小组竞赛，讲解比赛规则 ◇相互鼓励，积极进取，坚持到底 ◇大胆参与，互相鼓励，相互协作 ◎在竞赛中鼓励学生并做个别帮助和指导 ☆反应迅速，加速快，跑姿正确 安全小贴士：相互避让，注意安全	
四	9'	二、综合活动： 赛龙舟 1. 赛龙舟—独木舟 2. 赛龙舟—推车赛	2~3 2~3	30"	中	◎讲解游戏规则和要求，引导学生一人一组及二人一组坐在平板车上，合作滑行 ◇听清游戏规则，按要求参与游戏 ◎带领学生参与游戏 ◇相互协作，跟随滑行 ◎安排游戏场地和队形，讲解游戏规则 ◇听清游戏规则。合作布置场地并分组游戏 ◎组织学生参与竞赛，并予以指导和帮助 ◇听清要求，齐心协力，发扬团队精神，提高协作能力 ☆遵守比赛规则，相互协作完成游戏	
五	2'	放松小结		1'	小	◎带领学生在垫子上，做放松拉伸练习 ◎点评学生表现并做表扬，总结技术环节，师生道别 ◇调整呼吸，仔细听讲，进行自评	
场地器材	大垫子 88 块，标志物，橡皮筋若干，平板车，音响等	安全保障		1. 课前布置好场地 2. 合理安排学生练习队形 3. 加强学生安全意识			
		预计	练习密度		强度		
			全课密度	内容主题	中上		
50%	40%						

○ “课改” 小贴士：

增强学生身体运动能力离不开“两能”，即技能和体能。技能是体能的体现，体能是技能的保障。教学中只有两能兼顾，才能让学生在体育活动中兴趣盎然、运动不息。

三年级“快速跑”教学设计

一、指导思想

本课坚持学生“健康第一，全面发展”的指导思想，依据小学体育兴趣化课程改革的精神的指导意见。以学生为主体，积极尝试以激励为主要教学方法，创设愉快的学习环境，让每一位学生在课堂中体验游戏的乐趣，感受成功的喜悦，激发学生的学习兴趣 and 热情，促使学生主动参与学练，在活动中学会交往，在竞赛中懂得合作。

二、相关分析

教材分析：教材快速跑属于基础内容之一，一共有4课次，本课是第2课次。快速跑的完整动作由起跑、疾跑、途中跑、冲刺跑四个部分组成。本课次的教学重点：跑动协调、自然、发展速度。难点：发展反应灵敏，提升步频。在课中借助“游戏”和针对性的辅助练习，从而激发学练兴趣，要求学生在练习中能做到积极前摆、用力蹬地，动作协调连贯。

学情分析：本班学生生活活泼好动，争强好胜，求知欲强；技术类项目掌握较好，体能类项目较欠缺；注意力集中的时间不是很持久，容易受外界事物的干扰。因此，对教师而言，加强体能练习和培养学生对体育活动的长久兴趣，养成良好的学习习惯是提高课堂教学质量的关键之一。

三、学习目标

1. 体验快速跑的各种学练形式，了解快速跑的基本锻炼方法与动作要求。
2. 使85%的学生掌握快速跑的基本技能，发展学生的协调性、灵敏性和

爆发力等能力。

3. 增强学生遵守游戏规则和自主自律的体育活动意识，培养参与体育锻炼活动的兴趣性和积极性。

4. 养成学生相互了解信任、共同协作提高的优良品质以及团队合作的集体主义精神。

四、教学重点： 跑动协调、自然、发展速度

教学难点： 发展反应灵敏，提升步频

五、教学策略

1. 教之以法，让学生学会锻炼

教是为了不教，达到用不着教的唯一方法是“授之以渔”，即教给学生锻炼方法，从而培养学生自觉锻炼的能力。如本节课采用的是：通过比赛让学生学会课的方法，。这是课堂的良好境界，也是课改的基本要求。

2. 全员参与，兴趣化教学

兴趣只是教学的前提，而教学的本身就是让学生获得知识与运动技能。所以本课通过各种兴趣化环节的设计，促使学生学习更加有效并达成教学目标。本节课兴趣化教学主要体现在：①快速跑教学内容的创编，改变了传统教材的教学方式，不在是唯一的“跑道学习法”内容形式。② 教学方式上的兴趣化，技能练习与快速冲刺跑相结合，改变了过去教材教学方法的枯草性和单一性，使得学生在兴趣过程中进行学练。③ 器材场地布置兴趣化，运用常见的垫子拼块、滑板车和橡皮筋，在教学手段上进行创新，使学生更好的达到身体基本活动能力的增加。④教师在设计和执教理念上兴趣化的提升。

3. 调动情绪，适时评价

全国著名特级教师于永正曾经说过：“教师在上课前要准备一百顶‘高帽子’，随时准备戴在每一个人的头上。”我非常赞赏这观点。在教学中，以育人为本，我将抓住一切的评价机会，及时穿插鼓励与表扬、启发，满足成就感的欲望，以吸引学生把思维引到练习中去。

学生是学习的主体。在教师评价同时，我还特别注意让学生参与评价，使他们在评价中取长补短，博取众长，修正自己的思想以及影响其它同学。同时，也使被评价的学生因得到老师和同学的表扬、肯定，品尝到成功的喜悦，从而以更大的热情向高一级目标迈进。

4. 反复练习，提高技能。

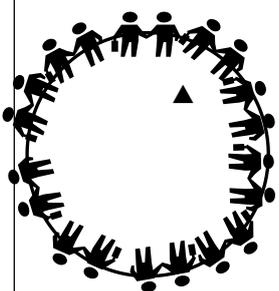
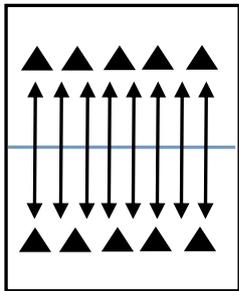
“凡是技术，没有不需要训练的。”中国俗语得好“拳不离手、曲不离口”。这阐明了反复练习的重要性。在课堂上，我将不断改变练习形式，避免单一、枯燥、无味，进行反复练习。

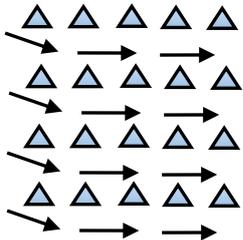
六、预计效果

1. 85%的学生基本能够达到教学目标要求，但在男女生之间和个别学生之间还存在差异，教师应尽量给予辅导帮助。

2. 学生对新场地上的练习会表现异常的兴奋，教师必须掌控课堂气氛和学生的注意力，确保教学目标与效果的达成度。

泗塘新村小学《体育与健身》课时计划

年级	三	人数	20	日期		执教	陆嘉宏
班级	1	组班形式	自然班	周次		课次	1
内容主题	1、投掷：双手前抛前掷实心球 3—1			重点	双手抛掷实心球的手腕用力方向		
	2、综合活动：运豆子			难点	腰腹协调用力		
学习目标	1. 体验双手前抛前掷实心球的动作，初步了解双手前抛前掷实心球的区别。 2. 通过教师引导，学生探索，集体练习分组练习等方法，使学生上下肢力量得到发展。 3. 在学练活动中学生积极主动思考，相互合作的能力，学生安全意识和团队意识都有所提高。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	课堂常规： 1. 师生问好 2. 宣布上课内容				1. 集合整队，师生问好 2. 教师宣布内容主题 3. 激发学生学习期望 ★精神状态佳	组织队形： X ▲
二	5'	热身游戏： 传豆子与炒豆子	1-2	4'	中	◎1、教师引入情境炒豆子，分传豆子和炒豆子。 ◇2、学生听清游戏规则，有序的开展游戏。 ◎3、教师引导学生完成游戏。 ★1、充分活动，展现自我。 2、注意安全。	组织队形： 
		一、双手前抛前掷实心球： 豆子装盘 1. 体验双手前抛前掷	6	5'	中	◎1. 教师引出情境，炒好的豆子装到盘中。要求双手将手中的豆子装进盘中。 ◇2. 学生按照要求体验游戏。 ◎3. 教师口令引导，逐渐增加装盘的距离。 ◇4. 学生积极体验、思考不同动作。 ★双手持物，积极参与游戏。	组织队形： 

三	17'	2. 分层练习双手前抛前掷	4-5	5'	中	<p>◎1. 教师引导学生进行指定动作的体验。根据自己的距离感进行集体练习。</p> <p>◇2. 学生根据要求进行集体分层练习，体验抛与掷的区别。</p> <p>◎3. 教师巡回指导，并请同学进行示范。</p> <p>◇4. 学生认真听讲，再次分层练习。</p> <p>★双手持物，积极参与练习，注意安全。</p>	<p>组织队形：</p> <p>☆☆☆☆☆</p> <p>○○○○○</p> <p>○○○○○</p> <p>☆☆☆☆☆</p> <p>▲</p>	
四	8'	二、综合活动： 运豆子	2-3	4'	大	<p>◎1. 教师引入情境，讲解活动方法和规则，激发学生的兴趣。</p> <p>◇2. 学生分组尝试。</p> <p>◎3. 教师对团结协作的小组给予表扬和肯定，并对出现问题的小组及时进行指导。</p> <p>★积极参与，体验快乐，注意安全</p>	<p>组织队形：</p> 	
六	4'	1. 放松游戏集体运豆子 2. 小结下课		2'	小	<p>◎教师引导学生进行集体运动。</p> <p>◇学生体验团队合作的成功。</p> <p>师生小结 宣布下课，师生再见。</p>	<p>组织队形：</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>▲</p>	
场地器材	齐心协力教具若干只				安全保障	1. 场地布置合理，队伍调动有序		
						2. 做好充分的准备活动		
					预计	练习密度		强度
全课	内容主题	中						
57.14%	58.82%							
课后小结								

绽放活力 体验快乐

三年级双手前抛前掷实心球课的设计

一、指导思想

本次课的内容是投掷，投掷中的双手前抛前掷实心球，本课立足“绽放活力，体验快乐”的宗旨，结合三年级学生身心发展的需要和特点，通过情境教学，集体练习，分组练习，分层教学等方式，让学生在愉快的学习环境中积极主动地参与到实心球的学习中来。在学练过程中让身体得到锻炼的同时，绽放活力，得到快乐，得到知识，收获成功。

二、学情分析

本次教学对象是三年级的学生，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体的态度。掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

三、教材分析

三年级的教材中，投掷内容主要有前抛实心球，后抛实心球，前掷实心球等投掷项目，其中前掷实心球是中考中的一项自选考试项目，也是校园运动会的比赛项目，所以对于首次接触实心球的三年级孩子来说，将此技术动作从小打好基础，将受益无穷。双手前抛、前掷实心球主要是发展

学生的上肢力量，增强上肢及腰腹力量、协调性等。本课是双手前抛前掷实心球单元教学中的第一课次，意在以轻物代替实心球，进行双手抛掷动作的体验，了解抛掷动作的区别。根据本教材的特点，为了安全考虑，我使用了齐心协力的教具，设计了与情境相呼应的练习方法，让学生更主动地，积极地，有效地进行学练。

四、教学重难点

教学重点：双手抛掷实心球的手腕用力方向

教学难点：腰腹协调用力

五、教学目标

1. 体验双手前抛前掷实心球的动作，初步了解双手前抛前掷实心球的区别。
2. 通过教师引导，学生探索，集体练习分组练习等方法，使学生上下肢力量得到发展。
3. 在学练活动中学生积极主动思考，相互合作的能力，学生安全意识和团队意识都有所提高。

六、主要教学设计流程

对于这节课我设置了以下几个板块：

第一板块——热身活动：通过情境导入的方法，组织学生以游戏的形式进行热身，迅速的激发学生兴趣，提高学生积极性。

第二板块——双手前抛前掷实心球：这个板块的主要内容是体验为主，特地选用较轻的物体来进行练习。同样通过情境教学方法，引导学生完成各种练习，通过每个内容的不同要求，以及不同方法的练习，调动学生的

积极性，重点解决双手手腕用力方向。

第三板块——综合活动：运豆子，全班分成四组，每两人拿一个教具运送豆子，到达固定的距离并进行接力，最先完成的一组获胜。这个活动不但能提升学生的下肢力量，还能培养学生的团队意识。

第四板块——放松练习：这个放松练习，以轻松随意的形式来进行，让学生充分放松，懂得分享，珍惜粮食，最后总结点评一下这节课。

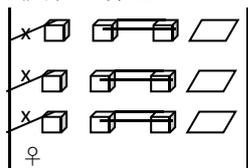
在课堂中适当渗透安全教育。不足之处恳请指出。

○ “课改”小贴士：

制定一节有效教学的方案，不仅需要了解分析学生已有的体育知识、运动技能以及学习态度，还要掌握解剖教学内容中技术结构的重点与难点，最关键是要确定一节课时学生学习的起点至终点目标，不易随意拓展。

