

山湖花园小学体育学科骨干教师能力提升班

简 报

第 2 期

主办：山湖花园小学2021年10月9日

【本期导读】

■活动传真

◆活动简讯

◇山湖花园小学体育学科骨干教师能力提升班活动

◆活动掠影

◇提升班成员吴海艳老师执教《跳跃：双脚连续跳》

◇三校区教师代表进行评课

◇提升班导师区教研员程晓老师点评及讲座

◆活动通知

◇山湖花园小学体育学科骨干教师能力提升班活动安排

■成长足迹

◆教学设计

◇跳跃《双脚连续跳》教学设计

◆活动简讯

山湖花园小学体育学科骨干教师能力提升班活动

为了进一步提升体育学科骨干教师课堂理解，教学设计，基本功技能等核心能力，进一步提高骨干教师专业水平和教学水平，助力骨干教师发展。10月9日上午，我校举行了体育学科骨干教师能力提升班活动，本部校区和淞南阳光校区体育教师齐聚一堂，尽管室外很炎热，也抵挡不住大家学习交流的热情。

课堂教学能力是体育教师必备的基本功。教学内容的合理设计，练习时间、次数、密度、强度掌握得当，场地、器材的合理安排和使用，对学生的组织管理都是评价教师教学能力的重要依据。在吴海艳老师执教的水平一一年级《双脚连续跳》课堂中，她课前进行了充分地学情分析，利用情境教学激发学生的学习兴趣；她讲课条理清晰，语言生动有趣有感染力；场地布置新颖生动，利用小小的瑜伽砖很好地解决了本课的教学重难点；结束部分带领学生在舒缓柔和的音乐声中结束课堂，在短短40分钟内充分的展示了自己的教学风采和教学特点。

在课堂结束之后，教研员程晓老师就刚才的课堂进行了点评，大家都受益良多。

本次活动为体育学科骨干教师提供了学习观摩和展示的平台，同时也对基本功技能和课堂教学能力有所帮助，至此，本次体育学科骨干教师能力提升活动圆满结束，希望通过本次的活动大家都有所收获，快速成长。

◆活动掠影

（一）开课

由吴海艳老师执教《双脚连续跳》





(二) 评课

1、吴海艳老师反思：本节课的缺点：教材重难点设计不准确；队伍调动太多



2、南校区张宇华老师评课：情景教学应完整渗透整节课；提踵练习时脚后跟着地做准备，保持平衡；夹砖的位置可以适当调整，从而解决教材重点



3、本部朗宇辉老师评课：连续向上跳起摸高练习应强调手臂由后向上向前摆动；自由摆放器材的效果不明显；游戏环节中跑的距离适当缩短



4、本部李畅老师评课：游戏前一定要先提要求再练习，保证课堂纪律；练习密度有待提高



（三）李校长总结

课堂上要注意课堂纪律，学生队伍调动要少；音箱位置的摆放要有利于控制；学生自主创新环节时间要缩短，加大练习密度



(四) 程老师评课及讲座

优点：准备活动能够紧紧围绕主教材；解决重难点的方法有效；游戏也充分巩固了主教材作用

缺点：注意重难点把握，强调连续跳而不是跳得远；向上跳起摸高练习要注意个别纠错和集体纠错；游戏环节注意摆放器材时间缩短



◆活动通知

山湖花园小学体育学科骨干教师能力提升班活动安排

为进一步提升我校体育教师的教学能力,促进青年教师的专业成长,本学期,我校举行了体育学科骨干教师能力提升班活动。

体育学科骨干教师能力提升班活动安排如下:

- 1、活动时间: 2021年10月9日上午。
- 2、活动地点: 操场。
- 3、具体安排:

序号	时间	内容	执教	主持	地点
1	9:35-10:15	吴海艳老师操场开课	吴海艳	李春芳	操场
2	10:25-10:40	吴海艳老师自评、三校区教师代表评课	张宇华、朗宇辉、李畅		三楼会议室
3	10:40-10:50	李校长评课及总结	李春芳		
4	11:50-11:10	程老师评课及讲座	程晓		

