



Sunny Windows

谨以此刊献给所有为打造和谐校园，培育阳光少年付出心血和汗水的老师们！

——《阳光视窗》校刊编委

主 编：李晓艳
策 划：朱映晖
组 稿：卫 健 汪光明 皮汉军 郭 琴
李光华 谢永龙 万 露
编 辑：叶茂江 沈 澜
美工设计：Q 版小白

中国·武汉
华中科技大学附属小学
2012. 03. 26



华中科技大学附属小学



封 2 奋力前行，无怨无悔

——记华中科技大学附属小学体育卫健老师

橙色动态 校园动态报道

- 1 迎奥运健身活动开幕
- 2 我校教师代表东湖开发区参加了武汉市教师基本功比赛
- 3 我校响应国家号召，实施“阳光体育一小时”活动
- 4 体育组七位教师参加“课内比教学”的活动

蓝色畅想 理论研究规划

- 5 建立学校、小区、社会体育锻炼三个平台，提高学生身体素质，确立大体育课程观
- 11 “五力”促发展，和谐聚人心
- 14 华中科技大学附属小学体育学科构建

红色经典 创意传统活动

- 20 大课间传统活动
- 21 冬季长跑好处多
- 22 冬日里没有什么比阳光更好！阳光里没有什么比运动更美！
- 23 市、区、校运动会传统活动
- 25 我校举行游艺节活动

紫色个性 班级特色呈现

- 26 校园体育吉尼斯，炫出极限新色彩
- 28 空竹声声伴童年
- 29 玩转流星球
- 30 别样体育课 户外赏梅花 徒步落雁岛
- 31 体验军旅生活，提高综合素质
- 32 军械士官学校官兵来我校组织队列训练
- 33 年级特色活动

绿色视野 课堂文化建设

- 37 《直线跑》教案
- 39 《肩肘倒立》教案
- 41 《走和跑：各种方式的起跑》教案
- 43 《跨越式跳高》教案
- 45 《投掷：持轻物投准》教案
- 47 《双脚并脚跳短绳》教案
- 49 《400米跑》教案
- 51 《打地靶》案例
- 52 《连体蛙》案例
- 53 《队列：交叉行进》案例
- 54 《跑步走-立定》案例
- 55 《基本部位体操》案例
- 56 《投活动篮》案例
- 57 《喊数抱团》案例
- 58 《拉网捕鱼》案例
- 59 《篮球赛》案例
- 60 《滚、夹、顶球接力赛》案例
- 61 《同舟共济》案例
- 62 《十面埋伏》案例
- 63 《花样跳绳》案例
- 64 《队列》案例
- 65 《韵律操》案例

青色探究 学生活动推荐

- 67 传球脱险
- 70 远近高低各不同
- 73 四只小天鹅
- 76 三门鼎立
- 79 穿越封锁线



P24 附小田径队荣获区田径运动会团体第二名



P28 空竹声声伴童年

——402班特色课堂

金色收获 师生成果展示

- 82 武汉市体育学科先进备课组
- 86 2011年东湖开发区中小学田径运动团体总分第二名





2008年3月19日下午,“童星闪烁迎奥运”活动在我校拉开序幕,在当天的活动中我校师生在华中科技大学校园内进行了徒步远足的活动。鼓励大家积极投身到全民健身活动中来,以健康的体魄迎接奥运会的到来。



2008年5月,伴着优美的旋律,带着自信的笑容,华科大附小的同学们在老师的带领下一同跳起校园集体舞《小白船》。



2008年5月,东湖开发区体育优质课比赛在我校进行,为了这次比赛能取得好成绩,体育组的老师们群策群力,精心准备,在比赛中发挥自身的特点,全身心的投入,得到了评委和观摩教师的肯定。



2009年9月17号,为了在区三跳比赛取得好成绩,在老师的带领下,小运动员们个个训练积极、认真、努力。



2010年4月,体育组迎接了武汉市教育局评估。评估组对体育组近年来工作所取得的成绩给予了充分的肯定。



2008年5月,学校邀请军械士官学校官兵一行40余人来到我校,协助各班组织队列训练。此项活动是我校落实“阳光一小时”工程的一个重要组成部分,它不仅拓宽了学生户外活动的的内容,而且强化了学生的组织纪律性,同时也为增进军地联系丰富了合作途径。

2009年9月,体育组全体教师过了一个别样的教师节。他们用自己的亲身经历诠释“我运动,我健康,我快乐”的口号不只是空喊,而是用行动去证明健康的真谛。





2010年3月,体育组李光华老师用体育游戏诠释了体育在生活中别样的幸福和快乐。利用这独特的方式让大家理解体育的魅力。



2010年5月10日下午,我校举办了“东湖开发区体育教研活动”,对我校郭琴和谢永龙两位老师将要参加湖北省体育优质录像课评比的两节课进行了研讨。



2010年7月3号,我校体育组郭琴、皮汉军、谢永龙、李光华、万露五位老师代表东湖开发区参加了武汉市教师基本功比赛。这次比赛提高体育教师自身素质和技能的培养,起到很好的帮助。



2010年6月,我组教师参加了武汉市小学组体育教师基本功的比赛。本次比赛是一次对自身素质的提高和检验,也对以后的教育教学工作起到了积极的推动

2010年5月,我校特邀大学保卫处专业人员来校举行消防安全知识讲座,并掌握了一些消防安全的基本技能,当日全体教师还进行了灭火器使用的现场培训。



2010年9月7号,学生为参加区田径运动会比赛,每天都在老师的带领下努力的训练。



为了培养学生团结合作的意识,体育组特意在游戏活动中特别加入户外拓展的元素,学生学习的兴趣浓厚。



2011年3月2日,我校为了更好的响应国家号召,实施“阳光体育一小时”的活动。校领导和体育组经过讨论,对做操的场地进行调整,给予学生充足的的活动空间,为提高学生身体素质起到了积极的作用。



2011年5月,在黄石举行的“湖北省第十二届中小学体育科学论文报告会”上,汪光明老师撰写的《建立学校、小区、社会体育锻炼三个平台,提高学生身体素质,确立大体育课程观》获得省一等奖。



2011年12月,体育组为“打造学科特色”,特邀武汉市教研员吕卫东老师来我组进行指导。



2011年12月,体育组请“十四城市体育教育协会”会长龚振教授和“中国体育教育协会”会长李文杰教授来我校进行《未来体育发展的方向》和《体育科研方法》的专题讲座。为我校体育学科今后的发展及特色提出了宝贵的建议。



2011年11月,体育组以打造“高效课堂”为主题,开展了一次面向综合学科的教研活动。

2011年10月16日,结束的“东湖开发区中小学生田径运动会”上,我校田径队肖冷筠等12名队员奋力拼搏,经过两天的激烈角逐,以298分的优异成绩荣获团体总分第二名。



2012年3月,体育组为了更好的锻炼学生的身体素质,根据学校的自身条件,给学生创造了多种的锻炼形式,学生徒步观看华中科技大学的梅花。



每一天的大课间,体育组都精心的准备和组织,学生在兴高采烈的参加体育活动。



体育组以学生健康为第一目标，每个月组织一个年级进行一次体育项目的比赛，三年级的学生正在比赛中。



附小一年一度的三跳比赛之在梧桐树影斑驳的操场上热火朝天的举行。我们看到的是一个个飞身活泼跳跃的身影，听到的是为同伴摇旗呐喊响彻操场的加油声音，感受到的是附小的学生们生龙活虎的活力，呼吸到的是充满运动气息的暖洋洋空气，忘我的那份激动、那份真诚、那份投入！



2011年3月，新学期开始了，我校体育组积极开展学习中小学生系列武术健身操《旭日东升》，这套操即将向全国中、小学校推广。为了让学生尽快掌握这套操，体育组老师在大课间和体育课上认真的传授，还把音乐和视频都上传学校内部网，以最快，最短的时间内把这套操传授给学生，让所有的学生受益。



2011年11月，体育组七位老师参加区“课内比教学”的活动。



为了更好的“落实阳光一小时”，体育组创造了多种形式的游戏活动，让学生的身心 and 身体素质得到全面的提高。



学生正在参加我校一年一度的校园吉尼斯比赛。



2011年2月14号，体育组为了丰富课程资源，特意邀请了华中科技大学体育课部“户外定向越野”的万来红教授，给体育组全体教师进行“户外定向越野”的知识培训。

建立学校、小区、社会体育锻炼三个平台， 提高学生身体素质，确立大体育课程观

■ 汪光明

一、强化体育校本特色， 彰显人本理念——第一平台

我们华中科技大学附属小学是教育部直属的重点小学之一。“十·五”期间，我校承接了国家教育部重点课题《素质教育与学校体育整改革》的研究取得了丰硕的成果，优秀的完成了课题的结题工作，结题论文获得了小学组全国一等奖的优异成绩。在课题研究期间许多著名的体育专家学者来我校指导研究工作，使我校的体育特色更上一层楼。建立学校体育校本特色其主要任务之一就是要创立学校体育锻炼平台，把学校体育教育教学作为“阳光工程”的核心平台，使之成为向外辐射的核心能源。我校在此做了许多有益的尝试。其一，学校体育课堂教

学是向外辐射的“源”。是发展学生知识与技能，情感与态度，过程与评价的三维目标的主要阵地。实现“关注学生个性发展，强化重点教学因素，打造高效课堂教学”为主题的教学目标。

我们每节课的主线是以一个运动技术为核心，以学生身体素质全面发展为目标，建构每一节课的整体框架，教会学生运动技能，不仅实现了学生三维目标的发展而且达成了学生成长所需的可持续性科学发展观，学生在学校里学的体育运动知识，运动技能充分的运用到课外锻炼活动中去，加大向外辐射能量。另外每节课体育课中必须增加一个专项素质练习——“课课练”其目的是为了增加运动密度，调节运动强度，调控运动指数，保证学

生合理的科学的运动负荷达到增强体质目的。

其二，鲜明呈现“体艺相融”的“大课间活动模式”全国著名的体育专家曲宗湖教授和南京师范大学顾渊彦教授曾两次来我校指导大课间活动，看到我校学生丰富多彩的活动，兴笔题挥书“素质教育的基地体育教育的乐园”。以此激励我校师生。“十五”后，我们以此契机更加强了我校的校本体育特色，本着“以人为本，和谐发展的教育理念，拓展“大课间”活动的内容与形式，我校的特色“大课间”活动坚持先集中后分散的大课间活动形式，先集中做我校自编的六套徒手操和器械操分单、双日进行每日三套，有搏击操、武术操、列队操、旗操、绳操和七彩阳光广播操，另外在操做完后做 8-10 分钟的

全校素质练习。如原地跑、原地高抬腿、原地俯卧撑、原地蛙跳、原地跳短跑，原地单双脚跳等简单多样的素质练。然后就以班级为单位开展丰富多彩的特色活动。第二个有益的尝试是坚持每学期开展了全校同学争创“校园吉尼斯”的校本体育特色活动。我校利用每周五下午两节后到放学前约1小时的时间开展人人争创“校园吉尼斯”的活动。项目不限，全部由学生自己申报人数不限，以年级为组别，体育老师任评委。对取得了“校园吉尼斯”记录的同学，学校每周一升国旗仪式后全校表扬并给与学习用具，体育器材等做为奖励。与此同时学校做一面“校园吉尼斯”记录墙，把这些获得“吉尼斯”记录的同学的照片，成绩，年级，姓名用相框挂在此墙上做永久保留，同时学校外墙上大型电子显示屏和学校每层楼安装TV广告机不停的流动播放学生取得的“校

园吉尼斯”记录成绩，这不但对学生是一种无形的激励和鞭策，对每天来校接送孩子的父母也是一种鼓舞和鞭策，更是一种学校蓬勃向上的体育文化。为了给学生创造更多的体育锻炼平台，我们开展了许多大型、中型、小型的竞赛活动如根据小学高年级年龄特点和球类敏感期特点我们进行同年级之间各班“三大球”，小篮球，软式排球，小足球比赛。以及乒乓球、羽毛球等比赛，学生积极性空前，小学中年级是学生速度敏感期，我们根据这一年龄特点，开展各种跑、跳的游戏活动如追逐跑、障碍跑、接力类，“快乐向前冲”等发展奔跑能力的活动。另外我们还每学期举办大型的体育游艺节和运动会，通过活动和运动竞赛检验我校学生的运动水平，激发学生积极参加体育锻炼热情提供给他们更多展示自我能力的平台，特别是近两年我们在许多大型活动中进行了