宝山区罗泾中心校体育与健身教学计划

年级	三年级	人数	40		日期		执教	陆建
班级	5	组班形式	自然班		周次		课次	2
内容主题	1. 支撑与悬垂：爬墙手倒立 3-2				重点	两脚依次协调蹬墙上移、顶肩		
	2. 综合活动：勇敢者道路 2-2				难点	立腰		
学习目标	1. 体验爬墙手倒立中两脚依次协调蹬墙上移，顶肩立腰的动作方法，发展肩臂力量以及身体平衡性。 2. 敢于尝试一定高度、难度的“勇敢者道路”，发展灵敏、协调等体能。 3. 具有克服困难、自信自强；关心集体，关心他人的良好品质。 4. 在学习过程中，体验合作学练的乐趣，培养勇敢精神和团结互助的品德。							
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形	
			次数	时间	强度			
一	1'	课堂常规： 1. 师生问好 2. 宣布本课内容				◎：设置情境，引出内容，激发兴趣。 “今天，老师带大家来到了体操训练馆，体验一下体操运动员的训练生活……” ◇：积极投入，认真听讲。 ☆：精神饱满、充满自信。	队形：  ♀	
二	4'	准备活动： 健身操	1	3'	中	◎：语言激发学生的兴趣，带领学生做操。 ◇：积极主动地做操。 ☆：动作有力，节奏鲜明	队形：x ♀	
三	15'	爬墙手倒立 前导练习： 爬“坡”	3-5	1' 30	中	◎：引导学生在“坡”上进行前、后爬，体验手脚协调配合的动作。 ◇：自主尝试，练习有序。 ◎：和学生一起谈感受。 ☆：手脚协调配合	队形：散点 	
		爬梯： 1. 爬梯手倒立	5-6	2' 30	中	◎：启发学生运用爬坡的方法进行爬梯。 ◇：谈爬坡体验。 ◎：在请学生尝试的同时，示范保护、帮助的方法，强调学练安全。 ◇：小组合作尝试练习，做好保护、帮助。 ◎：巡视，提出学生中普遍存在的问题，并作爬梯手倒立的示范。 ◇：学生观察教师的示范，共同总结动作方法。 ◎：提示学生根据自己的能力选择不同斜度进行支撑练习。巡视指导，引	队形：分组散点 	

						<p>导学生互相评价。</p> <p>◇：根据每个学生的实际，调整木梯的位置。组内分工明确，有序练习。</p>			
		2.爬板手倒立	2-3	2'	中	<p>◎：鼓励学生继续在梯子的“光面”上进行练习。</p> <p>◇：在同伴的保护、帮助、提示下，挑战自我，体会顶肩动作。</p>	<p>队形：分组活动</p> 		
		3.分层练习	2-3	2'	中	<p>◎：分层教学，让学生根据自己的能力选择场地进行练习。</p> <p>A. 爬墙手倒立 B. 爬梯手倒立</p> <p>◎：巡视指导，鼓励学生。</p> <p>◇：学生展示动作。</p> <p>◎：师生谈谈学习过程同伴间好表现和感受。</p> <p>☆：顶肩立腰；互相鼓励，互相评价。</p>			
四	12'	<p>综合活动： 勇敢者道路</p> <p>1.布置勇敢者道路</p> <p>2.比赛</p>	1	2'	中	<p>◎：请学生合作“建设一条勇敢者道路”，强调学练安全。</p> <p>◇：小组合作摆放器材并进行尝试练习。</p> <p>◎：组织学生进行比赛。</p> <p>◇：积极投入比赛，做好保护、帮助工作的替换。</p> <p>◎：加高障碍，组织并参与学生的比赛。</p> <p>◇：调整器材，进行比赛。</p> <p>◎：小结。</p> <p>☆：有团队合作精神、学练安全。</p>	<p>队形：分组</p>  		
五	1' 30"	<p>放松： 唱唐诗</p>	1	1'	小	<p>◎：教师引导学生进行放松。</p> <p>◇：边唱边做放松动作。</p> <p>☆：积极投入、身心愉悦</p>	<p>队形：散点</p> <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <p>♀</p>		
六	1' 30"	<p>小结与评价：</p>				<p>◎：引导学生正确地评价。</p> <p>◇：互相评价。</p> <p>☆：实事求是、大胆发言</p>	<p>队形：散点</p>		
场地器材	<p>场地：室内塑胶场</p> <p>器材：录音机、木梯9个、海绵垫32块、标志贴（手印、箭头、线条）</p>					安全保障	<p>1.选择平整的场地及防滑的木梯，练习场地放置海绵垫；</p> <p>2.做好充分的准备活动；</p> <p>3.学会保护与帮助的方法。</p>		
						预计	练习密度		强度
							全课	内容主题	中等强度
52%左右	41%左右								

【教学设计说明】

【指导思想】

本课以培养与激发学生对体育活动的兴趣和参与体育活动的积极性、主动性为指导思想。结合教材特点和小学生心理、生理特点，通过多种手段激发学生参与体育活动的兴趣，充分发挥学生的主体作用，使学生充分感受体育运动快乐；在活动中培养学生自主探讨，互相合作和克服困难的能力，为学生的健康成长打下良好的基础。

【学情与教材分析】

三（5）班学生，活泼好动，学习的积极性很高。但是在身体素质上没有明显的优势，在前一课次中表现出手臂力量弱，且战胜困难的意志品质薄弱。因此在课中加强学生手臂力量的练习，并采用游戏、比赛等形式鼓励学生克服困难，战胜自我。

教学重点：两脚依次协调蹬墙上移、顶肩

教学难点：立腰

爬墙手倒立，它对上肢、肩部肌肉的力量以及对身体倒置时控制直体的能力方面有一定的要求。由于学生以前未曾接触过身体处于倒置状态并且要求控制身体平衡的情形，会有一种新鲜感，但有部分学生也会产生一种“恐惧感”，为了消除学生的恐惧，课中采用“活墙”和保护帮助，让学生慢慢消除害怕，最终积极、胆大的完成动作。因此，在整堂课中不仅要注意培养学生对体育活动兴趣，也让学生在学练中体验合作和互助的乐趣，提倡要同学间的互助、共同进步，树立安全意识的优良品质。

【主要教学策略】

1. 巧用器材，提高学生活动能力。

本节课的重点是体验爬墙手倒立中两脚依次协调蹬墙上移，顶肩立腰的动作方法。学生由于从未接触过，没有体验过身体倒置的感觉，难免会产生一定的“畏惧感”。因此，选择用梯子作为辅助器材，并根据学生的实际，将梯子进行改装（缩短横木的间距，钉上木板）。这一格格横木就是一个个目标，促使学生不断挑战自己。同时，利用梯子的可调节性，学生可以选择不同斜度、不同坡面进行练习，由易到难，逐步掌握动作。接着利用木梯进行攀爬等一系列练习，不断地提高学生练习的兴趣及积极性。

2. 情境教学，激发学生对练习的热情。

由于身体素质及心理的因素，部分学生会产生畏惧心理。所以课中设置了“向体操运动员学习”的情境。在场地布置上，用垫子、木梯及体操选手的照片等营造出一个体操训练馆的氛围，再加上教师语言的引导，让学生明白任何成绩的取得都离不开勤奋坚持和自信，只要努力了就会有收获。

3. 小组合作，提高学生的合作能力

课中多处环节要求学生互相保护与帮助，组内互相评价。由于器材及教材的要求，学生必须分工明确，通力合作，才能有效地完成练习。爬墙手倒立中，学生只有通过别人的保护、提示，才能了解及完善自己的动作。在综合活动中，从布置勇敢者道路到比赛，需要学生通过小组合作、互相配合、互相鼓励，才能更有效的完成练习。在这过程中，既能培养学生的自信，也能提高学生的组织能力和集体合作的精神。

4. 分层教学，让学生收获成功。

每个学生的学习水平，接受能力都不同，因此在本课的两个教材中，

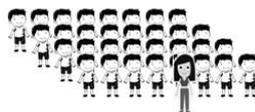
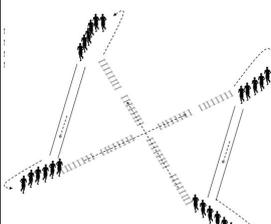
都尽量给学生创造一种宽松、民主的氛围，让学生有充分的时间和空间去活动。在课中将梯子设置成“活墙”，利用不同的斜度，让不同程度的学生体验整个动作过程；在梯子板面上根据学生的不同身高设置了不同的线条，让学生在脚触线时体会顶肩动作。最后让学生根据自己的练习状况选择练习场地，而教师则尽量地给每个学生提供及时的帮助，及时指导学生进行练习，努力使每一位学生都有不同程度的提高。

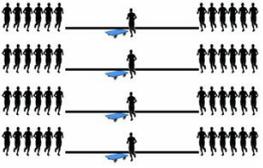
【教学特色和预计问题】

根据学生实际，设计富有趣味性游戏。根据教学内容实际进行恰当地改编，把一些内容改编成学生生活中经常“玩”的游戏。由于学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，在教学内容设计上就要考虑到不同学生的需要，对发展水平不同、能力不同的学生提出不同的要求。对那些能力强的学生要适当提高难度，让他们“玩得有劲”；对那些较差的学生则降低动作要求，让他们也体验“成功的快乐”，从而激发学生新的学习动力。

1. 学生在练习时无法衡量自己的动作，从而影响分层练习。
2. 在勇敢者道路的练习中，学生缺乏自我保护的意识。

乐业小学《体育与健身》课时计划

年级	五	人数	32	日期	18.11.20	执教	潘胜兰
班级	1	组班形式	自然班	周次	12	课次	1
内容主题	课题：《50米快速跑》			重点	节奏性强，跑姿自然		
	1. 走和跑：50米快速跑 5 — (1)			难点	蹬摆协调，提高频率		
学习目标	1. 尝试快速跑的学练方式，在练习过程中促使学生的摆臂、后蹬、节奏等基本技能的提高。 2. 发展学生快速跑的协调、连贯与灵敏等基本身体活动能力，促进跑姿正确、自然。 3. 体验“攀登高峰”兴趣练习的方法，感受不怕困难、勇于挑战及公平竞争的规则，养成个人和团队合作的意识与品德。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	课堂导入： 1. 整队、师生问好 2. 介绍本课内容 3. 明确目标				◎：引出内容，激发兴趣。 ◇：积极投入，认真听讲。 ☆：精神饱满、充满自信。 ◎：教师语言引导提示，师生共同练习。 ◇：积极、投入。 ☆：热身充分。	队形：如图 
二	6'	热身活动：慢跑 1. 听哨音排尾追排头 2. 听号追排头 3. 听号抱团	1	2' 2' 30"	中	◎：教师语言引导出练习内容，并讲解动作要领并示范。 ◇：学生分组练习。 ◇：学生演示。 ◎：教师讲评。 ☆：积极摆臂、动作协调、反应灵敏。	队形：自然地形 
三	15'	50米快速跑 1. 4人组合练习 步步为“营” 2. 8人组合练习 “车轮”滚滚 3. “8”型组合练习 “旋风”换位	3-4 3-4 3-4 2-3	1' 30" 3' 4' 30" 7' 30"	大 大 大	◎：教师讲解练习方法、要求。 ◇：学生根据教师要求分组练习。 ◎：教师巡视指导，个别指导纠错。 ☆：积极摆臂、快速奔跑。 ◎：教师讲解“攀登高峰”活动方法及要求。 ◇：学生演示。 ◇：小组合作练习，相互鼓励。 ◎：教师巡视指导，加强安全提示。 ◎：教师组织学生比赛。 ◇：学生兴趣盎然，认真积极地投入比赛。 ◎：教师及时点评	队形：如图  

四	10'	综合活动: “攀登高峰”			中	☆: 互相配合, 团结协作。 相互鼓励, 全力争胜。 ※: 注意身体平衡, 避免摔倒。			
	3'	放松练习: 拉伸放松 小结与评价 课后实践作业的 布置 [作业实践化]	1	1' 3"	小	◎: 引导学生身心放松。 ◇: 学生分散练习进行身心放松。 ☆: 心情舒畅、轻松愉悦。 ◎: 引导学生回顾全课, 布置实践 作业。 ◇: 认真进行交流。 ☆: 积极发言, 认真听讲。		队形: 同上	
场地 器材	绳梯 8 副 拔河绳 4 根 滑板车 4 辆 标志物 4 个 音箱 1 台					安全 保障	1. 课前检查场地器材。 2. 课上做好充分的准备活动。 3. 提醒学生在练习时注意安全, 避免潜在的安全隐患。		
						预计	练习密度		强度
							全课	内容主题	大
						约 55.7%	约 60%		
课后 小结									

○ “课改”小贴士:

有趣的教学不是老师在课堂上多问学生几句: 你开心吗? 你喜欢吗? 有兴趣吗? 而是仍然要多关注学生学到了什么? 掌握了什么? 获得了什么?