吴江经济技术开发区山湖花园小学

2021年10月8日

水平一《跳跃：双脚连续跳》教学设计

一、指导思想

本课以《体育与健康课程标准（2011年版）》为依据，充分体现“健康第一”的指导思想，以双脚连续跳为主线，学练中以学生发展为中心，突出学生的主体地位，关注学生的个体差异，将教学过程情境化、趣味化、游戏化，创造一个愉快的体育课堂。让学生在玩中学、学中玩，充分激发学生运动兴趣和培养学生终身体育意识。

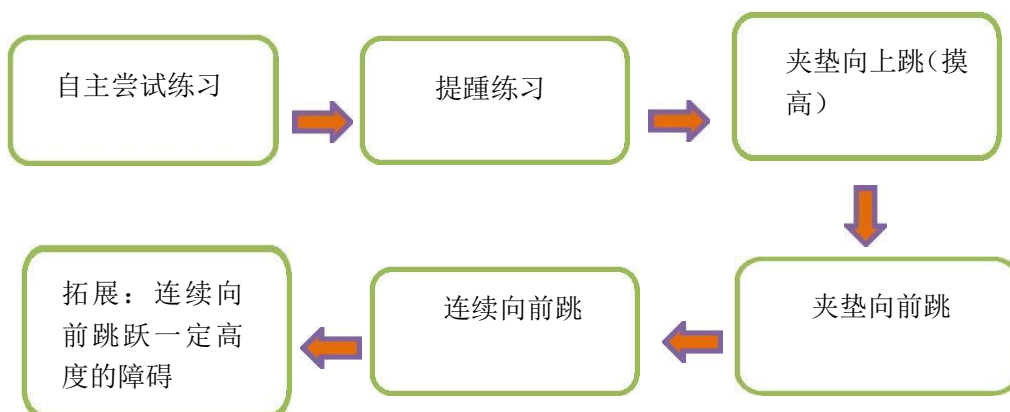
二、教材分析

跳跃活动是学生喜爱的运动之一，它在增长腿部力量的练习中有不可替代的作用。经常参加跳跃运动能提高学生的下肢、腰腹和足底的肌肉力量，提高弹跳力，发展柔韧性和协调能力。双脚连续跳是跳跃活动的重要内容之一，重点是双脚起跳，双脚落地；难点是两脚用力蹬地。针对重难点，需遵循由易到难，循序渐进的练习方式，采用不同方法各个击破，逐一解决。

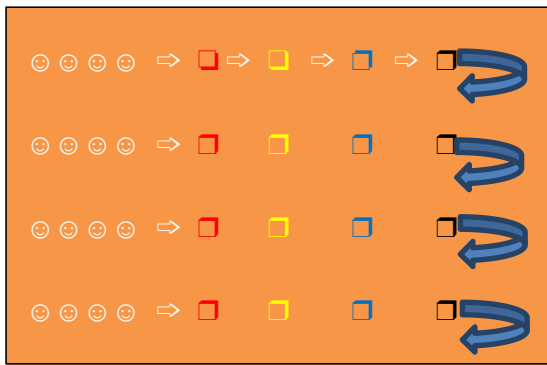
三、学情分析

一年级学生活泼好动，对体育的兴趣非常高，对跳跃有一种强烈的尝试欲望，但对规范的动作还没有概念。本节课学习内容相对单一，学生容易出现厌烦的现象，需要老师积极引导，多树立榜样学生，鼓励学生学会坚持，战胜困难。特别关注运动能力欠佳的孩子，要给他们更多的指导与肯定，让他们树立信心。结合学生心理、生理特点在教学中运用情境教学，提高学生练习的积极性，避免学生产生枯燥乏味的心理，使学生在愉悦的游戏中发展下肢力量和身体协调性。