一些改革。如传统的体育冬季三跳中跳短强，原来是一至六年级只跳单摇现在改为3—6年级双摇跳短绳，学生身体素质有了是显提高，5分钟跳长绳的记录由去年的480个刷新到517个，双摇跳短绳的记录由去年的人均91个刷新到105个，还有一个非常有益的尝试就是增加了每学期校运会的竞赛项目和增设了团体游戏项目。我们把竞赛项目和游戏项目分开评奖（游戏设参与组织奖）这样就极大的增加了学生的参与面。以前各班主任想让自己班在运动会上确保获得好名次，总是尽量让那些体育较好的同学参加。那些体育略差的学生没有机会参加，现在老师们可以放开手脚让自己的学生有最大参与锻炼机会，也给了老师们全面育人的机会。特别是运动会上还特别邀请众多的家长嘉宾和开设亲子游戏项目，使校运动会更是精彩纷呈，众多的家长看到自己的孩

子在挥洒汗水中成长，在人生的起点上拼搏，倍感欣慰，家长们从心底感谢学校对孩子们的教育和培养。

家属小区体育活动成为学校体育课的延伸——第二平台

建立和发展“大体育”课程观，就是让体育走进生活，走进千家万户的家长和孩子的心灵，成为人们生活的必须和孩子们成长的必要。对于小学生体育必需遵循安全第一，方便，简单易行的体育锻炼原则，我们华中科技大学附属小学地处美丽的华科大校园内，有美丽的自然风光和人文风景，常年绿树成荫，奇花异草，四季绽放，有亚洲最美的校园之称，而且学生居住小区相对集中，场地开阔，禁止机动车辆通行，学生早晚锻炼安全性极高，针对本校学生居住相对集中特点，将学生划分为东区、中区、西区三个锻炼片，分别成立晨练小组和晚练互助小分

队，充分利用小区的体育锻炼基础设施和场地等资源，开展简单易行的方便的体育锻炼活动，如跳短绳，跳长绳，慢跑，徒手操，羽毛球，小篮球，攀爬等联合器械，健身球，滚铁环，武术等学生在学校里学会的运动技能充分运用到早晚锻炼中去，有些家长们也常常和自己的孩子们 PK，一举多得，学生们以楼栋为单位，有组织地成立了楼栋锻炼互助小组，推选了小组长，每天早晚锻炼由学生组长组织和检查，七位体育教师也相应分到三个锻炼片巡检辅导学生早晚锻炼。另外学校还经常有计划的策划大型的社区体育公益宣传活动。我们利用双休日时间把学校体育课程延伸到小区，我们在小区的广场上拉起巨大条幅标语及我校自己制作的学生“阳光活动工程”的十几幅巨大的成果展板，音响里放着雄壮音乐，首先是体育教师着装亮丽登场表演，接着校武术队

和双摇绝了，踢毽队表演他们的绝活，小区孩子们开始按捺不住自己跃跃欲试的运动激情，接下来，就是学生们自己来“表现”了，老师们安排了个人活动和集体游戏，有的家长也热情的帮助老师做裁判工作和维持纪律帮助组织，还有的家长干脆参与学生活动和学生们 PK，有些项目家长们还真的不如自己的孩子，但家长们看到孩子们的成长看到他们快乐的童年。

社会体育资源与学校体育无缝对接——第三平台

在当今时代，学校体育无形中也必然受到社会发展所带来的困惑，如在校学生人数众多，人均活动占有面积不达标，场地，设施，器材相对不足，体育教师配备不足，专业相对不均衡等。而社会体育事业的蓬勃发展和体育众多资源的完善越来越需实现其社会价值，为社会民众和学生提供需

求，而光谷开发区政府也要求这些场馆对社会开放，政府给予经济补贴。我们华中科技大学附属小学的领导 and 老师的清醒的认识到了自己所处的地理位置优势。以我校为圆心半径 1 公里内有标准 400 米塑胶田径场 5 片，200 米田径场地 4 片，多功能体育馆 5 座，学生活动中心四个，乒乓球馆 6 个约 100 余桌，羽毛球馆 3 个 80 余片，跆拳道馆 2 个，游泳馆 2 个及网球场 30 余片，篮球场地 50 余片，其他场地不计其数，这些场馆有的是政府投资的，有的是单位自建的，都对社会开放。

“走出去和请进来”是我校的一贯倡导。如此高密度的场馆资源为我校学生的校外体育活动提供了充足的设施保证，此外这些场馆内还有一些我们最需要高校体育教师，高水平的教练和高水平的运动员人材为我们学生做指导和倍练，有时还可以看到这些高水

平教练的绝活表演如全国武术冠军李光亮在武术馆给孩子们做教练时，常露一手，有时是漂亮的套路拳，有时枪，有时棍，叫人眼花缭乱，学生兴奋不已，这些高水平的师资为我们孩子更增添了吸引力。节假日和每天放学后，当你无意中任意走进某一个场馆都会看到我校学生的身影，更有吸引力的是这些体育场馆里经常有精彩的高水平比赛，有全国级，省级有的比赛，别的孩子只能从电视里看到，而我们学校的孩子们很方便就能够到现场观赏，比赛中的紧张和激烈振憾着学生幼小的心灵，让学生从崇拜他们过渡到自我的行动。这些体育资源只有“走出去和请进来”才能被我校共享。如大学部体育特长生常被我校请来做大型活动中表演，如我们请大学部武术队为我们做校运会开幕式表演，大学部篮球队六位身高 2 米以上的篮球巨人运动员为我们做游艺节开幕

式做扣篮球表演，在这些“刀光剑影”中在“巨人争霸战”中我们和我们的孩深感体育带来的快乐和“眼福”。我们华中科技大学附属小学的学生多半是高校教师的孩子，家长们的高学历，高压让他们失去了更多的锻炼自己身体的机会。他们深知体育锻炼对身体的重要性，迫不得已把所有希望寄托在孩子们的健康上，学校利用家长会和学校联系，鼓励孩子们走向社会体育大家庭，获得家长们人力和财力的支持，而家长们也纷纷响应。一举多得，实现了学校体育与社会体育无缝对接，合理的落实了大体育课程观理念。多种途径实现着同一个目标，那就是发展学生自身体素质。提高学生运动水平和身体健康水平。

近两年来我校的体育特色成为学校的重点特色学科之一，并取得了较明显的进步，取得较为丰硕的成果，2008 年被评为武汉市

优秀备课组，学生参加区田径运动会多次获得前三甲。多人打破区运动会记录，校

篮球队，足球队，冬季“三跳”队参加武汉市比赛中取得优异成绩。学生体育课运

动成绩考试纵向和横向身体素质发展水平比较可看出我校学生明显进步。

华科大附小五年级学生体育平均成绩对照表

项 目 年 份	2007		2008		2009	
	男	女	男	女	男	女
50 米	8" 8	9"	8" 75	8" 95	8" 7	8" 91
400 米	95"	105"	9" 4	103" 9	93" 5	103"
跳短绳	138	143	139	147	141	149
仰卧起座(个)	33	28	35	29	37	31
垒球校远(米)	22.5	16.8m	24.5	17.2m	27.5	17.9m

我校学生身体素质与不同区的洪山区社会学校随机抽样调查表明,结果成正态分布我校学生身体素质形态机能等优势明显。

华中科技大学附属小学五年级与洪山区曙光小学五级身体素质随机抽样调查统计表

指 标	统计内容	样本班		比较班		T
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	2.663
形 态	身高	147.3	2.66	146.6	3.62	2.811
	体重	38.9	3.16	39.1	4.33	1.382
	胸围	66.7	4.17	65.6	5.25	3.131
机 能	肺活量	1809.5	27.36	1798.4	38.32	4.351
素 质	50 米	8.71	0.13	8.93	0.27	3.18
	400 米	93.12	0.28	96.08	0.35	2.14
	立定跳远	178.36	11.20	175.25	13.12	3.181
	仰卧起跳	38.21	7.62	37.30	7.11	1.812
	垒球投远	22.5	3.18	21.70	4.30	2.518
	跳短绳	138.5	7.36	136.2	8.15	1.366

指 标		统计内容		样本班		比较班		T
		X_1	S_1	X_2	S_2	2.663		
形态	身高	141.2	4.12	140.8	4.36	2.911		
	体重	37.0	2.81	36.8	2.93	1.772		
	胸围	68.1	3.88	647.3	2.75	3.118		
机能	肺活量	1712.5	68.35	1708.3	69.66	4.36		
素质	50米	8.91	0.12	9.01	0.23	2.691		
	400米	103.02	3.87	104.10	4.59	3.811		
	立定跳远	168.3	4.97	167.4	5.35	3.225		
	仰卧起跳	31.2	2.57	30.9	4.36	1.832		
	垒球投远	17.98	1.22	16.62	2.77	2.31		
	跳短绳	149.7	23.11	149.2	31.22	3.112		

研究事实表明,我校学生由于深入贯彻执行“阳光活动工程”认真落实和完善了“大课间”活动内容与形式,确立了大体育课程观,建立了学校体育、小区体育,社会体育三个平台,实现了学校体育与小区体育及社会的无缝对接,形成了以学校体育为核心向外辐

射的体育锻炼体系,提高学生身体素质形态,机能等综合健康水平.事实证明我校学生不仅身体素质明显提高,而且学生文化课成绩也显优于同区社会学校,近三年来每学期区语数外调考我校都名居首位。2009年开发区语数调考成绩我校以大比分差距位居榜首,其

中语文、数学每人平均之和为172.1分。我校本着以人为本,和谐发展的办学理论,在教育改革的阳光大道上策马扬鞭,在体育教育的广阔天地里探索更加适合我校学生身体素质发展的新思路,新办法——没有最好,只有更好和更适合。



“五力”促发展 和谐聚人心

■ 郭琴

一：学习力

1、广泛阅读，认真笔记

本学期，教研组注重教师理论知识学习，每位教师制定了个人学习计划，利用课余时间，阅读大量书籍，查看相关视频，认真写读书笔记。观摩组内老师上课，记录精彩语句和精彩片段，整理成教学日记，共同交流。

1、资源共享，开拓视野

本组的老师经常在网上或是在别处收集教学资料，互相分享；经常利用博客、QQ群、学校资讯平台与校外同行进行互动。外出学习的老师，带来了最新、最前沿的教学思想，用说课、评课、上课的方式与大家分享了他们的学习经验，组内教师通过这样的学习方式感觉仿佛置身现场，受益无穷。

二、执行力

1、重视教学常规，打造高效课堂

A、开发课程资源，丰富课堂内容

我们在课堂教学中，不拘一格自制器材，开发资源，如：用雪碧瓶做的“摇摇乐”既可以当做投掷的器材，又可以当做运动时候的标志物，用报纸做的“流星球”颜色鲜艳，大大的激发了学生的参与热情。

B、坚持技巧教学，增强学生体质

当前体育教学有个大家心知肚明的“雷区”，那就是体操技巧教学，因为这块教学，教师在组织上稍有疏忽或是学生的身体素质较有欠缺，就很容易发生安全事故，可我们的教师一直都坚持体操技巧教学，只是为了对得起学生，对得起教师教书育人的本职。

C、落实王牌课程，提高学生素质

本学期，为了提高学生的身体素质，提升我校的体育教学品质，我们选择了篮球这个我校在各级比赛中多次得奖而普及性较强的运动项目，对全校学生每周进行一次篮球教学，从低年级的拍小球、中年级的传接球到高年级的战术比赛，全面提高学生的篮球水平。

2、坚持传统活动，打造附小品牌

我校体育传统活动有：冬季三跳、游艺节、校运会，这些几乎都是全员参与的活动，而且十几年如一日的坚持着。我们的坚持也有了丰厚的回报，今年的多项赛会纪录都被打破，长绳记录从最初的5分钟372个到现在的516个；对踢毽子记录从最初的3分钟50对到现在的89对；短绳双摇记录

从最初的 3 分钟 52 个到现在的 91 个，今年全校共有 16 个班次打破多项赛会记录。

三、研究力

1、依靠团队，集体备课，丰富的教学手段，激发学生的运动兴趣。

我们经常开展“同课研究”的集体备课活动，全组教师同备一节内容相同的课，每位教师根据自己的特点用不同的教法来达成教学目标，例如本学年我们体育组七位教师同课研究了“蹲踞式跳远”一课，有的老师先教助跑的节奏、有的老师先教踏准、有的老师先教落地后的屈膝缓冲；有的老师利用体操垫，有的老师利用不同形状的卡纸，有的老师利用彩色泡沫垫等，丰富的教学手段有效的激发了学生的学习兴趣，同时大家的智慧也让我们自己大开眼界。

2、立足课堂，结合学

情，实用的教学研究让学生领悟终生受益的体育精神。

本学期我组的校本教研内容是《通过多种体育活动，培养学生的团队意识》，根据不同年龄段学生的身心特点，我们设计了丰富的活动内容、制定了详细的研究计划，利用“合作跑”、“合作跳”、“花样跳绳”、“传接球”“十面埋伏”等活动，通过“同课异构”的研究模式，探讨适合不同年龄段学生的教学方法，培养学生的团队意识，例如在“合作跑”一课中，低年段的学生采用二至五人牵手跑，有时会因为某个同学跑慢了而影响本组的成绩，孩子间就会相互埋怨，这时教师就要及时的引导，灌输团队意识。稍大点的孩子我们就采用十人一组“过城门”“十字圈”“握棒跑”等方式培养学生团队意识。在教学中我们发现男孩子总是没有女孩子完成的好，并不是他们的体育素质不好，而是个个都很想表现自己，忽视了合