五年级第一学期《50米快速跑》教学设计

一、指导思想

本课基于《课程标准》，依据上海市教委推出的小学体育兴趣化课程改革的“指导意见”，运用区重点课题“优化教学内容与方式选配”研究的教学方式。以学生学习为教学重点，帮助学生在有效的教学方式和场地器材中体现并提高快速跑的基本技能；以兴趣为教学前提，促使学生在兴趣的教学设计框架中参与活动并点燃运动的内在激情。

二、相关分析

（一）教材分析

课题：50米快速跑 5-1

50米快速跑是发展学生快速跑动作能力的重点教材之一。要求学生在保持姿势的跑进中，坚持以最快速度完成50米跑的距离。50米快速跑是学生身体素质重要的项目之一，并能培养学生拼搏进取、吃苦耐劳等精神。但教材较单一、枯燥，在教学过程中采用了“兴趣化”教学的模式帮助并激发学生的学习兴趣，从而更准确的达成本课的教学目标。

（二）学情分析

对象：小学五年级（水平三） 人数：32人

五年级学生活泼好动、喜欢表现、善于模仿，但体育活动能力要正确引导，自制力较“活跃”，注意力容易分散，因此，对于快速跑这样一项枯燥、单调的教学内容兴趣不是很浓厚。针对这一现象，结合该年龄段学生身心特点，本课主要以变换练习队形与方式为主，把快速跑的动作要领融

于教学的各个环节中，在教师的正确引导下，让学生在练的过程中探究、总结出快速跑的方法和要领，让学生在“练中学”，激发学生的学习兴趣 and 热情，以保证教学活动的顺利进行。

（三）学习目标

1. 尝试快速跑的学练方式，在练习过程中促使学生的摆臂、后蹬、节奏等基本技能的提高。

2. 发展学生快速跑的协调、连贯与灵敏等基本身体活动能力，促进跑姿正确、自然。

3. 体验“攀登高峰”兴趣练习的方法，感受不怕困难、勇于挑战及公平竞争的规则，养成个人和团队合作的意识与品德。

重点：节奏性强，跑姿自然。

难点：摆蹬协调，提高频率。

三、主要教学策略与环节

1. 激活教学内容，引发兴趣

实现教学内容兴趣内化，是兴趣化课程实施之根本。本课教材快速跑运用绳梯并进行各种组合练习方式，活化各种活动过程，促使学生首先对教学内容充满好奇心、兴趣性，随之激发学生积极参与学习兴趣，同时达到更加有效地提高跑的基本技能。教案总的思路，是把兴趣作为教学的前提，在兴趣教学过程氛围中让学生获得快速跑的知识与技术。

2. 创新教学方式，点燃兴趣

综合练习是体育课中重要的辅助活动。它既能点燃课堂教学中宽松愉快，合作民主的兴趣学练氛围，又能增加学生身体基本活动能力，促进了

教学内容前后衔接、身体素质上下搭配。本课采用拔河绳和滑板，不仅让学生体验“攀登高峰”的情景，又增加了学生上肢与腰腹的力量，同时转变了在兴趣中带动教学的一种新的教学理念。

3. 动感培育激情，感受兴趣

五年级的体育课堂以“动”为主要教学任务，体现动感有效的内容实施目标。本课设计绳梯和拔河绳两绳多用，教学环环相扣，充分调动练习队伍和学生学习的激情，让学生感受体育课原有的乐趣。促使学习内容练习活化，促进了教学目标的兴趣有效达成，是本课主要的策略与思路。

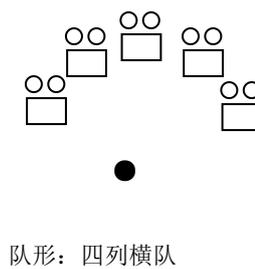
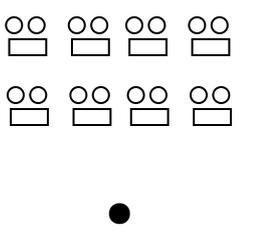
四、问题预计

1. 本次课作为五年级快速跑单元第1课时，重点是进一步提升学生积极摆臂、增加步频。由于学生对快速跑内容比较“熟悉”，可能会出现求快而忽视本课练习要求，教师应不断提醒动作技术。

2. 综合活动“攀登”游戏练习，是上肢和腰腹力量的体现，须提醒学生身体姿势运用合理，并加强安全教育。

大华小学《体育与健身》课时计划

年级	四	人数		日期		执教	寿明其
班级	5	组班形式	自然班	周次		课次	
内容主题	1. 主教材: 后滚翻接燕式平衡 (3-2) 2. 综合活动: 勇往直前 (2-1)			重点	推手翻掌、团身紧、单脚支撑、		
				难点	身体保持平衡.		
学习目标	1. 学习后滚翻接燕式平衡的基本动作, 90%同学能够掌握技术动作要领 (推手翻掌、团身紧、身体平衡), 完成动作之间的自然衔接, 提高身体灵活性、协调性和平衡能力。 2. 能运用跑、跨、跳组合动作进行“勇往直前”综合活动, 提高速度、灵敏等身体素质。 3. 能与伙伴积极交流学习心得, 享受教学活动的快乐、充满自信、体验成功, 养成合作学练的良好习惯						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1 分钟	导入: 1. 整队 2. 师生问好 3. 引出课题				◎师生问好、宣布上课内容 ◇认真听讲, 进入上课角色 ☆思想集中、精神饱满、	队形: 四列横队 ○○○○○ ○○○○○ ××××× ×××××
二	2 分钟	游戏: 翻斗乐	1-2	1 分 30 秒	中	◎讲解游戏规则 (不同拉手方式、不同站位、身体同时或依次翻转) 引导组织教学。 ◇学生结伴或小组开展练习, 遵守游戏规则。 ☆要求: 手腕、肩关节和腰部充分活动。	● 队形: 两人 (多人) 一组、自由组合 ×× ○○ ○ ×
三	2 分钟	主教材: 后滚翻接燕式平衡		1 分 30 秒	中	◎示范动作、提示动作要领。 ◇学生按要求练习。	× × × × × × × × × × × ×
	17 分钟	1. 拉伸动作 2. 推起成桥 3. 后滚翻	8x8	30 秒	中	☆积极参与、动作正确、优美。	队形: 如图示 × × × × × ●
四		4. 燕式平衡 5. 后滚翻接燕式平衡		1	中	◎激励学生学习欲望。 引导学生根据练习要求自由组合。 ◇按照练习要求进行练习。 ☆动作协调、平衡。	× × × × × ●
		综合活动:	2	1 分钟	中	◎讲解动作要点 (屈膝、挺髋抬头、背弓双手触两脚) 及示范。 ◇练习、展示动作	○○○○ ○○○○ ●
			2	2 分钟		◎讲解动作要领 (屈膝半蹲	

五	10分钟	勇往直前	5-6	3分钟	中	背对垫子、前倾低头用力推手、后倒翻掌紧贴耳朵、团身紧)		
		1. 快乐冲、冲、冲(单人)						
		2. 跨步-腾跃(双人)						
六	2分钟	3. 齐心协力(多人)	5-6	3-4分钟	中	◇按要求练习、合作学习。 ◎讲解动作练习要求 ◇练习体验动作 ☆动作衔接自然连贯、身体平衡 ◎讲解游戏规则 单人-绕S快速跑、直线返回接力 双人-跨越接返回接力 小组-连续并足跳跃、队员间动作协调、连贯 ◇按教师要求进行练习 ◎给予评价、点评 ☆安全第一、不能碰到垫子	队形：四列横队 	
		放松练习(音伴)双人瑜伽						
		1. “风火轮”						
七	1分钟	2. 手脚相连	1	1分钟	大	◎讲解、与学生示范动作。 ◇组合按照要求完成练习。 ☆动作自然、舒缓、放松，心情愉悦。 ◎教师总结评价本课 ◇学生认真听讲，积极回答 ◎师生呼别	队形：两人一组 	
		3. 上下重叠						
		小结、宣布下课						
场地器材	21只海绵垫				安全	1. 加强安全教育、提示学生安全有序练习。 2. 场地、器材安全检查。 3. 引导学生活动中加强自我保护意识。		
					保障			
					预计	练习密度		强度
						全课	内容主题	中
55%左右	50%左右							
课后小结								

【教学设计说明】

【指导思想】

根据小学中、高年级学生的年龄特征和滚翻教材的特点，以小学体育“兴趣化”为引领，探索“游戏和有效评价融入各种身体基本活动”的教学。本课中注重场地的优化、练习器材的创新、游戏的多样、学练的递进，引导学生通过观察、模仿、感知和体验不同的滚翻活动，充分挖掘教材的育人价值。通过不同的练习形式和分层教学，循序渐进推进教学。在教学中积极探究多元化评价和新型的教学方式，充分体现学生练习的大密度和中等强度。大力提倡学生参与活动，体验学习过程，感受快乐，爱上体育，为学生的终身发展奠定基础。

【学情与教材分析】

后滚翻接燕式平衡是小学《体育与健身》课程基础内容 I 滚翻类教材的一项教学内容，四年级后滚翻接燕式平衡这一滚翻教材的特点：第一课次是基于各种滚翻（前、后滚翻）技术组合动作，第二课次强调学生的身体平衡能力（燕式平衡）和发展身体的协调性、柔韧性为重点。第三课次是后滚翻接燕式平衡的衔接熟练度。通过滚翻组合动作来展示学生的良好身体姿态和丰富的想象力，从学生实际出发，使得学生的身体平衡、灵敏、协调性等综合素质得到均衡发展。

本课次教学对象是四年级学生，他们爱好体育运动，对新鲜事物充满新奇，喜好游戏，充满着想象力。在滚翻项目上具有良好的基础，大多数学生参加学校各类运动队，身体素质较好，孩子的模仿能力和运动能力比较强。对于个别运动能力弱的同学，注重在练习中增加游戏性和趣味性，

多关注、给予个别辅导，适当降低练习难度要求，让这些孩子体验成功和快乐。

【主要教学策略】

1. 游戏的运用

在课的准备部分：热身游戏“翻斗乐”，通过学生之间手拉手练习各种翻转动作，采用多样化形式（不同方向、不同顺序、单人和双人）来达到热身效果，帮助学生在学练过程中明确练习的要求，为主教材做出铺垫，同时激发学生的学习兴趣，提高学习积极性。

2. 垫子的综合运用

主教材方面教师通过分层教学进行各种教学内容设计，紧紧围绕垫子，从自练部分（各种拉伸）到推起成桥，最后到后滚翻接燕式平衡整套动作练习。让学生的思维活动和直观的动作示范对应结合，更有利于激发自主锻炼的欲望。

在综合活动奔跑项目完成（跑、胯、跳）等动作，首先师生参与勇往直前的场地布置、激发学生的学习热情，通过学生参与练习，结合不同的练习要求和多元化的测试形式，通过教学比赛，使学生乐在其中，享受运动带来的快乐。

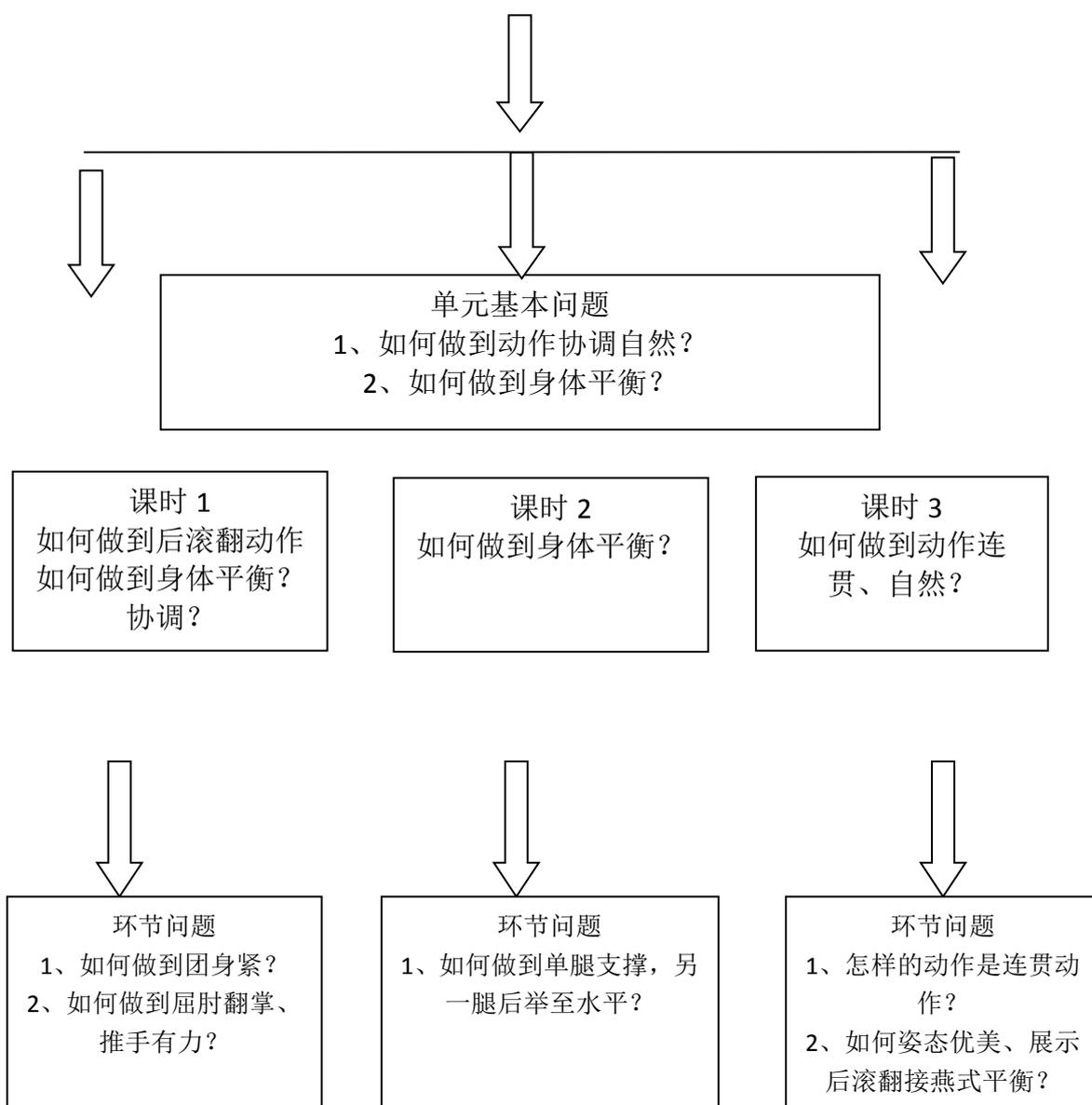
3. 多元化的评价

在整个教学过程中教师主要采用语言激励等手段来开展教学评价，结合过程性评价、结果性评价，不同对象的评价：教师点评、师生互评，给予学生树立自信，使学生知其所以然。通过多元化的评价，促进学生的动作技能的改进和提高。