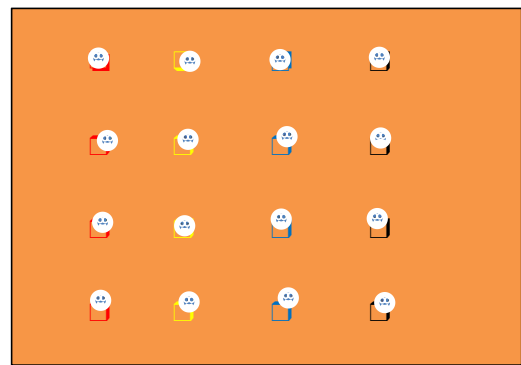
四、教学流程



五、场地器材布置



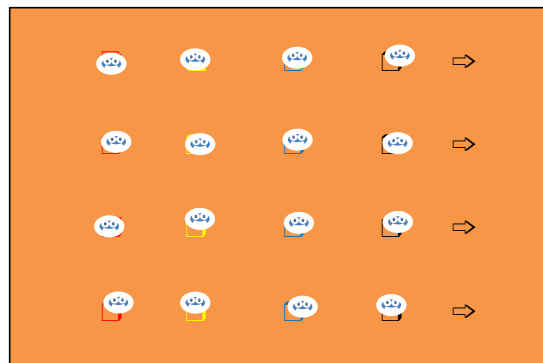
连续向前跳练习



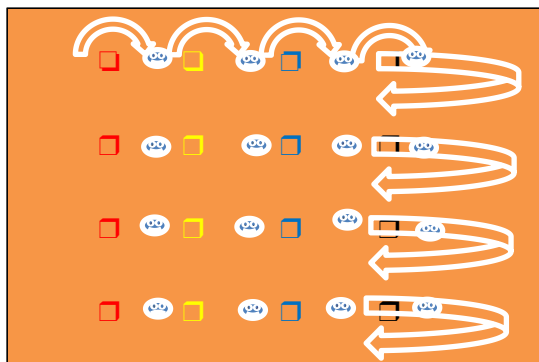
提踵与夹垫向上跳练习



夹垫向上跳起摸高练习



夹垫向前跳练习



自主跳跃练习

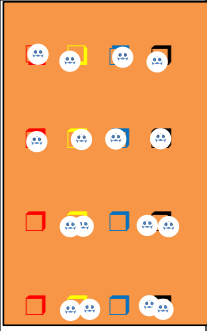

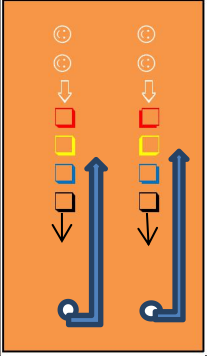
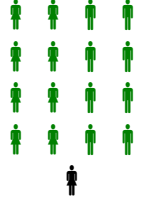
六、安全防范

连续向前跳练习有发生碰撞的潜在危险，加上一年级学生活泼好动，大多数学生都比较喜欢跳跃运动，故练习时要适当拉开间距，避免因发生冲撞而受伤。如果学生的身体素质或下肢力量较薄弱，独自完成不了提踵练习或者影响他人练习，因此在练习过程中强调要听口令统一练习，并及时保护与帮助。上课过程中发现危险行为要及时制止，确保安全第一。