作。在课堂上，我们让男生观摩女生比赛，掌握方法；让不同素质的学生换位思考，增进理解；让素质好的同学担任领队，形成合力；通过一段时间的努力，我们惊喜的发现埋怨少了、笑声多了；区别小了，合力大了。

3、立足传统，开拓创新，新颖的学科活动，丰富学生的课余生活。

学生在活动中成长，活动让孩子们更加阳光。为了更有效的吸引学生进行锻炼，我们除了每年定期举行具有华中大附小特色的传统活动外，还不断变换形式、不断挖掘新的内容填充进来。我们的大课间活动由全校散点活动改为集中活动，新增了许多拓展运动的内容在其中。我们在课堂上还引进了传统的游戏和最流行的户外拓展内容，有：滚铁环、跳皮筋、欢乐呼啦圈、生死 99 秒、盲人摸象等。

四：发展力

1、取长补短，促进团队和谐发展

体育教研组的建设离不开“团队”精神的引领，在教研组的建设与发展过程中我们体育组不断开拓创新，在教学中已逐步形成自身教学风格：卫老师‘精’，汪老师‘专’，皮老师‘细’，郭琴‘灵’，谢永龙‘稳’，李光华

‘活’，万露‘勤’。大家相互取长补短，你帮我助，和谐的教研氛围凝聚了人心，促进了团队的和谐发展。

2、放眼未来，注重学生终生发展

在体育课堂上，我们注重学生生长足的发展，在增强学生体能的基础上培养运动兴趣和爱好，养成坚持锻炼的习惯，使之具有良好的心理品质，形成积极进取，乐观

开朗的生活态度。

五、影响力

我们这个团队，多次得到市体育教研员吕卫东老师和区体育教研员李鸿斌老师的肯定。在上学期的武汉市体育教师团体基本功比赛中，7位参赛教师中就有5位是我校教师代表区参加比赛，老师们的专业素养和敬业精神得到展示和认可。



华中科技大学附属小学体育学科构建

■ 体 育 组

一：指导思想

在国家《体育与健康课程标准》的指导下，根据我校学生的实际情况，从体质健康和体育精神两大方面

入手，全面关注学生的身心健康，促进学生健康成长。

二：课程目标

通过体育与健康课程的学习，培养学生的运动兴

趣，形成坚持锻炼的习惯，增强体能。有良好的精神面貌，吃苦耐劳，形成乐观开朗的生活态度。能与同伴团结协作，表现出良好的人际交往能力。



水平一 (一、二年级)	水平二 (三、四年级)	水平三 (五、六年级)
对体育课表现出学习兴趣。初步掌握简单的技术动作。注意正确的身体姿势，发展柔韧、反应、灵敏和协调能力，知道身体主要部位的名称和自己身体的变化。在体育活动中能适应陌生的环境。在活动中能尊重他人。	乐于学习和展示简单的运动动作。会做简单的组合动作，知道如何在运动中避免危险。保持正确的身体姿势，发展灵敏、协调和平衡能力，描述身体特征。观察并说出同伴在体育活动中的情绪表现，在一定困难条件下进行体育活动。在体育活动中表现出合作行为。	主动参与运动动作的学习。知道所练运动项目的术语，观看体育比赛，说出不同环境中可能面临的危险和避免方法。能运用正确的身体姿势进行学习、运动和生活，发展速度和平衡能力，了解青春期的卫生保健知识，了解营养与健康的关系，了解从事体育活动时的营养卫生常识。正确对待生长发育和运动能力弱可能带来的心理问题，知道通过体育活动等方法调节情绪，敢于进行难度较大的体育活动。在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱，表现出与社区活动的联系，了解体育与健康资源。

四：策略与方法

主要从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面对学生进行培养。

水平一 (一、二年级)	水平二 (三、四年级)	水平三 (五、六年级)	
<p>1.运动参与 各种游戏活动 A、 体育课的习惯培养</p> <p>2.运动技能 A、 做出单个球类动作 (拍球、投篮、运球) B、 做出单个的体操动作 (滚翻、劈叉) C、 模仿简单的舞蹈或韵律活动动作</p> <p>3.身体健康 A、 学习坐、立、行的正确姿势 B、 学习实际生活中的移动动作(走、跑、跳、攀爬等动作) C、 随同集体完成各种操练(队列练习、广播操) D、 在游戏中完成多种动作(移动、躲闪、急停、跳跃) E、 在投掷游戏中进行多种练习(挥动、抛掷、转体) F、 从事柔韧性的练习。 G、 学习正确的身体姿势</p> <p>4.心理健康 A、 描述成功与失败时候的心情 B、 在陌生的场地和陌生的人进行体育活动</p> <p>5.社会适应 A、 按顺序轮流使用同一运动场地</p>	<p>1、运动参与 A、展示学会的运动动作</p> <p>2、运动技能 A、说出简单动作的术语(蹲起、踏步、滚动、跳跃) B、做出球类运动中的组合动作 C、做出体操的简单组合动作(支撑跳跃) D、做出武术的组合动作(五步拳、少年拳) E、做出舞蹈韵律中的组合动作 F、学习在运动中如何避免危险</p> <p>3、身体健康 A、进行徒手操、队列的练习,保持正确的身体姿势 B、通过游戏发展位移速度和动作灵敏性(打野鸭、障碍跑) C、发展跳跃能力(跳跃游戏、跳绳) D、发展平衡和协调能力(走平衡木)</p> <p>4、心理健康 A、进行剧烈运动时,能在身体有轻微难受的感觉下坚持完成运动任务。(400米跑)</p> <p>5、社会适应 A、与人合作完成体育活动任务(合作类游戏:两人三足行、盲人赶马等)</p>	<p>1、运动参与 A、观察同伴运动动作 B、示范所学的运动动作</p> <p>2、运动技能 A、知道球类动作技术术语(投篮、上篮、运球、传球) B、知道体操动作术语(滚翻、腾空、支撑等) C、知道武术动作术语(马步冲拳、虚步架挡等) D、知道舞蹈或韵律动作术语(跑跳步、V字步等) E、知道田径运动的动作术语(起跑、踏跳、摆臂、冲刺、加速等) F、观看体育比赛和表演 G、初步掌握多项球类运动中的多种动作技能(排球、篮球、足球等) H、初步掌握一套徒手部操(七彩阳光) I、初步掌握一套武术套路(五禽戏) J、初步掌握一套舞蹈或韵律动作(少儿一级健美操) K、初步掌握三项田径运动技能(助跑投垒球、跨越式跳高、蹲踞式跳远) L、了解安全运动的方法(卫生常识:跳跃时用正确的姿势落地、摔倒时的自我保护方法等)</p>	<p>3、身体健康 A、在教师的指导性运用适当的体育活动改善身体姿势 B、利用器械做跨越、钻过、和绕过障碍的练习 C、各种迎面穿梭接力跑 D、关注青春期身体的变化 E、了解经期科学锻炼的知识 F、知道营养不足和过剩对健康的影响 G、知道主要食物的营养价值 H、知道参与体育活动时必须注意的营养卫生常识</p> <p>4、心理健康 A、体验身体健康变化时注意力、情绪、意志力的不同表现 B、对生长发育采取坦然的态度(月经等) C、消除因身体形态问题产生的自卑感(太胖、太瘦) D、了解不良情绪对体育活动的影响 E、了解体育活动对产生良好情绪的作用 F、了解勇敢与蛮干的区别 G、敢于尝试有一定难度的动作(支撑跳跃等)</p> <p>5、社会适应 A、在体育活动中能关爱能力弱者 B、能积极参加社区体育活动(校外俱乐部、培训班等) C、从不同的途径能获取体育与健康知识(电视、网络、报刊)</p>

五、华科大附小学生成绩评价体系

华科大附小学生成绩评价体系是对学生进行“定性”与“定量”评价相结合的原则。主要对学生进行以下三方面考查：

1、学生基本身体素质：(1—6 年级)考核学生两项基本身体素质项目和一项基本运动技能以及一个校本项目。其中基本技能一项可选择学生自己喜爱的专长或有兴趣的运动项目，四个单项按考核成绩评定等级。四个单项取其平均具体考核项目如下：

等级合为一个为身体素质最终等级。

2、体育理论：(3—6 年级)(1—2 年级无此项)学生必须掌握的健康保健知识和卫生常识，并以书面形式进行答卷考试。理论试卷满分 20 分。按得分计算等级：甲 16—20 分；乙 14—16 分；丙 12—14 分；丁 12 分以下。

3、学生学习态度(1—6 年级)包含了意志品质、出勤表现等的评价，按等级

评定甲，乙，丙，丁。由教师和学生共同评定。

学生基本身体素质，体育理论，学习态度共同构成学生体育课成绩。取其三项的平均等级为最后成绩。

说明：学生单项成绩换算和最终成绩实行等级区别，参照武汉市实现的等级划分标准，靠高不靠低。

项目 \ 年级		一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	
		上 学 期	国家	沙包投远 (150 克)	沙包投远 (150 克)	原地投掷垒球 (250 克)	上步投掷垒球 (250 克)	助跑投掷垒球 (250 克)
跳短绳 (30 秒并脚 跳)	跳短绳 (30 秒单脚 交换跳)			跳短绳 (1 分钟)	400 米跑	400 米跑	400 米跑	
纵叉	横叉			跳上成蹲撑起立 向前挺身跳下	跪跳下	单挂膝摆动上	一脚蹬地 翻身上	
校本	韵律基本舞步		短式网球： 单项击球 10 个	轮滑： 游龙板 50 米计 时	武术：五步拳	跆拳道： 基本步	篮球： 三步上篮	
	国家		立定跳远	立定跳远	蹲踞式跳远	蹲踞式跳远	跳高	跳高
			30 米跑	30 米跑	50 米跑	50 米跑	50 米跑	50 米跑
下 学 期	国家	前滚翻	连续前滚翻	后滚翻	跳上成跪撑跪 跳下	分腿腾跃	技巧联合动作	
				体卫常识	体卫常识	体卫常识	体卫常识	
	校本	自创 4 个八拍 韵律组合	短式网球： 来回击球 5 回 合	轮滑：游龙板 50 米 5 个障碍计时	武术：少年拳	跆拳道： 动作组合	篮球：两人传球 往返跑上篮	

六、华科大附小学生体育课考核评分标准

一年级:

项目	立定跳远		30秒跳短绳		30M跑		沙包掷远 (150克)					
	成绩(米)		成绩(次数)		成绩(秒)		成绩(米)		成绩		成绩	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	1.27	1.17	52	57	6.4	6.8	10.4	6.9				
乙	1.1	1.00	32	38	7.0	7.4	7.9	5.4				
丙	1.00	0.88	17	24	7.4	7.9	6.0	4.0				
丁												

二年级

项目	立定跳远		30秒跳短绳		30M跑		沙包掷远 (150克)					
	成绩(米)		成绩(次数)		成绩(秒)		成绩(米)		成绩		成绩	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	1.43	1.36	68	75	6.3	6.5	15	9				
乙	1.29	1.22	48	56	7.0	7.0	11	7				
丙	1.19	1.11	34	41	7.3	7.4	9.0	5.5				
丁												

三年级

项目	跳高	1分钟跳短绳	仰卧起坐 (1分钟)				50M跑		垒球掷远		立卧撑(20秒)	
	成绩(米)	成绩(次数)	成绩(次数)				成绩(秒)		成绩(米)		成绩(次数)	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	0.91	0.88	138	144	30	28	9.0	9.3	20.0	14.2	9	85
乙	0.80	0.76	93	112	18	15	9.8	10.2	14.3	10.3	7	6
丙	0.73	0.68	65	85	12	7	10.8	11.3	10.0	8.1	6	5
丁												

四年级：（上学期）

项目	400M		50M×8		2分25M往返		跳远		1分钟跳短绳			
	成绩（秒）		成绩（秒）		成绩（米）		成绩（米）		成绩（次数）		成绩	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	1.37	1.39	1.55	1.53	389	365	3.06	2.84	142	157		
乙	1.52	1.55	2.05	2.08	353	343	2.79	2.50	117	120		
丙	2.15	2.18	2.19	2.23	317	310	2.50	2.30	90	95		
丁												

四年级：（下学期）

项目	50M		25M往返		掷垒球 (250克)		1分钟仰卧起 坐					
	成绩（秒）		成绩（秒）		成绩（米）		成绩（次数）		成绩		成绩	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	8.9	9.1	10.9	11.2	24.9	17.8	32	30				
乙	9.5	9.9	11.4	11.8	19.4	12.6	19	16				
丙	10.3	10.9	11.7	12.2	15.2	9.3	14	8				
丁												