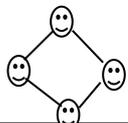
【特色教学与预计问题】

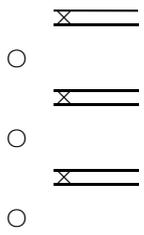
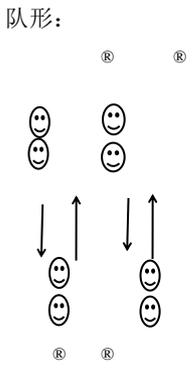
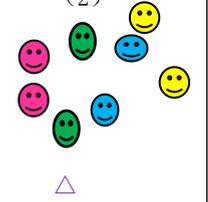
1. 教学内容的有效组合匹配：滚翻运动《后滚翻接燕式平衡》这一教材本身在练习密度和运动强度这两个指标上如何提高和突破，来达到当今课改（大密度、中强度）的新要求。通过有效分组和综合活动的灵活结合，来真正达到体育课堂教学的有效性。

2. 在教学中如何让一些运动能力不强的孩子能够积极参与练习中，教师的巡视指导与鼓励性评价需及时到位，并需要有针对性 and 指导性。对于主教材的练习设计层次和标准要求相应有所改变，让学生先完成，再提高，需要鼓励学生，给与信心，让这些学生感到运动所带来的快乐。



山区第二中心小学体育与健身课时计划

年级	二	人数	36	日期	2019.3	执教	谭懿
班级	(3)班	组班形式	自然班	周次	5	课次	2
内容主题	1. 跑: 30米快速跑 3-2 2. 综合活动: “摘果子” 1-1			重点	养成跑直线的习惯		
				难点	蹬摆协调		
学习目标	1. 继续学习30米快速跑技术动作, 80%左右的学生能基本掌握动作要领, 帮助学生养成跑成直线的习惯, 提高学生奔跑能力。 2. 学会综合活动“摘果子”的方法与规则, 发展学生个性, 培养团队合作意识。 3. 在活动中逐步养成与伙伴合作的学习习惯, 培养竞争意识, 勇于挑战、展示自我, 形成积极向上的课堂氛围。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动及要求	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	导入: 1. 整队, 检查服装 2. 师生问好 3. 宣布课的内容, 提出要求				◎师生问好, 引入主题, 明释学习内容 ◇明确目标, 进入角色 ☆ 认真听讲、精神饱满	队形: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
二	3'	热身活动: 欢乐蹦蹦跳(音伴)	1	2.5'	中	◎教师带领学生一同练习 ◇模仿教师动作按音乐节奏做操, 体验音乐伴操的快乐 ☆踏准音乐节奏, 动作协调、轻松 ★安全小贴士: 保持前后间距	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		一、30米快速跑 1. “小练兵”	1-2	1'	小	◎教师讲解学生复习正确摆臂动作 ◇学生在教师的指导下边思考边练习, 怎样的摆臂姿势最正确 ◎教师巡视、指导辅导摆臂动作的规范性 复习儿歌: “身体微微向前倾, 手臂屈肘前后摆” ◎教师巡视并简评学习情况 ☆积极思维, 勇于展示	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
三	18'	2. 彩筋东南西北 3. 幸福冲冲冲	4-5	5'	中	◎教师讲解示范快速跑中用力摆臂以及用力蹬摆的动作 ◇学生体会摆臂、摆腿、蹬地的动作 ◎教师巡视、指导 ◇学生进行分组练习、四人一组趣味练习 ◎教师共同参与学习, 鼓励激发学生自主学习, 调动兴趣, 掌握技术动作 ☆摆臂充分、蹬地有力、脚掌着地 ◎教师引导学生听口令集体练习 儿歌: “身体微微向前倾, 手臂弯曲前后摆, 脚掌着地用力蹬。” ◎教师引导学生分组展示, 相互评价	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △ 队形: 四人一组 

四	10'	4. “小黄人宝宝” give me five!	2-3	3'	中	<p>☆观察仔细、评价积极</p> <p>◎教师讲解练习方法与要求，分组与集体练习相结合</p> <p>◇学生按教师要求进行练习</p> <p>◇学生体会快速、自然跑动的动作</p> <p>◇选拔鼓励学生，请学生表演示范</p> <p>☆直线跑，跑动自然</p>	
		二、综合活动：“摘果子”	3-4	5'	大	<p>◎教师口令指挥学生进行练习</p> <p>◇学生根据口令跑到相应位置</p> <p>◎教师给予鼓励，讲评练习中出现的问题</p> <p>◎教师鼓励学生挑战自己</p> <p>◇学生进行练习，自我挑战</p> <p>◎教师总结评价，鼓励</p> <p>☆跑的自然，速度快</p>	<p>队形：</p> 
		放松操：	3-4	9'	大	<p>◎教师创设“摘果子”的情境，讲解游戏方法与规则。</p> <p>◇学生散点进行互动游戏。</p> <p>◎教师巡视，给予鼓励。</p> <p>◇学生完成不同形式的挑战，玩出精彩，张扬个性</p> <p>◎教师巡视、指导，给予评价与激励</p> <p>☆遵守规则、发扬个性、玩出个性</p>	<p>队形：</p> <p>(1)</p>  <p>(2)</p> 
五	2'	小结、下课	1	1' 30"	小	<p>◎教师语言引导，带领学生一同放松练习</p> <p>◇在音乐伴奏下学生跟随教师共同放松</p> <p>☆心情愉悦，动作舒展</p>	<p>队形：散点</p> 
六	1'	小结、下课	1	1'	小	<p>◎师生共同回顾，总结交流</p> <p>◇学生认真听讲，积极回答</p> <p>◎师生呼别</p>	
场地器材	场地：室外田径场 器材：彩色橡筋 9 根 “超人”服装 36 件 小彩球 450 个 录音机一台 不倒翁 12 个		安全保障		1. 检查场地上有无障碍物，确保地面的平整		
			预计	练习密度		强度	
				全课	内容主题		中上
45%	50%						
课后小结							

【教学设计说明】

【指导思想】

本课以“学生发展为本”，促进学生身心健康发展为指导思想，以激发学习兴趣为主导，以创设“小练兵”、“彩筋东南西北”、“幸福冲冲冲”、“小黄人不倒翁 give me five”等教学情境，通过小组学习、合作学练等多种形式，充分调动学生的学习积极性，引导学生主动参与，在学练过程中提高合作学练、互相竞争等能力。同时，培养学生积极主动学练意识和团结协作的优良品质。

【学情与教材分析】

本单元“30米快速跑”动作包括摆臂、蹬腿、脚掌着地等环节，帮助学生养成跑直线的习惯。在第一课次中，学生初步体验了正确的摆臂动作，体验屈肘摆臂的动作要领；本课主要学习“30米快速跑”动作中协调摆臂蹬腿的动作方法。因此“摆臂蹬腿”是本课教学重点，学会屈肘摆臂，脚掌蹬地有力，帮助学生养成跑直线的习惯，提高学生的奔跑能力，激发学生乐跑、爱跑。

本课教学对象是二年级（3）班的学生，该班学生活动能力强、思维敏捷，对体育活动的兴趣较为浓厚。但同时也表现出小学生对新鲜事物好奇，注意力易分散的部分特点。通过第一课次的学习，对30米快速跑的摆臂、起跑等动作有了初步的体验，但在完成动作的正确性、快速性以及动作的幅度与力量上还略有不足。因此，本课学习的主要任务就是继续体会用力摆臂及蹬地的动作，并进一步加强跑直线，提高奔跑能力

1. 教材分析。本单元“30米快速跑”动作包括摆臂、蹬腿、脚掌着地等环节，帮助学生养

成跑直线的习惯。在第一课次中，学生初步体验了正确的摆臂动作，体验屈肘摆臂的动作要领；本课主要学习“30米快速跑”动作中协调摆臂蹬腿的动作方法。因此“摆臂蹬腿”是本课教学重点，学会屈肘摆臂，脚掌蹬地有力，帮助学生养成跑直线的习惯，提高学生的奔跑能力，激发学生乐跑、爱跑。

【主要教学策略】

1. 通过“彩筋东南西北”的小组合作练习引导学生体会身体前倾，充分摆臂、蹬地的动作，同时强调摆臂、蹬地对快速跑速度的影响，唤起学生的求知欲，学生在尝试过后更有学习热情，为接下去的教学环节做了很好的铺垫。采用教师讲解结合示范的方法，引导学生进行跑动练习。橡皮筋的拉力形成了向前跑动的阻力，学生只有用力摆臂、蹬地才能顺利与伙伴一同完成练习。新颖的练习器材也让学生在进行有效练习的同时体验到了无限的练习乐趣。

2. 《幸福冲冲冲》运用小朋友好胜，爱游戏的心理特点，教师强调摆臂蹬腿，迅速向前，注意力集中，启动速度快，为接下去30米快速跑起跑做好铺垫，激发学生学习欲望。

3. 《不倒翁爷爷 give me five》的练习给予学生有一定难度的挑战，让学生在前期练习的基础上再次进一步提升跑动速度，强化养成跑直线的习惯。教师用语言和不同的口令调动学生的积极性，让学生感受到战胜自我，不断进步的快乐。跑的教材对于学生来说可能相对比较枯燥，更容易在练习过程中感到乏累，不倒翁标志物的出现，让学生进一步提升学习欲望，调动他们练习的积极性。

【教学特色和预计问题】

以兴趣为主导，巧用器材，创设“玩中学，学中练”的主题教学，让学生掌握基本的运动能力。

1. 学生跑动时容易抬头顶肚子，身体不向前倾。

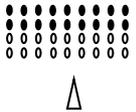
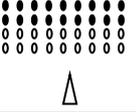
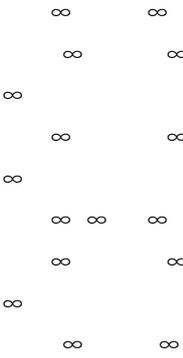
解决对策：通过四人彩筋拉力，形成对抗力，体验脚掌着地，身体微倾的动作。

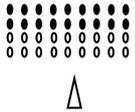
2. 学生会出现跑不直的现象

解决对策：设定目标，不同层次练习，让学生跑成直线。



宝山区广育小学体育与健身教学计划

年级	三	人数		日期		执教	王红梅
班级		组班形式	自然班	周次		课次	
内容主题	1. 两人一绳：4—1			重点	摇绳与跳绳的节奏一致		
	2. 综合活动：上山下海 1—1			难点	摇绳路线与跳的时机		
学习目标	1. 尝试两人一绳“并肩跳”的动作，学习与他人配合摇与跳相结合的基本跳绳动作。 2. 通过各种两人一绳跳绳练习，发展学生灵敏、协调能力。 3. 体验跳绳带来的乐趣，培养敢于挑战、团结协作的集体精神。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1 分钟	课堂常规： 1. 小干部整队 2. 教师宣布内容			小	◎教师整队，宣布课的内容。 ◇学生向教师问好。 ☆精神饱满	
二	2 分钟	韵律： 绳操（音伴）	4*8	2 分钟	中	◎教师提示动作要领。 ◇学生听音乐集体进行练习。 ☆动作舒展、充分热身。	
三	17 分钟	两人一绳： 1. 双人跳比多 2. 露一手 3. 并肩跳 (1) 摇绳 (2) 一摇一跳 (3) 并肩跳 (4) 挑战跳：不同节奏的并肩跳	2 6~8	1 分钟 8 分钟	中 中	◎教师提出比赛方法与要求 ◇学生结伴，进行比赛。 ◎教师评价，表扬、鼓励。 ◎教师与学生组合演示“换位跳”，激发学生想学欲望，引出本课学习主题 ☆配合默契 ◎教师与学生组合讲解并演示动作。 ◇学生结伴练习。 ◎教师巡视、指导动作。 ◇学生认真练习，相互合作。 ◇学生展示，相互评价，共同提高。 ◎教师引导学生进行不同节奏的并肩跳 ◇学生结伴尝试挑战跳 ◎教师评价，表扬、鼓励。 ☆认真学练、动作协调、大胆展示	散点队形 

四	12分钟	综合活动: 上山下海	3~4	3分钟	中	<p>◎教师讲解游戏的练习方法, 提出练习要求。</p> <p>◇学生分成4组进行练习。</p> <p>◎教师根据练习的情况进行讲评, 对好的组进行表扬。</p> <p>◇学生分成4小组进行比赛。</p> <p>◎教师评价比赛情况。</p> <p>☆齐心协力、注意安全。</p>	<p>∞ ∞ ∞ ∞</p> <p>∞ ∞ ∞ ∞</p> <p>∞ ∞ ∞ ∞</p> <p>∞ ∞ ∞ ∞</p> <hr/>		
五	2分钟	放松活动: 戏绳(音伴)	1	1分钟	小	<p>◎教师示范</p> <p>◇师生共同练习</p> <p>☆身心放松、愉悦。</p>	散点		
六	1分钟	小结			小	<p>◎集合整队</p> <p>◇师生共同评价上课的情况。</p> <p>◇师生告别。</p>			
场地器材	短绳45根、交互绳4根、小扩音器一个					安全保障	<p>1. 选择平整的场地且器材摆放合理。</p> <p>2. 对学生加强安全教育。</p> <p>3. 关注学生的练习负荷。</p>		
						预计	练习密度		强度
							全课	内容主题	中
课后小结									