吴江经济技术开发区山湖花园小学体育实践教案

授课时间 10.9 授课班级 课时 1 授课人 吴海艳

学习水平	水平一	学习领域	运动技能				
学习目标	1. 认知目标：知道双脚连续跳的动作方法与要求 2. 技能目标：85%学生能够快速做出正确的连续跳动作，发展下肢力量和身体协调性 3. 情感目标：积极主动参与到练习中，养成团结协作、勇敢果断的良好品质						
学习内容	跳跃：双脚连续跳 游戏：拔萝卜	学习重难点	重点：双脚起跳 双脚落地 难点：两脚用力蹬地				
课的部分	学习内容	指导与练习			运动负荷		
		教师活动	学生活动	组织队形	次数	时间	强度
一 准备部分	一、课堂常规 1.集合、检查人数 2.师生问好 3.宣布本课内容 4.队列练习	1. 整队检查人数 2. 向学生问好 3. 教师情境导入 4. 口令指挥,组织队列练习	1. 集合整队 2. 向老师问好 3. 学生认真听讲 4. 学生听口令认真练习	 <p>四列横队集合，要求做到“快、静、齐”。</p>	1	1'	小
	二、准备活动 1. 慢跑热身（兔子舞） 2. 韵律操（加油鸭）	1. 教师讲解慢跑方法与要求 2. 教师语言提示注意安全 3. 教师参与其中 4. 教师口令指挥,带领学生做韵律操	1. 认真听讲，了解方法与要求 2. 注意安全，避免冲撞 3. 与老师积极互动 4. 按照要求模仿老师动作认真练习	 <p>要求：围绕瑜伽砖慢跑，找到朋友敬礼握手；不要碰到瑜伽砖</p>	1	2'	中
二 基本部分	一、学习双脚连续跳 （一）尝试跳跃练习 （二）分步练习	1. 组织自主尝试跳跃障碍练习 2. 请学生展示动作，引导学生说出跳跃的动作要领 3. 教师讲解与示范动作 1. 讲解示范练	1. 认真练习，注意安全 2. 积极主动展示，互相评价 3. 认真听讲与观察动作 1. 认真听讲与		1	2'	中

	<p>1. 提踵练习</p> <p>2. 连续向上跳练习（摸高）</p> <p>3. 连续向前跳练习</p> <p> (1) 无高度</p> <p> (2) 有高度</p> <p>二、游戏与竞赛：拔萝卜</p> <p>方法：每组站在起点后，听到哨音，第一个同学以双脚连续向前跳方式过障碍，然后快速跑到终点，拔一个萝卜返回交给下一个同学，第二个同学种萝卜，依次进行</p>	<p>习方法与保护帮助</p> <p>2. 组织学生分组合作练习</p> <p>3. 组织学生自主学习</p> <p>4. 教师巡视，指导纠错</p> <p>5. 请学生、小组展示，及时表扬</p> <p>1. 讲解游戏方法与规则</p> <p>2. 组织学生进行尝试练习</p> <p>3. 语言提示注意安全与遵守规则</p> <p>4. 组织学生比赛</p> <p>5. 及时表扬与鼓励</p>	<p>观察</p> <p>2. 互相帮助与指导</p> <p>3. 按照动作要求，积极投入练习</p> <p>4. 主动请教，不懂就问</p> <p>5. 主动展示动作，互评</p> <p>1. 认真听讲，明确方法与规则</p> <p>2. 根据老师要求尝试练习</p> <p>3. 遵守规则，注意安全</p> <p>4. 认真对待，不气馁</p> <p>5. 互相学习与互评</p>	  	<p>8-10次</p> <p>2-3次</p> <p>2次</p>	<p>10''</p> <p>10''</p> <p>1'</p> <p>1' 30''</p> <p>1'</p>	<p>中</p> <p>大</p> <p>大</p>
三 结束部分	<p>一、放松活动</p> <p>二、课堂总结</p> <p>三、宣布下课</p>	<p>1. 带领学生进行放松活动</p> <p>2. 进行课堂学习效果总结</p> <p>3. 收器材，宣布下课</p>	<p>1. 跟随老师认真进行放松</p> <p>2. 积极发言，认真听讲</p> <p>3. 收器材，体委带领回学生教室</p>		<p>1次</p>	<p>1' 30''</p>	<p>小</p>
预 计 效 果			场 地 器 材				
技能 技术	练习密度	45%左右	操场 10个呼啦圈		41个泡沫垫		
	平均心率	115次/分	10个胡萝卜模型				
	强度指数	1.43	授 课 记 载				
教后记							