五年级：（上学期）

项目	400M		50M×8		2分25M往返		1分钟仰卧起 坐		跳远			
	成绩（秒）		成绩（秒）		成绩（秒）		成绩（次数）		成绩（米）		成绩	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	1.33	1.39	1.45	1.52	422	395	36	34	3.25	2.96		
乙	1.48	1.52	2.00	2.06	393	380	22	19	3.03	2.72		
丙	1.54	2.02	2.10	2.23	365	340	16	10	2.70	2.37		
丁												

五年级：（下学期）

项目	50M		25M 往返跑		掷垒球 (250克)		推实心球 (1.5公斤)		一分半钟跳短 绳		跳高	
	成绩(米)		成绩(秒)		成绩(米)		成绩(米)		成绩(次数)		成绩(米)	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	8.6	8.9	10.6	11.0	28.0	18.0	5.40	4.60	160	180	1.03	0.98
乙	9.4	9.7	11.1	11.5	23.0	13.0	4.20	3.40	120	140	0.96	0.91
丙	9.9	10.4	11.6	12.2	18.0	10.0	3.60	2.80	100	120	0.78	0.80
丁												

六年级：（上学期）

项目	400M		50M×8		2分25M往返		掷垒球(250 克)		推实心球		跳远	
	成绩(秒)		成绩(秒)		成绩(米)		成绩(米)		成绩(米)		成绩(米)	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	1.32	1.37	1.42	1.50	420	404	32.0	20.6	6.6	5.10	3.30	3.06
乙	1.40	1.48	1.55	2.03	390	387	26.0	16.7	5.2	3.90	3.05	2.82
丙	1.48	1.52	2.12	2.18	377	367	21.0	14.0	4.5	3.30	2.85	2.55
丁												

六年级：（下学期）

项目	50M		25M 往返跑		跳远		仰卧起坐					
	成绩(秒)		成绩(秒)		成绩(米)		成绩(次数)		成绩		成绩	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
甲	8.4	8.8	10.5	10.8	1.09	1.06	38	36				
乙	19.0	9.4	11.0	11.4	0.95	0.94	32	28				
丙	9.8	10.0	11.4	11.9	0.90	0.82	24	20				
丁												

大课间传统活动

鲜

明呈现“体艺相融”的“大课间活动模式”全国著名的体育专家曲宗湖教授和南京师范大学顾渊彦教授曾两次来我校指导大课间活动，看到我校学生丰富多彩的活动，兴笔题挥书“素质教育的基地体育教育的乐园”。以此激励我校师生。“十五”

后，我们以此契机更加强了我校的校本体育特色，本着“以人为本，和谐发展的教育理念，拓展“大课间”活动的内容与形式，我校的特色“大课间”活动坚持先集中后分散的大课间活动形式，先集中做我校自编的六套徒手操和器械操分单、双日进行每日三套，有搏击

操、武术操、列队操、旗操、绳操和七彩阳光广播操，另外在操做完后做 8- 10 分钟的全校素质练习。如原地跑、原地高抬腿、原地俯卧撑、原地蛙跳、原地跳短跑，原地单双脚跳等简单多样的素质练。然后就以班级为单位开展丰富多彩的特色活动。



大课间活动：队列操



大课间游戏：套小鸡



大课间游戏：抖空竹



大课间游戏：看谁投得准



大课间游戏：拍小球



大课间活动：长跑



大课间游戏：翻越城墙



大课间游戏：车轮滚滚



大课间游戏：赶猪入笼

冬季长跑好处多

作 为一项全身性运动项目，长跑从来就不缺少热衷者。那么，到底是什么吸引人们乐此不疲呢？

“首先，长跑对增强人的心肺功能特别有好处。”较长时间的跑步会提高人体吸收氧气量，不但可以抑制癌细胞，还可以改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心肌收缩力增强，从而提高心

脏工作能力。

同时，在冷风中长跑，能刺激机体保护性反应，加速脑部血液流量，调节大脑体温中枢的功能，从而供给大脑更多的养分，使大脑愈加清醒，不仅提高了学习效率，而且对大脑的记忆功能有增进作用。

另外，长跑还有利于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志。特别是对那些冬季怕冷爱睡懒觉不

想锻炼的人起到促进作用，从而使他们尝到健身长跑锻炼的好处。

我校通过冬季长跑活动带动学校冬季体育锻炼的全面开展，形成人人参与、积极锻炼的良好的群众性体育锻炼的氛围，努力开创阳光体育活动新局面。



冬日里没有什么比阳光更好！

阳光里没有什么比运动更美！

附小一年一度的三跳比赛一、二年级比赛项目：短绳；三年级：短绳、毽子；四、五、六年级：短绳、毽子和长绳三个项目每年都在梧桐树影斑驳的操场上热火朝天的举行。我们看到的是一个个飞身活泼跳跃的身影，听到的是为同伴摇旗呐喊响彻操场的加油声音，感受到的是附小的学生们生龙活虎的活力，呼吸到的到处充满运动气息的暖洋洋空气，还有属于每一个参赛者，每一位教练员老师、每一个拉拉队员，忘我的那份激动、那份真诚、那份投入！

一、低温季节尤其适宜这种运动

美国著名健身专家里奇·桑旦勒认为，跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，

一学就会，特别适宜在气温较低的季节作为健身运动。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少，耗能大的需氧运动。

二、是对多种脏器具有保健功能的运动

英国健身专家玛姆强调说，跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。他的研究证实，跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症等多种疾病。

踢毽子是一种古老的民间运动，它既能达到锻炼身体、愉悦心情的效果，又不受场地、人员、年龄的限制，还无需花费很多的钱

财，故而受到人们的广泛喜爱，传之不衰，且不断有形式、花样上的创新出现。踢毽子好处一箩筐，看似简单的踢毽子，不但可以让关节横向摆动，带动身体最迟钝部位，还能使身心高度集中，尤其对糖尿病患者来说，还有意想不到的锻炼效果。师砚芳还说，踢毽子要求技术动作准确，使毽子在空中飞舞不能落地，每种动作须在瞬间完成，这样就会使人的大脑高度集中，心神专一，从而排除了杂念，使习毽者感觉到身心舒畅，活力无限。所以说，踢毽子的好处有一箩筐，说也说不完。



市、区、校运动会传统活动

泰戈尔在诗中说，天空没有翅膀的影子，但我已飞过；艾青对朋友说，也许有人到达不了彼岸，但我们共同拥有大海。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的足迹。也许你们没有奖品，但我们心中留下

了你们拼搏的身影。所有的努力都是为了迎接这一刹那，所有的拼搏都是为了这一声令下。

在 10 月 16 日结束的“东湖开发区中小学生田径运动会”上，我校田径队肖冷筠等 12 名队员奋力拼

搏，经过两天的激烈角逐，以 298 分的优异成绩荣获团体总分第二名。这是我校参加东湖开发区田径运动会以来，获得的历史最好成绩！



运动员入场仪式



小选手准备起跑



60 米跑



跳高比赛



集体项目：钻圈



亲子游戏：投乒乓球



入场仪式



60米栏



团体接力



100米



跳远



跳高



成功的喜悦



团体第二名

我校举行游艺节活动

我校组织同学进行了游艺节活动，在为期两个小时的时间里，同学们选择性地参加了学校为他们组织的近 20 个游艺项目。



赶猪入笼



蒙眼敲准



呼啦圈套准



三人顶球



滚铁环



投篮比赛



投小球



拍小球

体育学科，充分利用学科特点，确立了以“我运动、我健康、我参与、我快乐”为主题的体育个性特色活动，在学校领导与班主任老师的支持与关爱下，我们充分利用外界资源，开拓创新，勇于实践，不断积极开展体育特色活动，丰富体育特色内涵，多层次开展活动，为学校打造体育特色亮点。

校园体育吉尼斯，炫出极限新色彩

吉尼斯是向自己极限的挑战，是对自己潜力的深度挖掘。每个人都不简单，都不平凡。你之所以还默默无闻，是因为你的生命中缺少吉尼斯。来吧，试着开辟属于自己的新道路投入真实的挑战吧！在这里你成为焦点，在这里你能跟平凡说再见，在这里你能颠覆灰色生活。我们的活动口号就是：“校园体育吉尼斯，炫出极限新色彩”。加入进来吧，曾在茫茫人海中平凡的英雄即将诞生——我们附小人自己的“校园体育吉尼斯”。





空竹声声伴童年

“一声低来一声高，嘹亮声音透碧霄。空有许多雄气力，无人提携漫徒劳。”这是《水浒传》一百一十回里，宋江所作描写空竹的诗。其实早在 1700 年前曹植就曾作过一首《空竹赋》。空竹是一项有着悠久历史传统的体育项目。

抖空竹看起来运动量不大，但能促进全身血液循环，提高四肢的协调能力。“抖空竹有个动作是“抛高”，空竹抛起来后眼睛要跟着动，这样空竹下来时才能接住，这就对眼睛也有好处呢。

在我们附小的操场上

也活跃着一群孩子——他们就是 402 班的空竹爱好者。为了提高自身的技艺 402 班师生还请来了空竹高手朱爷爷指导。瞧，他们将空竹抖得让人眼花缭乱，时而旋转，时而跳跃，急速旋转的空竹发出呼呼的响声，吸引了不少师生的围观呢。



玩转流星球

流星球也可叫“球流星”，是在一根绳索两端系上彩色球状物体，利用离心力舞动双球，使双球上下交叉或成一条直线舞动，舞动时，两团火球或上下跳动或互相追逐，似流星一般。舞

动中可随时变换花样，花样多达数十种之多。

近几年，流星球这项运动在全国各地悄然兴起，它不受时间、场地、年龄的限制，甚至在家里的客厅都可以玩，深受广大群众喜爱。

凡有锻炼身体的人群，就能看到舞动流星球的身影。

快来看看，我们附小也有这样一群热爱流星球的孩子。



别样体育课 户外赏梅花

当冬的沉寂还未苏醒，当春的生机还未莅临，茫茫大地，千花萎谢，万木凋零，然而，只有梅花，傲霜雪，凌寒风，独自开放。点点红梅，一似殷红之血，片片白

朵，犹如圣洁之粉。3月9日下午，在体育组几位老师的带领下，组织了各班学生在校外上了一节实践体育课，那就是徒步运动赏梅花。在体育老师的组织下，

孩子们在大学的校园里进行了徒步走的运动，还观赏了漂亮的梅园，孩子开心的不得了，声称，期待以后还会有更多别样的体育课。



徒步落雁岛

11月26日下午，404班全体同学在科学老师和班主任苏老师的带领下，一起步行来到武汉市著名风景区落雁岛开展“走进落雁

岛，走近候鸟群”的课外徒步实践活动。

在班主任的带领下，全班同学和家长一起举行了激烈而有趣的拔河比赛，跳

长绳，表演了双摇，踢毽等体育项目。大家在冬日暖阳下度过了难忘的时光。



体验军旅生活 提高综合素质

让孩子拥有积极进取永不言败的性格特点；

让孩子养成独立思考，懂得感恩的思维习惯；

让孩子面对挫折，学会坚强地去成长；

让孩子学会合作，主动沟通地去解决问题；

让孩子接受浓重的军营熏染，培养坚强的性格过硬的品质；

让孩子合作共处，自立自强，练就坚忍意志。

儿童国防军事教育实

践活动促进青少年健康快乐的成长，在体验中学习，在学习吸收，在吸收中提升，增强人与人之间的互信与沟通，致力于帮助青少年在最短的时间内磨练自信、自律、自强的意志，采用军事化封闭式管理，培养成能吃苦耐劳、遵守纪律、服从命令遇挫不气馁的良好作风。11月5日，我校全体师生到“武汉中小学校外教育活动中心”开展“生命安全教育”主题实践活动。

“武汉中小学校外教育活动中心”是华中地区最大的融教育、体验、实训、服务为一体的特色型学生校外教育活动基地。儿童交通乐园、环保宣誓签名仪式、“森林木”灭绝动物警示园、安全消防演习等活动让学生在实践中了解生命安全的意义；激光射击、挑战多米诺、智勇攀岩、CS野战等项目让学生在体验和训练中学习生活本领，塑造阳光心态。



军械士官学校官兵来我校组织队列训练

5月28日下午，受学校邀请，军械士官学校官兵一行40余人来到我校，协助各班组织队列训练。此项

活动是我校落实“阳光一小时”工程的一个重要组成部分，它不仅拓宽了学生户外活动的內容，而且强化了学

生的组织纪律性，同时也为增进军地联系丰富了合作途径。



年级特色活动

围绕着“我运动、我健康、我参与、我快乐”为主题的年级特色游戏比赛活动。每个年级分别利用每周五下午第二节班会课的时间，在体育组全体教师与班主任老师的带领下，组织了抱球接力赛、障碍接力赛等年级特色游戏比赛活动。增强了学生对体育运动的热爱，培养了学生集体荣誉感。