【教学设计说明】

【指导思想】

本课以实施《体育与健身课程标准》为依据, 以“健康第一、快乐体育”为主导, 同时结合我校花样跳绳特色, 在教学中以增强学生身体健康为目的, 以增进学生的体育兴趣和能力的核心, 以培养学生的终身体育意

识为最终目标。总体设计上以点带面把花样跳绳融入到体育课堂教学中，通过教师和优秀生的演示，激起学生的兴趣，学习各种花样的双人跳绳的动作，养成学生的自学、自练能力，在促进学生身心健康发展的同时培养学生团结互助、合作进取的良好品德。

【学情与教材分析】

花样跳绳是我校的体育特色项目，三年级学生喜欢跳绳，有一定的个人花样基础，但双人跳绳接触较少，同学之间配合能力较差，竞争意识强，自我表现欲强，但同时也有集体间的合作意识薄弱现象。

两人一绳是花样跳绳中的一个绳种，并肩跳是两人一绳的基础技术，本课从学生需要出发，激发兴趣为主，教材具有较大的弹性和选择性，能激发学生独立思考和探索，培养学生间的互助、配合、团结友爱精神。本课次教学目标是：尝试两人一绳“并肩跳”的动作，学习与他人配合摇与跳相结合的基本跳绳动作，教学重点是摇绳与跳绳的节奏一致，难点是摇绳路线与跳的时机。

【主要教学策略】

1. 热身激趣导入，播放歌曲，让学生在节奏明快的音乐中随老师一起欢快的做绳操。这样不仅提高学生的运动兴趣，使学生一进入课堂就感到快乐，而且充分达到热身的目的，培养了节奏感，也为主教材跳绳节奏练习进行了铺垫。

2. 在两人一绳教学中，先让学生自由结对做双人跳绳的游戏比赛，充分发挥学生的主体性，为双人合作跳绳做准备。接着通过教师与学生组合表演表演，观察老师的动作，让学生了解换位跳的整个动作，激起学生学

习欲望，引出主题。然后通过学生的亲身尝试，体会摇绳手腕变化、摇绳路线；一摇一跳节奏的把控；“并肩跳”两人配合中摇与跳相结合的动作。动作从简单到复杂，一步步深入教学更能清楚感觉到摇绳方向、跳的时机与节奏，解决难点。最后针对学生的个体差异，设计挑战不同节奏的并肩跳，采用跳一跳就能摘到果子的思路设计，让学生在跳绳练习的乐趣中学会动作，体验到成功的乐趣。

3. 综合活动的练习不仅是检验教学的效果，也是考验两人协作能力与小组集体配合的，更是给学生展示的舞台，培养学生大胆表现，配合默契的能力。这是本课的一个高潮，充分激发了学生的兴趣，发展奔跑能力，并培养学生勇于拼搏和团结协作精神。

【教学特色和预计问题】

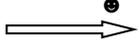
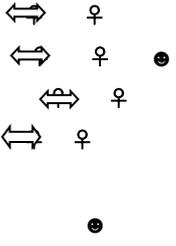
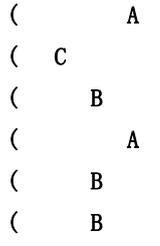
本节课教学环节设计体现了一个“趣”，从游戏比赛开始调动学生兴趣，再由教师露一手激发学生学趣，使学生积极主动练趣，展示与挑战更是给学生搭建了表现舞台的演趣和赛趣，充分让学生体验成体育的快乐，成功的喜悦，从而向更高的目标挑战。

教学中也会出现一些个性差异的学生，动作不协调，配合失误，完不成任务，教师要注意观察，考虑如何激起他们的学习兴趣，设置不同教学要求，关注学生的纵向发展。

○ “课改”小贴士：

小学体育教学改革必须面向“学生兴趣化、教师专业化、教学时代化”，才能促进学校体育课程率先向教育现代化推进。

红星小学《体育与健身》课时计划

年级	一年级	人数	40	日期	3月14日	执教	王梅
班级	一(5)	组班形式	自然班	周次	第五周	课次	4
内容主题	主题：我是投掷小能手 1. 投掷：小沙包掷远（4-4） 2. 综合游戏：翻山越岭			重点	动作自然连贯		
				难点	正确、快速的挥臂动作		
学习内容	1. 90%以上的同学，学会肩上投掷，感知正确、快速的挥臂动作和合适的出手角度。 发展投掷能力，养成投得更远更准的信心和欲望。 2. 体验投掷游戏的规则和方法，在游戏中培养合作能力。 3. 参与挑战自我、同伴，感受获得成功的喜悦，养成倾听、观察、思考的习惯。						
课序	时间	教学内容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1	课堂导入 1. 小干部整队 2. 师生问好 3. 明确主题与目标	1-5	2' 30"	中	◎引出内容，激发兴趣 ◇积极投入，专心听讲 ☆精神饱满，充满自信	♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀
二	3	热身运动 1. 上肢关节的活动 2. 小组慢跑 3. 小沙包上抛				◎教师语言引导提示，师生共同练习。 ◇小队长领队控制好速度 愉快投入，积极配合 ☆热身充分，愉快	 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
三	16-18	投掷：小沙包掷远 1. 游戏一：打脚尖 2. 游戏二：闯关赛 （主要是体验超越自我，激发不断进取的欲望。） 游戏规则：任选一关开始，过一关自动升级，没过关自动降级，以8分钟为限。 3. 游戏三：跟踪追击 （主要起到调节作用，再上一个游戏的基础上，稍作放松。注重培养学生投掷的兴趣，发展投掷能力。）				6-8	2'
			6-10	5'	大	◎1. 教师鼓励学生“想不想挑战自己，投向更远的目标？” 2. 巡视，个别指导纠错 ◇1. 按照场地上的标志物，自己体验升级的乐趣。过关升级，未过降级。 2. 不断积极超越自我。 ☆动作自然连贯，不断进取 备注：有效利用场地，活动范围散开，避免相互碰撞	
			4-6	3'	中	◎教师讲解游戏规则和要求，并做示范。 ◇学生积极投入，集中思想和力量 ☆仔细观察，全力击中 备注：强调只击中小车 拉小车的同学教师指名换人。	

四	12	综合游戏：翻山越岭 (以全身协调发展为主的 游戏。以下肢力量和身体平衡 为主要的 发展能力。)	4'	中	◎教师边讲解游戏规则，学生示范游戏。 ◇学生分组进行游戏。 ☆互相配合，团结协作 相互加油，全力取胜		
五	2	放松游戏：(锻炼双手的协调 能力)沙包正反手抛接。	7-8	1'	小	◎引导学生身心放松 ◇学生分散练习，身心放松 ☆心情舒畅、轻松愉悦	散点
六	1	小结与评价 1. 引导学生回顾全课， 进行交流。 2. 提出希望和不足。				◎引导学生回顾全课，并 进行交流 ◇寻找值得学习的伙伴 ☆积极发言，认真听讲	
场地器材	小沙包 41 个 小拱门 8 个 小拖箱 1 个		安全保障	自制沙包器械相对于其他运动器械较为安全。事先试验过，砸中也不疼。但是要充分做好准备活动，提醒学生再捡沙包的时候，注意主动避让和躲闪。			
			预计	练习密度		强度	
				全课	内容主题		中
约 50%	约 46%						
课后反思	主要从学生的兴趣表现和心率的测试的结果，进行反思，以对比常规课。						
课题 组建 议	有共鸣的部分						
	有争议的部分						

比比谁更会玩

一、指导思想

宝山区正在进行《小学体育兴趣化教学的课程改革》，我校也是作为课

改的学校之一，作为研究小组的其中一员，跟着课题组一起思考，怎样在已有的条件下（场地和器械），能够让体育课更具有吸引力，游戏的运用能更好的结合项目的技能技巧，也就是设计合适的小游戏，引导学生积极主动地进行各种练习。主要观点：不过分的强调动作细节。以兴趣带动教学，孩子们在玩游戏的过程中，不知不觉地练习、掌握动作的技能和技巧，提高身体素质和运动能力。

二、教学情况分析

学情分析：一年级的学生天性活泼爱运动，也容易一下子进入活动中，但在活动中会常有不遵守规则，不能友好合作的现象发生。对投掷项目喜欢“自由发挥”，随意性很强。女生通常显示挥臂的力量较小，较慢，达不到一定的力度，男生显示抛的高度不够，所以远度也不够。但是，如果只单纯的多次重复练习一定的挥臂速度，前掷的高度，会增强孩子们的受挫感，失败感，减弱孩子们对投掷的兴趣，教师语言的描述（肩上投掷、快速挥臂、有一定高度的抛物线等）较为抽象，一年级的学生不一定能体会和理解。

思考：

1. 在游戏的讲解过程中，强调游戏的规则。培养好体育课的常规。一切行动听指挥。
2. 游戏多采合作的形式，两两合作，小组合作，共同游戏。
3. 针对教学重难点，设计游戏，孩子们在玩中自己体会快速挥臂、有一定抛物线的节能。

教材分析：

1. 投掷教材的意义、作用和教学目标

意义作用	投掷可以有效地提高上肢力量和投掷能力，培养学生拼搏精神和安全意识。
教学目标	1. 促进上肢肌肉、关节、骨骼、韧带等运动器官的发育，增强上肢力量。
	2. 初步掌握多种投掷方法，提高投掷能力。
	3. 培养勇于克服困难，不断挑战自我、超越自我的良好品质。
	4. 培养注重安全、关爱他人的好习惯。

2. 一年级小沙包掷远的教学注意点

①动作要领：两脚前后开立，手高于头，肘高于肩，目视投掷方，快速挥臂将沙包掷向前上方。

②教学重点：正确、快速的挥臂动作。

③教学设计要求：注重培养学生投掷的兴趣，发展投掷能力。

尽可能以学生喜欢的投掷游戏形式在玩中激发对投掷的兴趣，发展能力；有一定的明显的标志物，放置的距离相对固定，使学生能够及时理解自己的投掷成绩，从而激发不断进取的欲望，并体验到超越自己的，成功的快乐；从器械的选择、游戏的设计、练习的常规等方面注意投掷教学的安全。

三、教学过程设计的思考

1. 课堂常规（1分钟）

一年级体育常规是要每节课都要培养的。培养学生的课堂自主管理，体育委员整队，提出要求。教师辅助引导。教师口令练习四面转法和队列，强调集体整齐，听从口令。个人认为，游戏课，常规还是不能省的。

2. 热身运动（3分钟）

①上肢关节舒展活动：为投掷做准备。

②分组慢跑：强调小组意识，慢跑注意呼吸和节奏，心肺功能做好准备。

③小沙包上抛：热身，调节上课气氛，提高学生的热情和兴趣。

3. 小沙包投掷游戏（16-18分钟）

①游戏一（3分钟）：打脚尖——主要是针对教学重点“快速挥臂”练习。

游戏形式：两人一组，合作练习

巡视重点：两人游戏之间的距离，快速挥臂，不在于远度，而在于反应能力，所以距离不要超过3米。两人合作之间的友好互助的养成。

小结讲评：主要针对两人的互助合作。共同达成“遵守规则，一起玩更开心”。

②游戏二（8分钟）：闯关赛——主要是体验超越自我，激发不断进取的欲望。

游戏形式：设立不同远度的目标，参照评价标准和学生实际水平，分八个等级的标志物相对多几组，但不强调一定的远度。主要是体验成功的乐趣。

巡视重点：游戏规则的遵守，对动作的技能的指导。

小结讲评：学会评价自己的水平，并树立信心，下次超越自己。

③游戏三（6分钟）：跟踪追击——注重培养学生投掷的兴趣，发展投掷能力。

游戏形式：全班性的集体游戏，打击激发学生的投掷，掷远掷准的兴趣。

巡视重点：游戏规则的遵守和安全

小结讲评：打准要把握时机，眼睛瞄准，出手要快。

4. 综合游戏（12分钟）：翻山越岭——以全身协调发展为主的游戏。以脚和身体平衡为主要的發展能力。

游戏形式：分组竞争性游戏。强调组织纪律。

巡视重点：安全、规则和小组组织纪律的巡视指导。

小结讲评：重点讲评各组的竞赛成绩、表现。激发下次参赛的欲望。

5. 放松游戏（2分钟）：全班集体性放松游戏。下沙包正反手抛接。

6. 小结与评价（1分钟）

①引导学生回顾全课，进行交流。

②提出希望和不足。

四、评价的思考

1. 教师语言即时评价（注意结合动作的技能）：

设计：***是你们小组甩臂最快速的。***是动作最标准的。***是成绩提高最快速的。***是练习最认真的。***是最积极努力的。***是最有竞争力的选手。

2. 学生的自我评价（有一定的明显的评价的标准，便于学生自己观察）：

设计：设置多种不同远度的目标，让每个学生在适合自己能力的目标区进行练习，并向更高的目标努力。学生自由结伴进行沙包掷远的自我测定，了解自己的投掷成绩。

○ “课改”小贴士：

小学体育教学改革必须面向“学生兴趣化、教师专业化、教学时代化”，才能促进学校体育课程率先向教育现代化推进。

宝山区菊泉学校体育与健身教学计划

年 级	四年级	人 数	40	日 期		执 教	王永清
班 级	四（2）	组班形式	自然班	周 次		课 次	1
教 学 内 容	1. 前滚翻分腿起（4-2）			重 点	双手支撑靠近两腿内侧		
	2. 综合活动：“熊猫闯关”（1-1）			难 点	分腿时机，上体快速前倾		
学 习 目 标	1. 学习前滚翻分腿起动作，领会动作要求，使学生能基本掌握前滚翻分腿起正确动作。 2. 发展学生身体柔韧、灵敏、协调素质，提高机体平衡能力。 3. 养成与伙伴相互帮助、友好交往，体验合作学习的乐趣。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1’	课堂常规 1. 整队 2. 师生问好 3. 宣布本课内容		1’	小	◎整队问好，检查穿着宣布任务，语言激励 ◇了解内容，明确要求 ☆精神饱满，快、静、齐	×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △
二	5’	准备活动 1. 小游戏： 石头、剪刀、布 2. 徒手操	1	2’		◎教师提出要求并带领学生练习 ◇学生在教师的带领下进行练习 ☆动作有力、到位	×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △
三	18’	前滚翻分腿起 1. 习前滚翻	1	2’	中	◎教师示范讲解动作 ◇学生认真听讲，二人一组复习前滚翻	×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× △
四		2. 前滚翻分腿坐	6	3’	中	◎教师示范讲解并提出动作要求 ◇学生认真听讲，看教师示范 ◇学生二人一组进行练习 ◎教师巡视指导并纠正学生错误动作 ◇学生二人一组练习 ◎教师请学生表演示范 ◇学生二人一组再练习 ☆分腿时机，双手支撑靠近两腿内侧	×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× △
五		3. 前滚翻分腿起	4	2’	中	◎教师展示前滚翻分腿起完整动作 ◇学生认真听讲，看教师示范 ◇学生在同学的帮助下完成前滚翻分腿起动作 ◎教师语言激励学生 ◎教师请学生表演示范	×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× △
		综合活动：				☆动作连贯协调	××→ ××→

	8'	“熊猫闯关”	2	3'	大	◎教师语言导入，讲解方法和规则 ◇学生认真听讲进行练习 ◇在教师口令下学生进行比赛 ☆遵守规则，团结合作	××→ ××→ ××→ ××→		
	2'	放松 1.抖臂 2.吸气吐气	1	1'	小	◎教师带领学生共同进行练习 ◇学生认真思考，进行创想 ☆自然轻松随意	×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △		
	1	小结、下课				◎教师评价本课的学习情况，说说各自的感受后师生道别 ◇参与交流，师生再见			
场地器材	垫子 21 个					安全保障	1. 课前布置好场地 2. 合理安排学生练习队形 3. 做好充分的准备活动 4. 加强学生安全意识		
							预计	习密度	强度
						全课		内容主题	中
						40%	38%		
课后小结									

【教学设计说明】

【指导思想】

本课坚持“健康第一”的指导思想，通过学习使学生基本掌握前滚翻分腿起的基本动作与方法。“团结、合作、勇于挑战的精神”是本课的教学主题，本课在设计中根据《体育课程标准》理念，以学生发展为中心，积极创设有利于学生团结合作，帮助学生学会合作，激发学生学习的兴趣和热情，充分发挥学生的主体作用，促进学生健康心理品质的发展，形成完整的主体意识、科学的精神，为他们锻炼自己的勇气精神形成自强自立、合作与竞争的生活态度，创新意识与能力提供帮助。

【学情与教材分析】

前滚翻是小学体育教材中的一项重要内容，是小学生十分喜爱的体育

项目之一。是一种垫上运动。它是技巧的基础动作，也是一种自我保护的方法。前滚翻作起来灵活、轻巧、连贯，符合小学生的身心特点，易于教学，锻炼身体的价值比较高，学生也乐于学。学好它有助于提高学生柔韧性、协调性、灵活性。对于培养学生勇敢、顽强、团结拼搏的优良品质具有促进作用。

【主要教学策略】

1. 教师在课的一开始用激励的语言和小游戏调动学生的兴趣，然后和学生一起在舒缓的音乐旋律下做徒手操练习，防止在体育课中应学生准备活动部充分而导致学生受伤。

2. 在进行主教材前滚翻分腿起时，经教师讲解示范，学生两人一组结合之前学过的前滚翻技术动作要领配合分腿坐练习以后再同学的帮助下尝试完成前滚翻分腿起动作。

3. 综合活动“熊猫闯关”为学生之间培养互相合作的精神搭建了一个很好的平台。

4. 在教学中先让学生进行尝试性练习，发现问题后再采用有针对性的辅导练习与帮助方法，让学生通过体验、交流、互助等形式掌握前滚翻分腿起的动作要领。

【教学特色和预计问题】

1. 与文化知识的学习相接轨，发展学生的思维力、创新力，提高学生的语言表达能力。

2. 学生的活动由各小组长负责，共同实践、共同探究、合作学习、共同创新、促进学生相互间的交流和协作。

		4. 挑战自我	3~4	30''	中上	<p>◇小组尝试学练，结伴互助</p> <p>◎启发学生思考，巡视指导</p> <p>◇优秀小组展示，生生互评</p> <p>★合作学练，互相鼓励</p>		
四	11'	综合活动： 《运球接力》	2~3	3'	大	<p>◎教师讲解游戏的规则和方法。</p> <p>◇学生分组进行游戏。</p> <p>◎教师对游戏中的情况进行讲评。</p> <p>☆遵守游戏规则，避免碰撞。</p>		
五	2'	1. 音伴放松操 《蒹葭》 2. 小结，宣布下课	1	1' 30''	小	<p>◎带领学生在音乐的伴奏下进行放松操练习。</p> <p>◇跟随老师共同练习。</p> <p>◎评价交流。</p> <p>☆积极参与评价。</p>		
场地器材	电脑一台、实心球 20 个、篮球 10 个、小沙包 20 个、多媒体一套				安全保障	练习过程中注意避免碰撞；提醒学生保持间隔距离；确保周围没有其他障碍物；提醒学生前方有人不能投		
					预计	练习密度		强度
						全课	内容主题	中上
50%	53%							
课后小结								

【教学设计说明】

【指导思想】

本课以“飞越彩虹”为主题，以贯彻“兴趣化教学”精神为目的，为

学生创设了体验投掷的动作，激发学生学习的热情与兴趣。从小树立安全意识，培养学生珍惜生命，自我保护的情感。在学生主动参与，团结合作，挑战自我的过程中，享受体育活动的乐趣。在实心球教材与综合活动中，提升学生的基本投掷能力。本课力求将教材内容游戏化，不断挑战自我的精神以及遇到突发事件快速反应和正确处理的能力，将“两纲”精神教育融入课中。

【学情与教材分析】

1. 教材分析

【动作结构】

实心球的出手速度、高度、角度三个因素直接决定成绩的好坏，最关键的因素是出手速度。出手速度的原动力是由下肢的蹬撑形成的合力到达腰部，再通过腰部传递到肩部、臂部、腕部，形成鞭打姿势，将实心球从头顶上方抛出。根据动作发展原理，下肢发展优先于上肢的规律，学生对动作技术的掌握，往往上肢技术不及下肢技术掌握得快，在上肢的投掷过程中，往往会出现一些比较明显的错误，使得动作速度减慢。

动作过程：两脚自然开立，面向投掷方向，双手持球于头上，身体稍后仰，原地用力蹬地、收腹、挥臂，将球向前上方掷出。

动作要点：上下肢协调用力，出手的时机。

关键环节：蹬地收腹，协调用力。

【相关体能】

投掷实心球是要发展肌肉力量、动作速度，提高全身协调性和灵敏性。

【理论依据】

依据：结合动能、势能转换分析该动作的力学。

由满弓开始获得水平的动能，随后利用腿用力蹬地、摆臂使动能转化为重力势能，最后双手将球掷出。

2. 学情分析

【教学对象】宝山区第一中心小学三年级自然班。

【学习基础】二年级学生已经学习过投掷沙包，三年级学习了小皮球掷远，重量逐渐增加。实心球投掷是在单手投掷基础上过渡到双手进行投掷的动作，因此学生对该动作有一定的认知基础和经验积累。

【身心特点】三年级的孩子喜欢各种运动，投掷是小学阶段必须锻炼的项目。孩子的身体需要接受各种锻炼，手臂上的锻炼影响到孩子的骨骼生长，对于孩子身体协调发展有着很大帮助，同时也能抛掷中找到参与运动和获得成功的乐趣。

【能力水平】学生模仿能力比较强，简单动作可以学习到50%以上。虽已具备一定的投掷能力，但是由于三年级学生协调性不足，爆发力量的能力不强，对于如何上下肢协调用力动作学习有一定困难。同时学生上肢力量非常薄弱，腰部力量被忽视，造成学生上下肢力量衔接不够，投掷角度与出手时机的概念还需要多多体会。

3. 教法分析

前掷实心球是小学生形成投掷动作技能、技巧的基础，它是上海市小学《体育与健身》重要教学内容。它能发展学生投掷能力、爆发力等身体素质，促进上下肢肌肉、关节、骨骼带等运动器官的发育，是有效提高投掷能力的项目。

前掷实心球由持球后仰反弓、双脚蹬地、吸气收腹、双手挥臂拨球投出四个重要教学内容部分组成。用练习化、形象化、情景化、游戏化等方法和手段，指导学生根据各自的能力进行前掷实心球。在此基础上，体验与掌握投掷的动作方法，感知投掷时连贯用力、协调发展的动作要领，激发学练兴趣，并引导学生交流投掷的体验和方法。在兴趣化教学时以游戏化和情境化的手段激发兴趣，在情景教学、合作学练、自我评价、相互评价等教育环境下，培养学生与他人交流、合作学习的能力，有助于学生树立克服困难。

【主要教学策略】

1. 本课采用兴趣化教学，通过亲身体验、合作发现、探索解惑等教学策略，遵循学生个体差异，设计由易到难的教学流程，将前掷实心球的教学融于玩转星球、飞越彩虹等环节。明确投掷常规：前方有人不能投，传球交换送到手，谁投谁捡等，使学生“身临其境”的参与到练习中，让孩子明白生命的重要性，学会保护自己，爱护他人的好习惯。学生通过合作体验、教师示范，小组练习逐步学会和完善自身动作，根据自身的学习情况来选择练习的难度、评价他人的动作。通过自学、互评等共同学习的方法来提高动作质量。

2. 本堂课自始至终都离不开合作，合作贯穿于每一个教材，每一个环节，课堂氛围非常融洽。在练习中给同伴发投掷口令“1、2、3”，在捡球时此起彼伏的提示音，收放不同器械，体验投掷的乐趣。学生之间相互帮助、相互学习，一起练习、一起进步。在综合活动中，不断变化的活动要求激励着孩子们互相配合，时刻集中思想，一起面对变化与困难，使学生

真正理解团结协作的重要性。

3. 引导学生争当一名投掷高手，刻苦训练、增强本领，强身健体，以此培养学生自我锻炼的良好习惯。在实心球教学中教师注重学生学练安全意识的培养，强调捡球的方法，跑动捡球增加运动量。在综合活动中，教师将学生带入游戏的场景中，提升学生的合作意识、培养学生勇敢果断、积极进取的精神，将“两纲”精神教育融入课中。

4. 巧妙又合理运用音乐，在模仿课中加入音乐的元素，烘托课堂气氛，音乐成为学生的动作指令，也使学生的练习热情更高涨。热身操跳跃的音乐充满了活力。放松操运用了美妙的古诗韵律音乐，放松手臂与肢体，动作优美活泼氛围。在练习合作过程中，运用了多媒体软件制作了投掷课件，插入了分解动作明确动作用力过程。关键字的提示帮助学生一起交流动作原理，运用篮球、2公斤实心球、小皮球体验投掷活动学习完整动作练习。为了让学生掌握动作要领，给实心球加上彩带，添置投掷线，创新有效器材，设计一物多用。

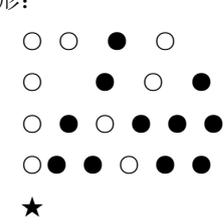
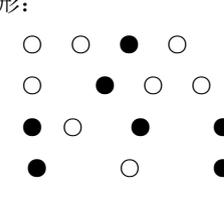
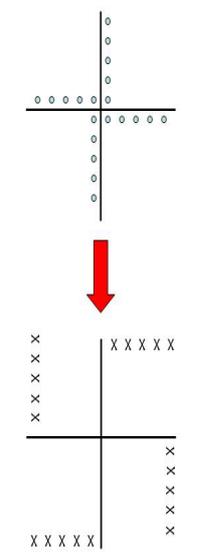
【教学特色和预计问题】

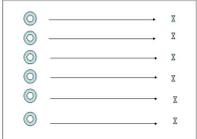
教学特色创设情景，关注生命；激发掷趣，合作互信；体验投掷，意志锻炼；巧用媒体，兴趣培养

问题预设

问题预设 1: 投掷的用力顺序是什么？解决方法：学生进行徒手动作视频观看及模仿练习，清晰动作用力顺序及要领。问题预设 2: 学生在投掷时出手时机。解决方法：通过投掷过一定高度的彩虹体会出手时机的问题。