3月11日星期五下午第二节班会课，一年级全体学生

在班主任老师的带领下，积极参加了由体育学科组，开展的“我参与、我运动、我健康、我快乐”年

级特色游戏比赛活动。他们将为我们体育学科年级特色游戏比赛活动拉开序幕。



3月18日星期五下午，四年级全体学生及班主任老师，利用第二节班会课的

时间，在体育组万老师及全体体育老师的组织下，开展了体育游戏顶大球接力赛

活动。此次活动，充分体现出孩子们对体育活动的热爱。



3月25日星期五下午第二节课,三年级全体学生以班级为单位在体育组皮

老师及全体体育老师的组织下,成功的进行了一次障碍接力赛活动。这是以年级

为主体的第三场比赛。



4月1日星期五下午第二节课，二年级全体学生以班级为单位在体育组全体

老师的组织下进行了一次抱球接力赛活动。随着体育郭老师一声预备——跑，二

年级特色接力赛活动正式开始了。



为了培养学生体育兴趣爱好，加强学生“终生体育”的意识，体育组老师联

合班主任利用班会课时间开展体育活动，4月22日下午第二节课，501班与

502班进行了一场篮球友谊赛。



4月29日星期五下午班会课，体育组老师和班主

任组织602班、604班到光谷体育馆进行打羽毛球活

动，这些活动的开展深受学生们的喜爱。



《直线跑》教案

■ 郭琴

一、指导思想

本课依据《体育与健康课程标准》及学生实际，以“摇摇乐”为主要器材实施教学，营造宽松和谐的教学环境，让学生在愉快的课堂气氛中学习直线跑的方法，培养跑的兴趣，发展跑的能力。

二、教材选择

在低年段快速跑的教学中，很多学生容易串道、跑偏，发生碰撞，所以我选

择直线跑这个教材，希望通过本节课学习让学生形成

一个跑直线的概念，为中高

年级学习跑的教材打下基础。

三、教学特点

1 在直线跑教学中通过师生比赛，让学生非常直观的理解为什么要跑直线。

2 自制声形并俱的器材，贯穿课的始终，既激发了学生的学习兴趣又培养了学生动手、动脑能力。

四、教学组织

1 课的开始，进行队列练习，培养学生的精、气、

生能够对器材产生兴趣，为后面的教学过程做好铺垫。

2 在直线跑的教学过程中，充分利用自制器材“摇摇乐”做各种直线跑的练习，原本简单的直线跑通过声形兼备的器材以及精心设计的教学过程充满了乐趣，让跑直线在学生的大脑中留下深刻的印象并能运用到生活中去，向终身体育的大目标前进一小步。



神，并通过节奏练习，让学

学习目标	1 学习直线跑的方法，培养跑的兴趣，发展跑的能力。 2 体验游戏的乐趣，并积极参与，增强团队精神。			学习内容	直线跑
时间	学习内容	教学重点与要求	教学步骤	预期目标	
15分钟	一、课堂常规 二、队列 三、节奏练习 四、仿生练习 “森林舞会”	积极参与 集中精神动作形象	1、常规教学。 2、听音乐进行队列练习。 3、进行各种节奏练习。 4、在教师带领下进行模仿各种动物的练习。	熟悉器材 活跃身心	
20分钟	直线跑	看准目标跑 直线	1 师生赛跑。 2 集体体验直线跑和曲线跑。 3 个人体验直线跑。 4 各种形式的比赛。 5 评价。	明白跑直线的道理，发展跑的能力，积极参与比赛，乐于展示自我、增强团队精神	
5分钟	放松练习	动作形象	1 师生共同放松练习。 2 小结。	恢复身心	
场地与器材	彩旗：十面 “摇摇乐”：82个 录音机：一台	***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** *****	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	预计练习密度： 43%左右	
				预计运动负荷： 中等	

《肩肘倒立》教案

■ 李 光 华

一、指导思想

本课在《新课程标准》的教学理念指导下,系统的利用教学中的动态因素让学生在广阔的时空里放飞自己,给学生充分自主的活动机会,让他们自主选择、主动参与,使每个学生在知识上、情感上和态度上积极发展。构建民主、和谐的师生关系,创设宽松愉悦的课堂氛围,使学生在积极的探究式学习中体验成功的快感和喜悦。

二、教材分析

本节课的主要学习内容是技巧“肩肘倒立”,它能发展学生的柔韧、协调、力量等身体素质和平衡、自控能力。教师设计巧妙的教学方法,在教学过程中充分体现学生的个性发展、能力

培养,使学生积极主动地参与练习,引导学生通过观察和自主学习,培养学生的创造性思维,体现教师的主导性,突出学生的主体性,潜移默化地教会学生技巧动作。

三、教学目标

1、认知目标:通过教学,使 95%的学生了解本课内容,建立肩肘倒立动作概念。

2、技能目标:通过同伴帮扶练习下 90%的学生能完成肩肘倒立的动作。

3、情感目标:通过互帮互学的良好习惯,培养学生合作探究和取得成功的喜悦。



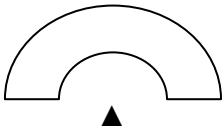
四、教学特色

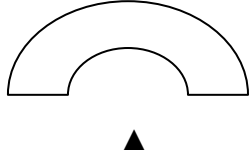
1、在教学中,通过自主合作学习,动作体验,实践探究等方法,引导学生在玩中学,学中练。

2、给予学生足够的展示空间,充分体现了学生的主体地位。

3、音乐伴奏让课堂更加活跃。

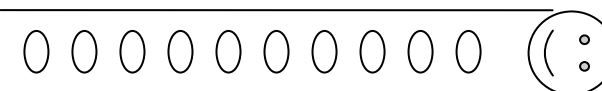
4、及时准确评价,确定学生的表现,激发学生的学习主动性和积极性。

教学目标	1、让学生进一步体验肩肘倒立的技术要领,并在同伴帮扶练习下 90%的学生能完成肩肘倒立的动作。 2、通过互帮互学的学习方法,培养学生合作探究的意识。			
教学内容	技巧: 肩肘倒立	重难点	肩、肘、头着垫支撑稳,夹肘立腰,绷脚尖	
部分	教 学 内 容	教 学 方 法		组 织 形 式
准 备 部 分	一、课堂常规 1、体育委员集合整队,师生问好 2、宣布课内容, 二、队列练习:原地踏步走,齐步走—立定 要求:动作整齐、有精神	1、体育委员整队在指定地点集合,师生问好 2、导入本课的内容和要求 1、教师讲要求和方法 2、教师指挥,口令学生跟做 提示:手臂摆起来,踏步要整齐		 6

基 本 部 分	<p>三、准备活动：“蝴蝶飞”</p> <p>要求：能按节奏，模仿教师动作，充分活动身体</p> <p>四、技巧：肩肘倒立</p> <p>（一）直腿坐撑举腿翻臀辅助练习</p> <p>要求：学生在做时一定要举腿翻臀，脚夹紧，手臂下压</p> <p>（二）垫上仰卧两手直臂（夹肘）支撑展髋挺腰练习</p> <p>要求：展髋挺腰脚尖绷直</p> <p>（四）举腿翻臀、立腰挺髋（夹肘支撑）练习</p> <p>要求：要明显有翻臀、立腰、展髋动作，夹肘支撑腰背要及时</p> <p>（五）肩肘倒立</p> <p>要求：举腿、翻臀、夹肘立腰，绷脚尖动作的连贯</p>	<p>1、按音乐节奏活动身体</p> <p>2、教师语言引导学生，模仿教师动作</p> <p>提示：动作到位，有精神</p> <p>1、教师示范并讲解动作方法和要求</p> <p>2、学生听口令体验动作</p> <p>3、分组比赛，师生共评</p> <p>1、教师在垫上示范讲解两手直臂（夹肘）支撑挺髋动作</p> <p>2、学生两手直臂（夹肘）支撑挺髋动作练习</p> <p>3、教师评价</p> <p>1、教师示范讲解完整动作</p> <p>2、师与学生配合示范脚尖绷直向上探物动作</p> <p>3、学生两人一组脚尖绷直向上（夹肘支撑）探物的练习</p> <p>4、优生示范，教师评价</p> <p>1、教师示范完整动作并找学生示范正确保护动作</p> <p>提示：认真做好保护与帮助，防止受伤，注意安全</p> <p>2、让学生两人一组帮扶练习，教师巡视并辅导</p> <p>3、两人一组帮扶后松手完成动作练习，老师计数</p> <p>4、优生示范，师生评价</p> <p>5、比比看：谁做的好，师生共评</p>		30
	<p>结束部分</p> <p>1、放松活动：韵律操</p> <p>2、总结</p> <p>3、下课</p>	<p>1、集中跟教师做放松活动</p> <p>2、教师总结本课情况</p> <p>3、师生互道再见</p>		4
器 材 准 备	<p>垫子 45 床</p> <p>录音机一台</p>	<p>练习密度：45 % 左右</p> <p>预计强度：中</p>		
预 计 出 现 问 题 及 处 理 方 法	<p>少数学生在练习肩肘倒立过程中，学生的肩，肘，头没有很好的着垫支撑，不稳定，重点强调让学生注意举腿、翻臀、夹肘立腰，绷脚尖动作的连接，让学生逐步练习，初步掌握肩肘倒立的方法。</p>			

《走和跑：各种方式的起跑》教案

■ 皮汉军

学习目标	1、通过学习各种方式的起跑。发展学生的反应能力和四肢协调能力。 2、通过游戏培养学生机智、勇敢的精神。	学习内容	走和跑： 各种方式的起跑 游戏： 夺球战
主要学习内容	学习提示	预设教学过程	预计时间
一、课堂常规 二、集中注意力练习 三、队列 四、小游戏：“红、绿、灯”	一切行动听指挥	1、常规教学 2、师生同做集中注意力练习 3、基本队列练习 4、在教师组织下进行游戏	12'
走和跑： 各种方式的起跑	注意力集中 反应快	1、在教师指导下，学生自创各种方式的起跑 2、学生展示，集体体验 3、挑战赛 4、师生互评	15'
游戏： 夺球战	遵守游戏规则，注意安全	教师与体干一起示范 体验简化游戏 游戏比赛 师生互评	10'
放松练习	动作优美	1、教师提出要求 2、师生共同放松 3、教师总结	3'
器材与场地设计	乒乓球拍一个 小球十个	<hr/> <hr/> <hr/>	
预计参与态度：积极			
预计平均心率：120—140次左右	安全提示	提示学生注意保证活动场地不妨碍他人的学习，游戏时自我防护	
预计练习密度：40%左右			

[指导思想]

依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，以“学生发展为本，强身育人”为教育目标。根据学生的身心特点，本课选择了适合一年纪特点的各种不同方式的起跑为主教材，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识。

[教学思路]

一年级的学生对体育课特别感兴趣，课堂上有较强的表现欲望和竞争意识，乐学、好动、爱模仿、喜欢游戏，是他们的特点。但他们对技术动作的学习兴趣不大，认知比较粗浅，注意力不够集中，情绪不太稳定，对体育活动的兴趣和

热情来得快，去得也快，难以持久，又是他们的弱点。根据这些特点在设计时以多变的内容如：学生采取不同姿势的起跑，老师采取不同方式的指令，使他们时时有新鲜感。经老师的调控，使学生始终保持在最佳状态下学习、锻炼和娱乐。在整堂课中始终把增进学生身心健康和适应社会的能力作为目标和归宿，为学生营造平等、民主、宽松、和谐的学习气氛，使学生在课堂上参与、体验、创想、感受，达到目标要求。

[教学过程]

1. 开课用了—个集

中注意力的练习和一个红绿灯的小游戏来激发学生学习的兴趣和热情。

2. 基本部分让学生初步体会各种不同姿势的起跑，我采取了学生采取不同姿势的起跑，老师采取不同方式的指令的方法来激发学生的学习兴趣。为了加深前面的学习我后面加了个夺球战的游戏进一步强化学生的反应能力和协调性。让学生在—游戏中感受运动的乐趣，获得运动的心理体验。