江湾中心校《体育与健身》课时计划

年级	二	人数	32 人		日期	2018. 11. 20	执教	杨俊宝
班级	3	组织形式	自然班		周次	12	课次	45
内容主题	1. 走与跑：各种姿势起跑 3-（2）				重点	起跑快，动作连贯。		
	2. 综合活动：“蚂蚁搬豆” 1-（1）				难点	不抢跑，不抢道。		
学习目标	1. 80%左右学会各种姿势起跑的方法，感知起跑快、不抢跑，动作连贯，提高学生的反应能力。 2. 体验综合活动“蚂蚁搬豆”的规则与方法，在游戏中增强上下肢协调能力，感受小组合作获得的成功喜悦。 3. 培养学生团队合作的能力，吃苦耐劳的意志品质以及养成终身锻炼的体育意识。							
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织队形	
			次数	时间	强度			
一	1'	课堂导入： 1. 师生问好 2. 引出课题 3. 明确目标				◎：引出内容，激发兴趣。 ◇：积极投入，认真听讲。 ☆：精神饱满、充满自信。	队形： 	
二	3'	热身活动： 音伴热身操	1	2' 30"	中	◎：教师语言引导提示，师生共同练习。 ◇：形象、愉快、投入。 ☆：动作到位，热身充分。	队形： 	
三	16' - 18'	走与跑：各种姿势起跑： （一）复习 1. 坐姿 2. 站姿（田径发令声） （二）各种姿势起跑： 1. 蹲姿（烟花声）	2 2 6	30" 30" 2'	中 中	◎教师引导出练习内容，提示练习要求 ◇学生准备，复习基本动作 ◎教师巡视、指导 ◇学生集体练习 ☆起跑快、动作协调、熟练 ◎：教师采用示范法讲解动作要领。 ◇：学生根据教师要求，一边听音乐信号一边集体练习。 ◎：教师巡视指导，个别指导纠错。 ◇：学生演示，大家观察“起跳快、不抢跑的方法”。 ◇：学生仔细观察，同时自我体验，分组练习。 ◎：教师巡视指导，加强安全提示，强调起动快，不抢道。 ◇：学生相互鼓励，学会评价，听清	队形： 	

		<p>2. 卧姿（火警声）</p> <p>(1) 侧卧</p> <p>(2) 仰卧</p> <p>3. 运动员挑战赛</p>	6	2'	中	<p>信号，兴趣盎然，认真积极地习。</p> <p>◎：教师及时点评。</p> <p>☆：起跑迅速，不抢跑，不抢道，反应灵敏。</p> <p>※注意标志盘、万能垫的摆放，避免碰撞。</p> <p>◎：教师鼓励学生：“想不想挑战一下自己，成为运动小达人？”</p>	<p>队形：</p> 
		<p>2-3</p>	2-3	2'	中	<p>◎：教师提出要求，教会学生挑战方法。</p> <p>◇：学生分组练习，自我挑战，积极尝试。</p> <p>◎：教师巡视、指导，鼓励学生起得快，挑战自我。</p>	
四	10'	<p>综合活动：“蚂蚁搬豆”</p> <p>教师将学生分成若干小组，学生双手托举体操垫、标志碟，先单人尝试按规定动作行进，后尝试双人及多人的以双手与同伴连接后，齐心协力同步行进，教师统一指挥，组织学生分组进行练习，以走、矮子步、小跑等形式为主完成相应的任务，最先完成任务的小组为胜。</p> <p>规则：行进中不得掉落器材，不得脱离同队队员，须采用规定的动作行进。</p>	3-4	4'	大	<p>◎：教师创设情境，引导学生进行游戏。</p> <p>◇：学生分组体验“蚂蚁搬豆”带来的乐趣，分组比赛。</p> <p>◇：学生积极思考，怎样翻的快。</p> <p>◎：教师裁判点评。</p> <p>☆：互相配合，团结协作。</p> <p>相互鼓励，全力争胜。</p> <p>※：尽量利用场地，活动范围散开，避免碰撞，遵守规则。</p>	<p>队形：</p> <p>●○○●○○</p> <p>○●○○●○○</p> <p>●○○●○○</p> <p>●○○●○○</p> <p>↓</p> <p>★</p>

五	2'	音伴放松操: 《大王叫我来巡山》	1	2'	中	◎: 引导学生身心放松。 ◇: 学生分散练习进行身心放松。 ☆: 心情舒畅、轻松愉悦。 要求: 动作自然, 开心放松。	队形: ○ ○ ● ○ ○ ● ○ ○ ● ○ ● ● ● ● ○ ● ● ★
六	1'	1. 小结与评价 2. 师生呼别				◎: 引导学生回顾全课, 并进行交流。 ◇: 认真进行交流。 ☆: 积极发言, 认真听讲。	队形: ○ ○ ● ○ ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ● ● ○ ● ● ○ ● ● ★
场地器材		平整场地一块 标志盘 64 个 体操垫 32 块 录音机一台	安全保障		教师课前检查场地器材, 提醒学生安全事项, 课中巡视指导, 学生相互鼓励帮助, 按能力进行练习。		
			预计	练习密度		强度	
				全课密度	内容主题	中等	
50%左右	51%左右						
课后小结							

○ “课改”小贴士:

体育教师平时对学生的评价, 一般都以课堂上即时评价为主, 因此, 教师对学生口头或肢体语言评价的时机把握尤其重要, 也体现了体育教师独有的一种专业本领与教学特长。

《各种姿势起跑》课的设计

一、指导思想

本课根据低年级学生身心发展的基本规律，通过情景化与游戏化教学为主题，采用多样化、童趣化的教学方法，新颖实用的器材，营造快乐的学习氛围，让学生在有趣有序的环境中身心愉悦地学练各种姿势起跑的动作要领。身体、智能、情感等得到和谐发展。

二、相关分析

教材分析

跑步这一教材在小学体育与健身的课程中占有很大的比重，是人体基本的运动能力之一，学生对于跑步的参与兴趣也是极高的，是提高自身身体素质最基本的锻炼方法之一，其动作简单，容易掌握，为学生所喜闻乐见。跑步能够促进学生上下肢肌肉、关节、韧带和内脏机能的发展，对于发展力量、灵敏、协调性等具有显著作用。

学情分析

本课授教对象是我校二（3）班的学生，这个班级的学生思维活跃，活动比较积极，参与体育活动的兴趣性较高。该年级段的学生具有较强的模仿力，心理方面也显示出较强的表现欲及竞争意识，能够勇于展示自己的各种才能。经过上学期的学习，学生已掌握了听信号起跑的方法，对跑步有了一定基础的认识。但对本课各种姿势起跑的方法学练时“起跑快、不抢跑、不抢道”的概念还比较模糊。针对这一现象，本课通过情境创设游戏活动，让他们积极模仿、主动练习、开动脑筋、同伴合作，从而达到学

会知识的目的。

三、教学内容

1. 走与跑：各种姿势起跑
2. 综合活动：“蚂蚁搬豆”

四、教学目标

1. 80%左右学会各种姿势起跑的方法，感知起跑快、不抢跑，动作连贯，提高学生的反应能力。
2. 体验综合活动“蚂蚁搬豆”的规则与方法，在游戏中增强上下肢协调能力，感受小组合作获得的成功喜悦。
3. 培养学生团队合作的能力，吃苦耐劳的意志品质以及养成终身锻炼的体育意识。

五、教学重难点

重点：起跑快，动作连贯。

难点：不抢跑，不抢道。

六、主要教学环节

1. 器材新颖，乐趣多

为了更好的激发学生对跑步练习的兴趣。本课采用标志碟与体操垫为主要器材一物贯穿整堂课，利用其轻巧、方便的特点，学生可以利用它进行各种姿势起跑、运动员挑战赛等多种练习，使学生在练习的同时，发挥想象，任意创想，变换队形，利用简便的器材学习，使学习内容变得简单化、童趣化，从而提高学生的学习积极性。

2. 轻松学习，花样多

每个学生的学习水平、接受能力都不同，因此在本课的教学中，尽量地给学生创造一种宽松、民主的氛围，让学生有充分的时间和空间去活动。学生可以自由结伴、同伴互助，尝试高难度的练习，这样使不同程度的学生都能体验到成功带来的乐趣。

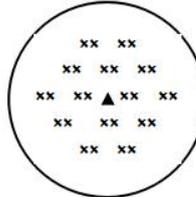
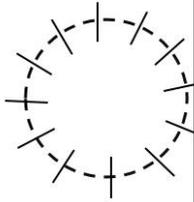
3. 创编游戏，童趣多

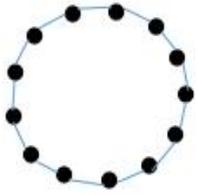
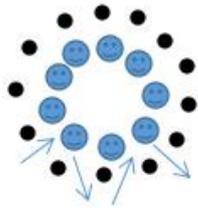
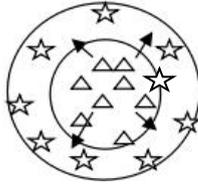
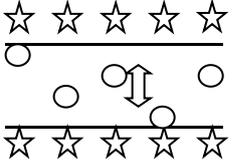
本课第二个内容是综合活动——“蚂蚁搬豆”，需要学生们开动脑筋，利用手中的器材玩出不同形式的游戏，在教师的统一指挥下完成不同形式的游戏。既考验了学生的创想能力，又增强了集体协作能力和荣誉感，让学生了解团队合作的重要性，深层次的感受游戏带来的乐趣。

○ “课改”小贴士：

教学单元计划的制定，不仅是对教学内容、目标、课时、要求及重难点等的策划，计划还应包括对场地器材、教学教具、体育资源、文献资料以及体育经费等的內容。

宝山区实验小学《体育与健身》课教案

年 级	四	人 数	32	日 期	11/28	执 教	杨新娟
班 级	10	组队形式	自然班	周 次	14	课 次	3
教 学 内 容	1. 体前换手变向运球 5——(3) 2. 综合活动：篮球嘉年华			重 点	重点：运球变向及侧跨步身体护球动作衔接连贯		
				难 点	难点：运球突破重心低，观察防守眼离球		
教 学 目 标	<p>1. 尝试体前换手变向运球的学习方式，90%以上熟练掌握变向运球及身体护球快速突破“障碍”的基本技术动作要领。</p> <p>2. 体验各种趣味运球练习，提升控球能力和增进运球变向练习中的技术和身体体能，发展灵敏、协调、力量和速度的基本身体素质。</p> <p>3. 感受篮球运球的魅力，培养篮球运动锻炼的健身习惯和团队意识的体育品德。</p>						
课序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教 与 学 的 活 动	组 织 与 队 形
			次 数	时 间	强 度		
一	1'	课堂导入： 1. 整队 2. 师生问好 3. 宣布课堂内容				◎ 整队问好，引入主题，宣布学习内容 ◇ 了解主题内容，进入角色 ★ 队列精神饱满，声音洪亮	四列横队： ××××× ××× ××××× ××× ××××× ××× ××××× ××× ▲
二	5'	热身导入活动： 1. 运球复习 2. 按球变向	若干	1'30" ”	中 下	◎ 教师引入练习内容并带领学生共同练习 ◇ 学生动作迅速，队伍有序 ◎ 教师讲解游戏规则、要求 ◇ 学生按要求进行各种活动 ★ 手臂用力，手腕控球，掌控节奏，激发兴趣	 
三	17'	体前变向运球练习 1. 原地体前变向运球 2. 变向跨步护球练习	8~10	2'30" ”	中 上	◎ 教师抛出问题让学生各抒己见 ◇ 学生边思考边练习，寻找答案 ◎ 教师讲解示范体前变向的动作要领 ◇ 学生会跨步、侧身、护球的动作 ◎ 教师巡视，提示辅导，评价鼓励 ★ 落点过杆，跨步连贯，重心降低，身体护球 ◎ 教师讲解练习方法，引导学生练习	

		2. 两人行进间变向运球 a. 2人交叉护球练习		1'30"	大	◇ 认真听讲, 边思考边练习 ◎ 巡视, 引导学生相互合作并互评 ◇ 相互合作, 并通过观察给予同伴评价 ★ 相对变向, 目视对方, 动作衔接, 相互促进		
课序	时间	教 学 内 容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形	
			次数	时间	强度			
		B. 一攻一防练习	4	1'30"	大	◎ 教师讲解练习方法, 引导学生进入练习状态 ◇ 认真听讲, 边思考边练习 ◎ 教师点评并提出新要求 ★ 反应敏捷, 攻防兼备, 突破快速, 重心稳健		
		3. 小组行进间体前变向练习 a. 小组练习	1	1'15"	大	◎ 教师讲解小组练习方法 ◇ 学生听口令进行练习 ◎ 教师点评练习中出现的问题, 引导学生进入集体展示活动 ◇ 学生进行集体展示, 自我挑战		
		b. 集体演示活动	2	2'30"		◎ 教师总结评价、鼓励 ★ 巩固动作, 遵守秩序, 积极展现, 相互激励		
四	10'	综合活动: 篮球嘉年华 (一) 突破重围	2	2'15"	大	◎ 教师讲解游戏的方法、规则, 激发学生学习兴趣, 指导学生分组 ◇ 学生学习游戏, 在老师的指导下练习 ◎ 组织学生尝试练习, 分组比赛 ◎ 观察、辅导学生比赛, 鼓励学生相互学习提高, 增加游戏难度 ◇ 学生在游戏中相互学习, 改进方法 ★ 配合默契、注意安全		
		(二) 海狮顶球	2	2'30"				
五	2'	放松小结	1	1'	小	◎ 教师带领学生围绕篮球各种放松 ◇ 学生在老师带领下放松 ◎ 教师简单就本课情况小结, 告别 ◇ 学生对本课的表现自我评价, 告别 ★ 舒展、放松、客观评价	散点	
场地器材		篮球、标志杆、充气娃娃若干	安全保障			充分活动身体各关节, 尤其是手指、手腕关节等以避免受伤		
			预计	练习密度		强度		
				全课密度	内容主题	中上		
				48%	53%			