3. 结束部分用唱游：小雨沙沙来愉悦学生的身心，达到放松的效果。



《跨越式跳高》教案

■ 万露

学习内容	学习目标	实施过程与提示	T
跨越式跳高（5-1）	基本掌握跨越式跳高两腿依次过杆的动作技术，发展学生协调性和跳跃能力。 培养学生自信心、不惧困难，顽强拼搏的精神。		
学习内容及要求		实施过程与提示	T
一、课堂常规（略）： 二、准备活动： 1、队列：原地踏步走-（依次立定） 2、小游戏：喊数抱团 教学要求：动作有力度、到位。 3、辅助练习：①前踢腿跑 ②单脚跳 ③并脚跳	集合站队、检查服装、师生问好。 提示：快、静、齐 1、教师讲解动作要领及要求，集体练习。 2、教师讲解小游戏的规则和要求，并示范。 3、模仿老师的动作，并回答老师的问题。	10	
三、跨越式跳高 教学重点： 摆动腿用力上摆，两腿依次过杆。 教学难点： 上下肢协调、动作连贯。 教学要求： 跨越式跳高的动作协调，连贯。 口诀：助跑轻松和自然 单脚起跳向上顶 两腿依次过杆去 屈膝缓冲别大意	1、和同伴进行合作原地直腿依次摆动练习。 提示： 摆动腿依次上提 2、双腿依次摆腿跨跳橡皮筋。 提示： 双腿依次摆动协调 3、学生分组练习上一步两腿依次摆腿过斜筋练习。 提示： 上下肢协调用力 4、学生 5 人一组，两腿依次摆腿过一定高度的橡皮筋练习。 提示： 动作连贯 5、观察同学的演示，比一比，对照并改进自己的动作进行练习。 6、教师巡查，并对错误的动作进行纠正。 7、学生集体进行橡皮筋上起跳、过杆动作练习。 8、请优生展示，教师评价。	28	
四、调整放松：放松操 教学要求：动作协调、身心放松。	1、伴随着音乐，教师带领学生进行放松练习。 2、教师总结本次课的情况，宣布下课。	2	
场地与器材	橡皮筋 12 根	预计密度 40% 预计强度 中等	

教学反思

这节课我执教的是五年级水平三跨越式跳高这一教材，水平三跨越式跳高是小学阶段教材的重要内容之一，教学中也占有十分重要的地位。本节课的教学目标主要是让学生初步基本掌握跨越式跳高两腿依次摆动过杆的动作技术，发展学生协调性和跳跃能力。培养学生自信心、不惧困难，顽强拼搏的精神。

课后我积极与老师们交流，组里老师给了我很多的宝贵意见及建议。本节课在教学方面好的是：针对学生在学习过程中出现的重难点、恐惧心理和缺少自信心等情况，本课通过用橡皮筋代替横竿，传授新知识时从易到难，用分层次练习等手段，丰富教学形式，提高教学效果，并让学生都有展示自我，体验成功的快乐。本节课在教学方面还欠缺的是：在组织教学中太过严谨，学生课堂纪律非常好，但课堂气氛不够活跃，没有



体现出孩子们天真、活泼的天性；在课堂中，教师的评价不多等。

每一个建议对于我来说都是一笔财富，我会吸收并利用在以后的课中，通过这两次“课内比教学”的活动，使我对体育教学的领悟又上一台阶，体育教学不仅是要让学生身体发展，更重要的是通过老师的教学设计使学生达到身心全面发

展的目的。我在以后的教学中应多从学生的角度出发，教学的形式也要多样性，进一步优化教学组织形式。教学是一门艺术，我深深感到自己在教学的这片土地上是一粒小小的沙粒，要学习的地方还有很多，我会在今后的教学中通过自己的努力不断地完善自己，逐步向成功迈进。

《投掷：持轻物投准》教案

■ 汪光明

一、指导思想

本课以新课标为指针，充分体现以人为本和和谐发展的教育教学理念，培养学生自主学习，勇于创新



提高学生细心观察和区别事物的能力。

二、教材的选择：

本课所选的教学内容为二年级持轻物投准，在日常教学中发现低年级学生爱投准，但不知道如何掌握用合适的方法来练习。根据这一情况我选择了在教学中教会学生对于不同的目标选择不同的方法掷准，让学生从中体会用肩上的掷准动作和肩下的掷准动作的区别。并通过教学和练习来提高学生的掷准能力。

三、本课特色：

本课特色有如下几点：

其一、教具新颖，本课所选的教学辅助器材为五颜六色的泡沫地垫和色彩艳丽的塑料保龄球。达到吸引学生强烈的好奇心和学习欲望的效果。其二、构思新奇，层次清楚，本课是把掷准平面目标到较低立体目标最后到较高及活动目标掷准，综合运用到教学中去，并且教会学生不同的目标选择不同的方法。

四、教学实施：

首先通过学生找“魔

毯”玩耍“魔毯”来提高学生的兴趣，达到热身的目的。再通过教师的引导学生自主学习平面目标到较低高度目标的掷准练习，自然过渡到较高立体目标由近到远的掷准练习。

再通过与同伴合作共同完成“小青蛙学本领”这一跳跃游戏，发展下肢力量，体会成功的快乐。最后通过学生模仿起伏的波浪达到身心恢复。

学 习 目 标		1、学会选择用不同的方法掷准，发展投掷能力。 2、能与同学合作共同完成学习任务，体会成功的快乐。				
教 学 内 容		1、投掷：持轻物投准 2、 游戏：小青蛙学本领				
课 的 结 构	时 间	学 习 内 容 及 要 求	学 习 步 骤	组 织 形 式		
兴 趣 激 发	5 分	游戏：飞“魔毯”。 要求：活动充分	1、教师语言激励。 2、学生体验	散点		
学 习 探 究	22 分	投掷：持轻物掷准 要求：不同目标选择不同方法并注意安全	1、教师讲解、示范。 2、由平面目标到较低立体目标的掷准。 3、较高较远目标的掷准。 4、分组展示，教师评价。			
	10 分	游戏：小青蛙学本领 要求：动作形象，落地轻巧	1、教师讲解游戏的方法与规则 2、组织同学分组练习 3、组织教学比赛 4、师生共同评价。			
恢 复 身 心	3 分	四、放松游戏： 大波浪	a) 教师语言提示。 b) 学生即兴模仿。	散点		
器 材	地垫 40 张 保龄球 40 个		安 全 提 示	遵 守 规 则 注 意 安 全	预 计 练 习 密 度	40%—42%
					预 计 运 动 强 度	中 等

《双脚并脚跳短绳》教案

■ 卫 健

教学内容	1、双脚并脚跳短绳 2、游戏：我们是“建造师”	单元 教学 目标	1、学习并脚跳短绳的动作方法，体会手臂用力摇绳，双脚前脚掌同时连续向上跳的技术动作，发展身体灵敏、协调和弹跳力。 2、通过游戏我们是“建造师”发挥学生想象和创造力。		
部分	教 学 内 容	教 学 方 法		备 注	T
准 备 部 分	一、 1、队列训练：原地踏步、向左（右）转。 2、自然地形跑。 要求：队形整齐。 3、动物模仿操 4、种“大白菜” 要求：相互鼓励、模仿形象、协调配合。	1、教师宣布课的内容和要求 2、组织学生队列训练 3、带领学生“蛇形”跑。 4、带领学生做动物模仿操。 1、教师语言诱导学生积极参与 2、在教师的指导下进行各项活动。 3、在活动中要强调学生注意安全			8
基 本 部 分	二、并脚跳短绳 教学重点：脚前掌轻巧落地，双手协调向前摇绳 <u>三游戏：我们是建造师</u> <u>要求：积极开动脑筋。创设各种图案。</u>	1、教师讲解并脚向上跳短绳的方法和示范。 2、教师引导学生提踵练习 3、指导学生徒手双手向前摇绳并脚跳。 4、组织学生双手持折叠绳模仿跳短绳。 5、教师引导学生持绳并脚跳 6、用自编口诀指导学生学习并脚跳短绳。 7、分组表演，教师学生共同评价。 1、教师讲清游戏的内容， 2、组织学生在规定时间内摆好造型。 3、评价各小组的图形。 4、向全体学生展示成果。			30
结 束 部 分	三、放松游戏：打气 要求：表演形象、夸张，身心放松。	教师简单讲解、示范“打气”的游戏方法强调做游戏过程中应注意的要求。			2
主 要 器 材 准 备	短绳 40 根。	场地设计 补充或预 计出现问 题及处理 方法		预 计 心 率	
				预 计 密 度	37%—— 42%
				预 计 强 度	中

课后反思

本次课是一节教学常规课，注重培养学生扎实的基本功，学生在老师的指导下做到动作规范，掌握双脚并脚跳短绳的动作。

课的准备部分我选择的是队列和热身运动，体现

学生的精神面貌，提高学生的激情。主教材是跳短绳，让学生进一步掌握好双脚并脚跳的基本动作为以后学习单双脚交换跳打基础。

虽然教材内容完成了，但我觉得常规教学要抓实、

抓准，切实从学生的身体锻炼出发，把常规课落实，体现有效教学。



《400米跑》教案

■ 谢永龙

学习目标	1、通过“快速拨打电话号码”趣味折返跑的练习和测脉搏的学习,让学生掌握合理分配体力,控制运动强度和全程节奏的方法,提高跑的能力,发展耐力素质。 2、通过折返跑的练习,培养学生吃苦耐劳的优良品质和竞争精神。	学习内容	耐久跑:“十线谱”折返跑
部分	内容要点与要求	实施过程及提示	
准备部分	一、课堂常规。 二、队列:原地踏步走——立定 要求:有精神、整齐 三、慢跑200米 四、徒手操 要求:动作到位,有节奏	1、教师讲解要领并示范 2、学生听口令集体练习 1、教师带队自然地形跑。 2、学生按要求练习。 1、教师口令指挥并领做。 2、学生模仿练习。	
基本部分	耐久跑:“十线谱”折返跑 动作要领:跑时速度均匀平稳,呼吸有节奏。上体略前倾放松,摆臂自然,后蹬积极。折返时身体重心略低,转体快速敏捷。 教学重点:合理分配体力。 要求:速度均匀	1、教师讲解“十线谱”折返跑的规则与玩法并示范。 2、学生按要求分成四组任意拨打号码(如950)练习。 提示:注意安全。 3、讲解测量心率的方法(测脉搏),学生按要求体会练习。 4、每小组号码不一样,但号码总和是20的折返跑。 5、测试脉搏。 6、每小组号码不一样,但号码总和是40的纵队折返跑。 7、测试脉搏,教师讲解耐久跑运动强度的控制。 8、比赛,学生自己编号码,号码总和是30的折返跑。	
结束部分	1、放松活动 24式太极拳 2、总结 3、下课	1、教师组织并领做,学生按要求模仿练习。 2、指出本课优点与缺点 3、组织:四列横队	
主要器材准备	标志桶10个 码表4块 文件夹4个	预计练习密度	35%---40%
		预计运动强度	大 中 小 ✓

课后反思



本课是以树立“健康第一”为指导思想,以学生发展为中心,将确保每一个学生都受益作为指导理念,从学生身心发展的规律出发,充分注意他们在身体条件,兴趣爱好,运动能力等方面的差异来确定耐力跑的学习目标与学习内容,并在教学方法,教学组织,教学评价等方面提出有效的策略,让学生在参与游戏与比赛的主动参与中达到学习运动技能,发展体能的目的是。

跑,跑的心率应控制在120——150次每分之间,从而达到预期的教学目标,以拨打电话比快比准培养学生学习的兴趣。这节课从教学目的,教学内容,教学结构,教学过程,教学方法,教学能力,打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式,代之以学生的兴趣为主线,一开始通过创设情景吸引学生的注意力。在各种练习中,

我始终围绕目标进行组织教学,通过测心率,比较的手法,让学生明白耐久跑应该是匀速

教师适当的引导,给学生以足够的发展空间,培养学生创造性思维。本课气氛活跃,充分调动了学生练习的积极性,使学生在集体练习中建立一种和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德。达到了预计的教学目的。

但是在课的进行当中,也存在着一些不足:

1、对差生(行为偏差生、完成动作不好的学生)的帮助不够。

改进措施:在学生的练习过程中,通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法对不同类型的学生进行分别指导,引导学生学习规范的动作。

2、评价学生时要求不具体。

改进措施:评价时应注意具体、及时、细致、有针对性,便于学生掌握技术动作。

《打地靶》案例



本节课是（水平一）二年级的课，主要目的是培养学生团结合作的意识。我首先是以情景教学导入本课，以解放军叔叔投手榴弹炸敌人作为模板。让学生自主练习，在练习中强调注意安全，我观察发现有的学生动作不正确，直接就砸到地上；因为器材轻，投的不远，开始不想练习了。看到这种情况，我立刻吹响了口哨，然后激励他们合作练习。学生开始以小组为单位进行练习。有的把一个瓶子放在地上，当目标打；有的把瓶子一起放在地上一起打；有的把瓶子放在中间，围成园

一起打。可热闹了，但效果不是很好，有的埋怨别人瓶子没放好就打。我马上建议学生喊口令，相互合作。学生清楚自己该怎么做，然后继续练习，练习效果不错。最后我又让学生自由组合创新练习，学生开始五花八门合作想办法：有向空中抛，一人打；有两脚打开，站一定距离打；有手拿瓶的，抛接打等等。形式多样，学生的积极性空前高涨。

案例反思：

思：

课堂教学不是一个

封闭的空间，应以更为开放的形式来体现，在教学中要树立“以人为本”的观念；在教学中加强师生之间、生生之间的合作，以此来调动学生的积极性，使学生能积极主动地参与到体育学习之中。