变拓展技能为有趣的教学

宝山区实验小学四年级篮球拓展课《体前换手变向运球》教学设计

一、指导思想

依据上海市小学体育“兴趣化”课程教学改革的有关实施方案和展望，根据学校体育特色运动课程开展的具体实情，拟为学校不断贯彻“素质教育”课程理念的提升与补充。以“课改”为契机，将学校体育传统创建与兴趣化教学紧密结合，探究兴趣多样的教学内容与方法，探索多种适应小学生兴趣特点的教学活动，让学生掌握1~2项运动技能，为学生“终身体育”奠定基础。本课基于“课标”，坚持以增强学生身体素质和运动技能的提高为主要目标，以养成学生良好的健身行为和体育品德为主要任务，逐步形成“兴趣化”的课堂教学模式。

二、学情与教材

实验小学是宝山区篮球项目学校联盟之一，也是上海市体育传统学校，全国青少年校园篮球特色学校。2005年学校确立并开发校本篮球特色课程，努力推进社团、兴趣小组、运动队训练等工作的开展，逐步形成校园篮球特色的文化氛围，学生喜爱篮球运动程度逐年上升。本课四年级学生对运球已有一定的能力，再此基础上要求学生熟练掌握换手变向、身体护球和快速突破的动作连贯性，注重身体重心稳健和“眼睛”离球的观察能力。篮球运动是小学生比较喜欢的项目之一，在校园中开展极为普及，运球变向是篮球运动中非常有效的一种突破技术，对学生的反应、灵敏、速度等身体素质也是有促进作用。校本拓展教学内容对学生也提出了更高的要求。

三、重点与难点

重点：复习变向运球的按球部位和落球的反弹点，重点掌握球变向后侧跨步身体护球的动作连贯与衔接，以便快速突破“障碍”。

难点：在练习中注重身体重心下降与步伐稳健，养成视线离球能够观察防守和周围活动的环境。

四、教学目标

1. 尝试体前换手变向运球的学习方式，90%以上熟练掌握变向运球及身体护球快速突破“障碍”的基本技术动作要领。

2. 体验各种趣味运球练习，提升控球能力和增进运球变向练习的技能和体能，发展灵敏、协调、力量和速度的基本身体素质。

3. 感受篮球运动的魅力，培养篮球运动锻炼的健身习惯和团队意识的体育品德。

五、教学策略

1. 采取“一球到底”的教学设计，充分满足学生学习欲望的需求和教学拓展内容的需要。根据教学内容和场地器材创设各种趣味性学习方法，让运动技能提升变为有兴趣的教学，吸引学生学习的注意力和兴趣性，挖掘学生展现自我和运动潜能，促进学生身体运动能力的全面发展。

2. 设计“一棒到底”的学练方法，运用一根标杆横放地面，学生可以参考变向落球点过杆，球反弹自然变向的道理，跨步过杆形成自然侧身护球的动作姿势。一物多用即帮助教学重难点的解决，又提高学生练习的兴趣性，助推兴趣化教学方式的形成。

3. 创设“一趣到底”的兴趣教学，利用各种教学环节进行游戏性和趣味性的教学方法。从热身准备活动到基本教材学习，再到展示演练，不断增进对学生学练的欲望。让课堂充满兴趣化的教学氛围，学习过程层层相扣，兴趣练习紧紧相接，

以增强学生体质和提升运动技能为目的，在无需特定兴趣培养教学目标中却充满兴趣的教学，因为课程的理念就是兴趣化的教学。

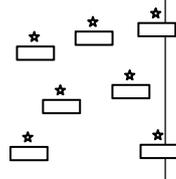
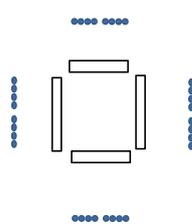
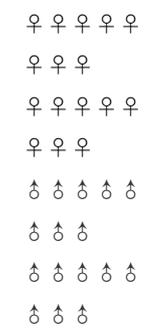
六、预计效果

1. 85%—90%的学生基本能够达到教学目标要求，但在男女生之间和个别学生之间还存在差异，教师应尽量给予辅导帮助。

2. 学生对球类课练习会表现异常的兴奋，教师必须掌控课堂气氛和学生的注意力，确保教学目标与效果的达成度。

宝山区同达小学《体育与健身》教学计划

年级	一	人数	28	日期		执教	于洁		
班级	2	组班形式	自然班	周次	11	课次	2		
内容主题	1. 立定跳远: 4-2			重点	起跳用力蹬地, 落地屈膝缓冲				
	2. 综合活动: 小青蛙捉害虫 1-1			难点	落地时脚后跟落地过渡到全脚掌				
学习目标	1. 继续学习立定跳远, 85%的学生学会轻巧落地, 屈膝缓冲; 80%的学生学会落地时采用脚后跟过渡到全脚掌的落地方式。 2. 学会综合活动“小青蛙, 捉害虫”方法, 发展跳跃能力、奔跑能力。 3. 激发自主学习的动力, 提高对体育练习的兴趣, 逐步形成良好的合作意识和对同伴认真负责的态度。								
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形		
			次数	时间	强度				
一	1'	小青蛙快集合——课堂导入		1'		◎师生问好, 设置情境, 引入主题, 明释学习内容 ◇明确目标, 进入角色 ☆动作迅速, 精神饱满	组织队形: 四列横队 ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀ ♂♂♂♂♂♂ ♂♂♂ ♂♂♂♂♂♂ ♂♂♂		
二	3'	小青蛙来热身——快乐的小青蛙 (配音乐)	1	2'	小	◎教师带领学生一起做热身操 ◇模仿教师动作按音乐节奏做操, 体验音伴操的快乐。 ☆踏准音乐节奏, 动作轻松、协调	◎教师讲解游戏规则。 ◇学生示范演示游戏方法。 ◎教师巡视、指导学生正确利用器材, 提示学生用力蹬地上跳。 ☆用力蹬地, 积极练习	◎教师引导语言: “刚才的小游戏中, 小青蛙很认真, 但是老师发现小朋友落地都是直腿...” ◎教师示范讲解动作要求 ◎组织学生自己练习、集体练习 ◇认真观看, 认真练习, 积极思考 ☆轻巧落地, 屈膝缓冲	组织队形: 散点 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
三	19'	小青蛙学本领 ①小青蛙 找朋友 游戏——“矮人 绿巨人 超人” ②小青蛙 护荷叶	3-5	1'	小	◎教师讲解游戏规则。 ◇学生示范演示游戏方法。 ◎教师巡视、指导学生正确利用器材, 提示学生用力蹬地上跳。 ☆用力蹬地, 积极练习	◎教师引导语言: “刚才的小游戏中, 小青蛙很认真, 但是老师发现小朋友落地都是直腿...” ◎教师示范讲解动作要求 ◎组织学生自己练习、集体练习 ◇认真观看, 认真练习, 积极思考 ☆轻巧落地, 屈膝缓冲	◎教师引导语言: 小青蛙们, 你们爱护荷叶的行为老师好感动但是为了捉害虫, 你们必须掌握更厉害的本领...” ◎教师讲解示范动作要领	组织队形: 散点 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

四	10'	③小青蛙 本领大	6-8	4'	中	<p>◎组织学生自主练习、两人一组趣味练习</p> <p>◎教师巡回指导</p> <p>◇学生认真练习，积极创想，积极挑战不同难度。</p> <p>◇积极练习，相互合作，相互练习。</p> <p>◇挑选动作好的学生进行展示</p> <p>☆积极创想，采用脚后跟过渡到全脚掌着地的正确落地方式。</p>	<p>组织队形：散点</p> 		
		综合活动： 小青蛙 捉害虫 游戏方法：“稻田”上有各种形状、各种颜色的图形。学生采用老师要求的方式到达“稻田”获取相应的图形，粘在身上（小组所有的同伴必须都完成），然后一起返回到起点。	3-4	5'	大	<p>◎教师引导语言：“小青蛙们太厉害了，这么快已经学到了着害虫的本领，那么我们一起捉害虫吧。”</p> <p>◎教师讲解示范游戏方法。</p> <p>◎教师组织学生进行游戏。</p> <p>◇学生认真听教师讲解游戏规则，认真观看教师示范游戏方法。</p> <p>◇积极参与活动，遵守活动方法。</p> <p>☆遵守规则，安全游戏。</p>	<p>组织队形：</p> 		
		小青蛙来放松——“小青蛙 T台 show”	1	1'	小	<p>◎教师引导语言：“恭喜你们小青蛙，你们已经成功学会捉害虫的本领，为了庆祝你们成功消灭害虫，我们即将举行一场 T台秀来庆祝，你们准备好了吗”</p> <p>◎教师带领学生进行放松</p> <p>◎教师对本节课进行总结，对学生的表现进行评价。</p> <p>◇认真放松</p>	<p>组织队形：四列横队</p> 		
五	2'	小青蛙 快回家		1'	小				
场地器材	体操垫 28 个、音响一台					安全保障	1. 充分的准备活动 2. 合理的练习空间 3. 正确的安全引导		
						预计	练习密度		强度
							全课	内容主题	中
	42%	36%							
课后小结									

【教学设计说明】

【指导思想】

针对一年级学生的生心特点，积极发挥教师的主导作用和学生的主体

作用。整个教学过程中处理好教、学、练、导、游的关系，通过教师的讲解示范、小组练习等多种教学策略层层推进，结合学生模仿体验、结伴学练方式，引导学生在学练中主动体验、积极思考。学生在尝试与练习中养成良好的锻炼习惯，使学生具有主动、积极乐观向上的学习态度。活动的练习中，与伙伴互助共同完成活动，加强与他人的合作意识，让学生生理、心理等各方面得到全面发展。

【学情与教材分析】

教材分析

跳跃是人类的基本活动能力之一，也是小学生锻炼身体的重要教材，深受孩子们的喜爱。通过立定跳远的练习，提高学生的力量、速度以及爆发力等素质。“立定跳远”这一单元共分4课时，本课是第2课时，其重点是起跳蹬地有力，落地屈膝缓冲。难点是落地时脚后跟过渡到全脚掌。

学情分析

本课教授对象是一年级学生，这个班级的学生思维比较活跃，活动比较积极，通过第一课次的学习，学生对立定跳远有了初步的体验，但在动作完成的准确性以及蹬地发力还有不足。因此本节课的主要任务是让学生继续体会起跳时用力蹬地，落地式屈膝缓冲，并且进一步加强落地时采用脚后跟过渡到全脚掌的正确落地方式。

【学习目标】

1. 继续学习立定跳远，85%的学生学会轻巧落地，屈膝缓冲；80%的学生学会落地时采用脚后跟过渡到全脚掌的落地方式。

2. 学会综合活动“小青蛙，捉害虫”方法，发展跳跃能力、奔跑能力。

3. 激发自主学习的动力，提高对体育练习的兴趣，逐步形成良好的合作意识和对同伴认真负责的态度。

【教学重点与难点】

教学重点：起跳用力蹬地，落地屈膝缓冲

【主要教学策略】

课的准备部分，安排了节奏欢快的音伴操，在这项活动中既使学生身体各个关节得到充分的预热，同时也活动了课堂气氛，为主教材的学习做好了准备

课的主教材部分按四个层次展开教学：

1. 通过“小青蛙找朋友”——“小矮人、绿巨人、超人”的游戏，让学生用力蹬地向上跳跃，用头碰荷叶的动作，激发了学生的学习热情，唤起了学生的求知欲，为接下去的学习环节做了很好的铺垫。教师采用讲解示范的方法，引导学生进行游戏。垫子的高度不断增加，学生只有用力蹬地向上跳才能够碰到垫子，交到朋友。新颖的练习方式让学生在进行有效练习的同时体验到了无限的乐趣。

2. 小青蛙护荷叶练习，通过小青蛙轻巧落在荷叶上并且捉到地上的毛毛虫，在重复的练习中突破重点，看谁能够最轻巧落在荷叶上而且捉到毛毛虫，有趣的语言进一步激发了学生的学习兴趣。

3. 小青蛙本领大给予学生一定的挑战，通过体验两种不同的落地方式，找到正确的答案。通过不断调整毛毛虫与荷叶的距离，不断提升练习的难度。最后在掌握正确落地方式的基础上，两人一组，积极创想，创造自己图案进行闯关，并且教师通过组织让小青蛙在完成自己关卡的同时去挑战

别人的关卡，不同的图形，不同的挑战，激发了学生学习的兴趣，让学生不断挑战自我，体会不断进步的快乐。

4. 综合活动部分创设“小青蛙捉害虫”的集体活动。在内容的设计上，教师首先向学生解释综合活动的方法和规则，并且让学生自己动手布置场地。随后通过全班根据教师的要求抓到相应的害虫的游戏，让学生在活动中都处于运动状态，保证了一定的运动密度，同时也提高了学生的身体素质。游戏的开放性和挑战性，激发了学生参与的欲望，促进了学生的全面发展和目标的全面达成。

结束部分：在教师的组织下，学生在音乐的伴奏下，进行T台走秀，展示自己的成果，让学生在欢快的气氛中身心得到了调节与放松。