教学建议：

1、低年级主要以情景教学为主，以激励的形式团队合作练习，让学生去感受合作的乐趣。

2、中年级主要是以投准目标和远度比赛的形式进行练习，加强学生动作的稳定，提高学生手臂力量。

3、高年级主要是以投掷垒球远度比赛和的形式练习，发展学生的上肢力量。



《连体蛙》案例

为发展学生的腿部力量和激发学生的兴趣，我创设了精彩的游戏进行教学，让学生学会团结合作的方法。在给低年级上这节课时，首先我让学生自主练习青蛙跳。学生在练习中都能很好的掌握，而且跳的还很好。我就问：“同学们简单吗？”学生：“简单”。那我们就加一点难度，两人一组手牵手的跳，你们试试看。我帮他们分好组以后，学生开始练习。在练习中，我发现有的学生相互之间配合的还不错，但有的学生就跳不起来。问清原因，有的学生就开始埋怨自己的同伴，他跳不起来，我不想和他一起，我要换人。我吹响了口哨，把学生集中起来，说到：同学们，把你们的手掌举起来，你们看，手的五个指头是不是一样长啊，“哈哈，老师你好笨啊，手指怎么会一样长呢”，我会心一笑，接着说道，那就是啊，我们人会不会都是一个样呢？同学之间有身体素质好的，有一般的，有较差的。我们是不是应该相互帮助，取长补短呢？希望同学们，要相互帮助，好好的合作，我们再来试试看，好吗？好，学



生 大
声 回
答。学
生 在
后 期
练 习
当 中，
效 果
比 刚
才 好
多 了，
少 了

埋怨多了合作。但时间不长，学生就厌烦了，我马上接着又加大了难度，多人牵手跳和纵队扶肩跳。学生练习中，学生跳的很糟，跳着跳着就断了。我发现是有的学生跳的早，有的学生跳的晚，相互之间的配合很不好，所以影响了跳的效果和速度。我马上停下，让学生在老师的口令下，先原地集体练习跳的动作，学生在口令的练习下，整齐多了。接着借助刚练好的，我马上组织学生进行了一比赛，学生在比赛中一起喊着口令向前跳，气氛一下子就活跃了起来。直到下课了，还有的学生围着我，说：“老师，下节课我们还做游戏吧。”

教学反思：

同样是一节课，授课的方法不一样，其效果也就不一样。只要老师为学生设置好学习平台，让学生在尝试中学习、在合作中学习、在交流



中学习、在游戏中学习、在比赛中学习，那么学生得到的是浓浓的乐趣，技能、思维与做人的锻炼。给学生一个问题，让他们自己去解决；给学生一个机会，让他们自己去抓住；给学生一个权力，让他们自己去选择；给学生一个情景，让他们自己去创造。通过对这件事的观察，我慢慢开始走进了孩子们“世界”，在这个“世界”里，我开始和他们进行着心与心的“对话”，这里所出现的一切，不就是我们新课程所要求达到的吗？在“玩”中乐，在“玩”中学，在“玩”中练，把学习变成一种“享受”。

教学建议：

1、低年级方式多采用几种，使他们积极参与，激发他们团队合作的意识和潜能。

2、中高年级团队比赛的形式培养学生团队合作的意识，激发学生个人服从团队意识。

《队列：交叉行进》案例

目前，小学队列教学是最呆板、最乏味的一个内容。如何上好队列教学这一课，首先就要改变过去那种成人化、军事化的教学模式。选择适合学生特点的、满足当前学生活泼好动、爱说、爱唱、爱玩、爱乐的心理愿望。以利促进学生的心理发展，更好的学习掌握体育知识、基本技术、技能，能相互之间的团结合作，不能只光顾自己，要有服从团队意识。

例如：在练习交叉行进的时候，对生听着口令走的时候还好，当交叉的时候，学生就开始慌慌张张瞎走。要么就是跑过去，要么就是撞在一起。没有很好的相互之间的配合，怎么办？我采用了唱游教学的形式，如：听口令，向前走，不慌不急，慢慢走，1、2、1……。学生再次练习的时候好多了，



没有了像刚才那样慌慌张张的跑过去。但又出现了一个问题，就是学生交叉的那一下，有的学生爱撞在一起。这怎么办啊？马上叫停，然后说到：在走的时候，同学们不能光顾着

自己走，眼睛要注意过来的同学的速度，看到他慢的时候你一定要提醒对方快一些，这就是一个团队，要相互合作。你一个人走的再好，也不能代表团队走的好啊，是不是啊，同学们？现在啊，我们一边喊着刚才老师教的口令，我们再来练习好吗？接着我又用《进行曲》的音乐，激发同学们的兴趣。这一下学生的交叉行进



走的好多了，有模有样，精神百倍。

教学反思：

万事开头难，体育教师如果能针对学生的特点，因势利导，是能够化难为易、事半功

倍，取得较理想的效果的。何况，良好的开端是成功的一半，队列：交叉行进对二年级的学生来说，是比较困难的，能够又快又好地掌握动作要领，对他们今后的生活学习会奠定扎实的基础。这就需要我们善于、勤于动脑筋、想办法、找窍门，有的放矢、恰到好处地教育教学与训练，从而习惯成自然、功到自然成。

教学建议：

（低年段）学生练习较难队列的时候，一定多以游戏形式和情景模式练习，提高学生的积极性，多示范，多用语言引导。

（中年段）多示范，多以比赛的形式激励教学，让学生主动参与练习。

（高年段）多示范，多以比赛的形式激励教学，还要进行思想教育的鼓励教学。

《跑步走—立定》案例

教学片段纪实:

师:同学们,随着天气的变化,我们体育课的教学内容会越来越丰富,运动量逐渐加大。那么我们在活动之前的热身就要更充分。今天我们就练习队列的内容来学习和提高“跑步走——立定”。同学们要相互配合,要配合别人的速度,这样才有可能走整齐,有信心吗?

在开场白之后,我通过讲解、示范组织学生练习。但随着学习的深入,问题也显露出来:

1、学生对动令和预令不是很清楚,不能很好的控制起跑。姿势不是前倾过大就是压根儿没前倾或屈臂、握拳。

2、立定口令后应向前缓冲四步,顺势停住。但许多学生不是停不下来,就是

停下后不自觉地调整队形,队伍就很乱,而且还有相互埋怨的。

3、跑步过程中步伐与教师的口令不一致,并且不知道该怎样调整。学生不很好的相互合作。

针对这些情况我随即将教学方法进行了一些调整后有了明显的改善。

片段反思:

1、针对动令掌握不清,我采取分解教学方法。首先讲明方法和要求,然后带领学生先作屈臂,收拳于体侧,体前倾,坚持几秒钟之后再作动令,原地练习若干次之后再合成到一起。

2、关于立定这个环节是难度稍大的,我还是采取先原地分解练习。通过原地跑步完成立定的四步法。同时要求学生大声数“1、2、

3、4”之后,由原地过渡跑几步,在立定。并且解散

2分钟自由体会,最后与跑结合到一起练习。经过多次联系,基本全部掌握。

3、节奏与口令不一致,主要是控制好行进速度。如果速度过快或过慢都会导致“阵脚大乱”只有与口令适合的行进速度,才是整齐步伐的前提。所以我对排头的同学提出了严格的要求,同时也让学生自己喊口令,效果非常好。还进行思想教育,让他们相会协调和作,适应对方。

教学建议:

队列是一个很枯燥的项目。

1、低年段进行队列练习的时候,可以有游戏的方式练习,激起兴趣以后,再采取分解教学。每一个动作要说清楚,示范要做标准,不能给学生错误的印象,在以后的教学当中就会花很多时间去改正错误,口令要清楚、干脆。

2、中、高年段练习时动作一定要到位,示范要准确,可以比赛的形式激励学生练习。



《基本部位体操》案例

基本部位体操，在小学体育教学中起到很重要的作用。小学生基本部位体操简单，节奏鲜明，深受小学生的喜爱。基本部位体操对于正在生长发育迅速期的小学生来说，可以形成正确的身体姿态，发展身体，促进骨骼、肌肉的生长，培养学生节奏感，发展协调性和灵活性都起着积极的作用。在教学中，学生经常练习的时候会有枯燥的感觉，练习的时候动作不是很到位。为了提高学生的练习兴趣，可以两人一组，和多人一组进行创编动作练习，激发起学



生集体荣誉感，这样，学生人人都主动参与，自由的发掘课堂乐趣，创造气氛，触景生情，入境动情，凭借进入情景的内心感受情绪愉快，自觉地去完成学习任务。

教学反思：

在教学中，如果遇到枯

燥的教学计划的时候，教师应该学会如何去处理这这中局面。在课前多进行教学之前的备课，多想一些教学方法和手段，把枯燥的变成学生喜欢的形式进行教学。方法多样性，形式多样性，要学会灵活的运用。

教学建议：

1、低年段练习的时候，可以有游戏的方式练习，激趣，再采取团队合作的形式，学生的兴趣大。

2、中、高年段练习时动作一定要到位，示范要准确，可以比赛的形式激励学生练习。



《投活动篮》案例

篮球是学生喜欢的项目之一，所以当提出要进行



篮球练习的时候，同学们的兴趣一下就调动了起来。为了同学熟悉球性和能相互合作。于是我把篮球变成了在地上进行的手球与篮球的结合体（用软的充气球替换篮球）。例如，我在 201 班上投活动篮，教学的时候，我首先采用了个人投篮的练习，就是两人为一组的合作练习，然后是多人一组合作的移动的传接球练习，最后是以多人为一组比赛的形式练习，但是在这个环节学生容易犯规和因为身体接触较多而产生矛盾，所

以老师在教学中，一定示范游戏方法，要把规则讲清

楚。以免出现以上的情景。学生在整节课当中，兴趣相



当浓厚，而且主动参与练习。

教学

反思：

一节
课，方法



要多样，其效果也就不一样。只要老师为学生设置好学习平台，让学生自主主动练习，这是老师的必须做到的，通过对孩子们的兴趣爱好去牵引学生，让学生积极主动的练习，这就是我们的目标。

教学建议：

1、低年段练习的时，可以简单的投接练习，以小团队比赛合作的形式练习，学生的兴趣大。

2、中、高年段练习时，主要练习传接配合为主，可以 8 人一小组，两组比赛的形式练习。

《喊数抱团》案例

喊数抱团游戏是小学生非常喜欢的传统体育游戏之一。为了提高喊数抱团的趣味性和增强学生的团队意识。根据不同水平,不同年级的学生,我们对喊数抱团这个传统单一的游戏方法进行了改编,形式变得多样化,内容变得丰富多彩,在实践中也得到了良好的验证。

例如水平(一)低年级的学生(如图1),我们制定的教学目标是让学生初步学习喊数抱团的戏方法。



在玩的过程中,培养孩子的应变能力和增强团队意识。游戏中,学生在圆圈的线上找到一个自己的位置,一起围着圆圈慢跑,教师站在圆圈中与孩子们以(提问-回答)的方式进行互动,呼喝等,提高趣味性。当老师说到某一个数字时,学生按听到的数字抱起来组成团,学生们在玩中建立良好的友谊,从而培养团队意识。最后经过数数检验其正确性,没找到团队的孩子就会受到小小的惩罚。

再例如水平(二)中年级的学生(如图2),如果按照低年级的游戏方法去进行,准没几个孩子愿意参加,那么我们就在原基础上又进行了改编。首先,在地上画上了更多的圆圈,学生绕着多个圆圈外侧进行慢跑,教师站中间,当教师以加减乘除的方式提问,让孩子们在玩的同时积极去开动脑筋自己去解答后,并按照正确的数字,



找到相邻的伙伴组成团队站进圆圈里,教师再

以倒计时来限制时间,随后清点人数,组团正确的获胜,并提出表扬。那么没找到的学生也会有些小小“奖励”。

针对水平(三)高年级的学生,我们可以把游戏方法增加难度。例如教师不以人数来计算,以“几条腿”来计算开展这个游戏。如果教师说的单数几条腿,那么学生们必须合作,相互配合才能组团在一起。从而,提高了游戏的趣味性,又培养了学生们的团队意识。在

游戏中,我们还发现同性别的学生可以高兴抱团,不同性别的学生情愿受罚,也不去混合抱团。为此,我们把抱团改成了围团,学生只要按照数字围成一团即可,这样一来,男女生混合组团的情况就大大增多了,很好的提高了游戏效果。另外,还可以把学生按性别分组进行游戏。

通常“喊数抱团”的游戏普片都是低年级孩子们的游戏,学生们早以习惯了教师报数,学生抱团最基本的游戏方法。但通过我们的精心巧设,提高了游戏的趣味性和学生的热情,使游戏效果更为出色。让不同年龄段的孩子共同体会游戏带来的快乐。

教学建议:

1、学生人数多与少决定所喊的数字,教师要做到心中有数。

2、此游戏中的慢跑可改为走或行进间操等形式。

3、抱团后剩下的人,可令其做一节操,或做某种素质练习及其它形式的活动,以示惩罚。

《拉网捕鱼》案例

“拉网捕鱼”游戏是培养团队目标一致最为显著的一个团队游戏。共同的目标、共同的期望是形成一个团队的首要条件。团队精神的动力是目标一致，因此使全体成员在同一目标的认同上凝聚在一起，形

成坚强的团队，团结协作，为实现目标共同奋斗。

例如水平（一）低年级的学生年纪较小（如图1），



以两人协作配合为基础进行合作游戏。在操场上规定一块指定的区域，先由男生每两人为一组，面对面手拉手结为“渔网”，女生则担当“小鱼”角色，在教师发令计时后，“渔网”进行捕鱼，在游戏中为了安全期间，“小鱼”只能以单脚跳的方式在池塘里游玩，不能跑。捕到的小鱼立刻送上岸，在教师规定的时间内，比比看哪对渔网配合的最默契，捕到的小鱼最多。游

戏中，男、女生的角色应进行互换。

再例如水平（二）、水平（三）（如图2），中、高年级的学生，他们已经对合作有了一定的概念与理解，那么我们在有一定概念与理解的基础上更进一步的加强合作意识的培养。游戏中，我们可以在规定区域的操场内，分成人数相同的学生，分别选两个学生手拉手结为鱼网，其他学生为鱼，当抓到一个学生后，就结为大网继续捕鱼，直到捕完为止，看哪一组先捕完。如果鱼网中途松开，就必须重新手拉手结为网，继续捕鱼。这个游戏可以锻炼目标一致，如果在捕鱼的过程中，抓人的目标不一致，方向不一致，网就显得十分笨拙，手就会被挣开，网就被损坏掉无法继续捕鱼，重新结网就肯定浪费时间。

在游戏中，我们发现大多数女生要比男生更有团队意识性。由于在这个游戏中，越到最后难度是最大的，“渔网”的人数曾多了，“渔网”变的强大了，又在指定的范围内进行，很难抓到一条“鱼”了，就发现许多男

生开始相互埋怨，发生争执，渔网自动散开、三五成群的组织渔网等现象出现。而女生在这个游戏中会显得更加有团队精神一些，她们不离不弃，相互帮助，锁定目标，坚持到底。看到这样的一幕，教师会马上停止男生的游戏，让他们仔细的去观察女生为什么能够获胜。是她们跑的快、运气好，才捕到的鱼多吗？让男生集中在一起讨论，交流，告诉老师该如何解决的方法，再次进行体验游戏。最终男生经过观察、讨论、研究，找到了问题的答案，也获得了游戏的胜利，把最后一条小鱼给捕到了。

教学建议：

在宽阔一点的场地进行。扩大场地时，未捕到的鱼可以救被捉到的鱼（双方拍一下手即可），从而可以增加运动量。



《篮球赛》案例

课堂纪实：

一次，在上二年级的篮球课时，正好六年级的同学在进行篮球赛，本来很专注学习原地运球的同学们一下子都被吸引过去了，拍球时眼睛不断的看高年级同学的篮球赛，更是有些同学干脆停下来抱着球去看热闹了，这时我灵机一动，何不让二年级的同学也进行一场篮球赛，可是他们才刚开始接触篮球，基本功还不扎实连行进间运球都不会更别谈三步上篮了。那就简化规则吧，于是我把他们召集起来，找二个学生牵手当篮筐，其他学生可以抱球跑步投篮，一开始，当某个同学拿到球后就喜欢自己跑去投篮，哪怕是有再多的阻挡，也不会传球，而那些做篮筐的孩子时间长了也开始左右晃动了，有时球都要投进去了篮筐还没有搭好。这时我把队伍集合后，给他们描述了他们刚才的情景，问他们为什么会得分率不高，孩子们开始纷纷寻找原因，最后大家统一意见，找到了协作意识较差这个原因，我乘热打铁，引导他们如何进行传接配合，如何采用人盯人的战术，搭篮筐的孩子如何配合大家接好球，大家有了协作意识后，球场上再也不是一团糟了，进球率一路上扬。

教学建议：

1、低年级的孩子在开展篮球赛时可以适当简化



规则。

2、中年级的孩子可以降低篮板的高度，比赛人数

也可以由三人逐步过渡到五人。

《滚、夹、顶球接力赛》案例

接力赛游戏是小学生非常喜欢的传统体育游戏之一。为了提高这个游戏的趣味性和增强学生的团队意识。根据不同水平，不



同年级的学生，我将传统单一的游戏方法进行了改编，形式变得多样化，内容变得丰富多彩，在实践中也得到了良好的验证。

例如水平（一）低年级的学生，我们制定的教学目标是让学生初步学习滚球游戏方法。在玩的过程中，培养孩子的应变能力和增强团队意识。游戏中，学生两两一组，一只手牵手另一只手各拿一个球，放在地上。在游戏开始的时候两人手不许松开的前提下，要把各自的球滚到自己队伍相对的队员手上，依次完成，到最后的一对同学。先完成的组为获胜组。

再例如水平（二）中年级的学生，如果按照低年级的游戏方法去进行，难度就低了点，所以我在中年级就采取了学生两两一组，面对面两人一组把球放在两人胸前，手牵手。在游戏开始的时候两人手不许触球的前提下，要把各自的球运到自己队伍相对的队员手上，依次完成，到最后的一对同学。先完成的组为获胜组。

针对水平（三）高年级的学生，我把游戏方法又

增加了难度。这回是三人一组面对面，手牵手把球顶在头顶上。在游戏开始的时候三人在手不许松开的前提下，要把各自的球滚到自己队伍相对的队员手上，

依次完成，到最后的一对同学，先完成的组为获胜组。

游戏建议：

- 1、注意安全。
- 2、水平一的时候，不许松手
水平二、三的时候，不许触球。
- 3、球在什么地方掉了，捡起后还要回到球掉的地方去。



《同舟共济》案例



今年我在一年级创编了许多情景教学，学生可以通过教师的语言激发、想象来发挥他们的练习，一年级对如何与他人合作还很模

糊，而且相对难度较大，但又必须让他们懂得有些体育项目必须要与他人合作才能完成。针对这一状况，我在课堂上哟意识的进行

一些练习，比如“赛龙舟”也叫“同舟共济”，先是两人一组手搭肩的合作跳，要求跳到“河”对岸，步伐要一致，练习了一段时间后又尝试让四人一组手搭肩“同舟共济”渡过河，用这样形象生动的语言激发，再提出要求，每次课中间就安排这一练习项目，用这一方式来让学生体会与他人合作的意识。

教学建议：

1、两个或多个人一起组合跳，“嗨、嗨、嗨…”

一起有节奏的跳

2、用粘胶带把脚粘在一起做“两人三足”走，“多人多足走”。



《十面埋伏》案例

“十面埋伏”是投掷教材里的一个游戏，可以有很多种方法，一是将学生分成

“角色”，同时还要相互合作、配合着躲闪“狙击手”的射击，这样不仅能激发那

用多个小软皮球做“子弹”，同时进行游戏。

水平二（三、四年级）



若干小组，在指定的区域里由几名学生扮演“战士”，对面站着的是“狙击手”，教师把这一游戏创设成一个军营式的教学情景，

使学生在这种特定教学情景中尽快进入各自的

恶生的学习兴趣，更要让学生身心愉悦。在轻松、活泼的气氛中去获得知识，发挥他们的想象力和团结协作的意识。

教学建议：

水平一（一、二年级）

用一个大球(健身球)做“子弹”进行游戏。

水平三（五、六年级）

可以用一个毽球来做“子弹”。

《花样跳绳》案例

跳绳是一种娱乐和趣味性很强的项目，同学们在熟悉的基础上已发现许多不同的跳绳方式。例如，我在 502 班上过一节花样跳绳的课。我先让学生原地复习速度跳，然后我宣布我们来一个操场大练兵，看看花样跳绳到底知多少，同时提出要求，每种方式不能重复。同学们散开练习，有的是双手胸前交叉跳，有的在哪儿尝试双摇跳，还有的两人组合跳，二人转跳，真是千姿百态，花样迭出，课堂



上大家不但完成了教材内容，还创编了许多样式，既有单人跳，又有合作跳，体会了不同的跳绳方法，更主要是让学生在跳绳的方法中增强合作意识。

教学建议：

适合各个年级的学生，在熟练当摇的基础上可以变换不同的花样跳。



《队列》案例

队列练习是体育教学中必不可少的一部分，但队

程，激发学生的学习热情。

队列训练目的是让学

考虑到一些学生爱讲话，爱打闹，所以也要兼顾学生的



纪律问题，两个纪律不好的一般情况下不要排到一起。为了让学生明确自己的位置，我采用的方法是用“快快集合”的游戏。反复多练几次，然后学生就清楚自己的

列练习是比较枯燥乏味，对于小学生来说更是一种煎熬。学生练习热情不高。因此我就根据实际情况，创新教法，巧妙设计教学过

生在日常的学习生活中养成正确的行走、站立习惯。

由于学生发育有快有慢，所以身高也在变化，按常理必须要从新按身高来排队，但

的位置了。同时也使学生更加提高了组织纪律性。

在学生的队列训练过程中对学生的表扬用于鼓励也是十分重要的，通过对两个班级的比较，予以通报，学生为了赶超先进，往往会达到激励的作用，使训练更为有效。

教学建议：

以严格要求为主加趣味并存。



《韵律操》案例

韵律操是体操、武术、各种形式舞蹈及音乐的有机结合，在小学体育教学中占着举足轻重的地位。小学生韵律操动作简单，节奏鲜明，轻快活泼，许多动作



都接近少年儿童的自然活动，深受小学生的喜爱。练习一套编排合理的韵律操，对于正在生长发育迅速期的小学生来说，可以形成正确的身体姿态，发展身体，促进骨骼、肌肉的生长，培养节奏感和韵律感，发展协调性和灵活性都起着积极的作用。此外对培养学生开



朗的性格、健康的心理以及将来的学习、生活和交往都具有重要意义。一套完整的韵律操教学，需要通过“分

解—组合—部分组合—完全组合—与音乐合拍”阶段来完成教学活动。在教学过程中，要考虑学生的接受能力，按计划、分阶段、逐渐累进达成。学生韵律操“动作简单，节奏轻快、活泼，接近儿童的自然活动”、“小学生韵律活动和舞蹈的难度，没有严格的、阶级式的

差异”。因此，在编排韵律操动作时，要充分考虑小学生的运动特

点，根据小学生身心发展的特点和年龄、年级的差异，编排动作不能过于复杂，动

作完成也不必按竞技性韵律操要求达到“完美”。主要是为培养小学生韵律感，吸引学生的参与、提高学生的兴趣，从而实现教学目标，达到健身、健心、健美的运动目的。编排动作要以具有韵律操风格的小组合为主，动作要生动、活泼、游戏感强、富于表现力。通过学习和实践，使学生对韵律活动和舞蹈有初步的了解，吸引和激励学生积极参与，提高学生的兴趣。

教学建议：

操的编排以简单易学的为主。

《单脚跳》案例

兴趣是最好的老师！于是本课设置了“单脚跳接力”情境，不仅提高了学生的学习兴趣，而且让学生学到了感受到了比赛的气息，取得了非常好的教学效果。假如单纯练习跳远内容，学生会觉得很枯燥，为了让学生

既能掌握运动技能，又有兴趣练习，就设计了“单脚跳接力”这一教学环节。通过接力比赛，学生的积极性和注意力一下子提高了，把学

生带入比赛激情之中，使学生激起集



都主动参与，自由的发掘课

堂乐趣，创造气氛，触景生情，入境动情，凭借进入情景的内心感受情绪愉快，自觉地去完成学习任务。

教学建议：

1、两人并排牵

手单脚跳，两人或多人前后搭肩跳，培养合作意识。

2、高年级还可以进行多人独脚跳比赛，规则，后面同学把一只脚放到前面同学抱着，发令后，集体向前跳，先到达目的地的队为胜，中途断链的为失败。



体荣誉感，这样，学生人人



—传球脱险—

目标： 1、发展灵敏素质
2、提高传球速度

热身活动：嘿嘿哈哈

游戏方法：

- 1、学生围成一个圆圈，面向圆圈中的组织者。
- 2、组织者拍球，学生随着球，球弹起时起立，并发出“嘿”声，下落时下蹲，并发出“哈”声，形成有节奏的动作和声音。
- 3、起立或下蹲时未发出“嘿、哈”声，或者发错声音均为失败。
- 4、两次失败者，罚表演一个节目。

器材：

篮球一个



教学提示

- 1、注意看组织者的动作。
- 2、要形成节奏。
- 3、游戏人数不宜过多，以8-10人为佳。
- 4、游戏进行一段时间后，组织者可以要求球弹起时下蹲，并发出“嘿”声，下落时起立，并发出“哈”声，以增加难度。

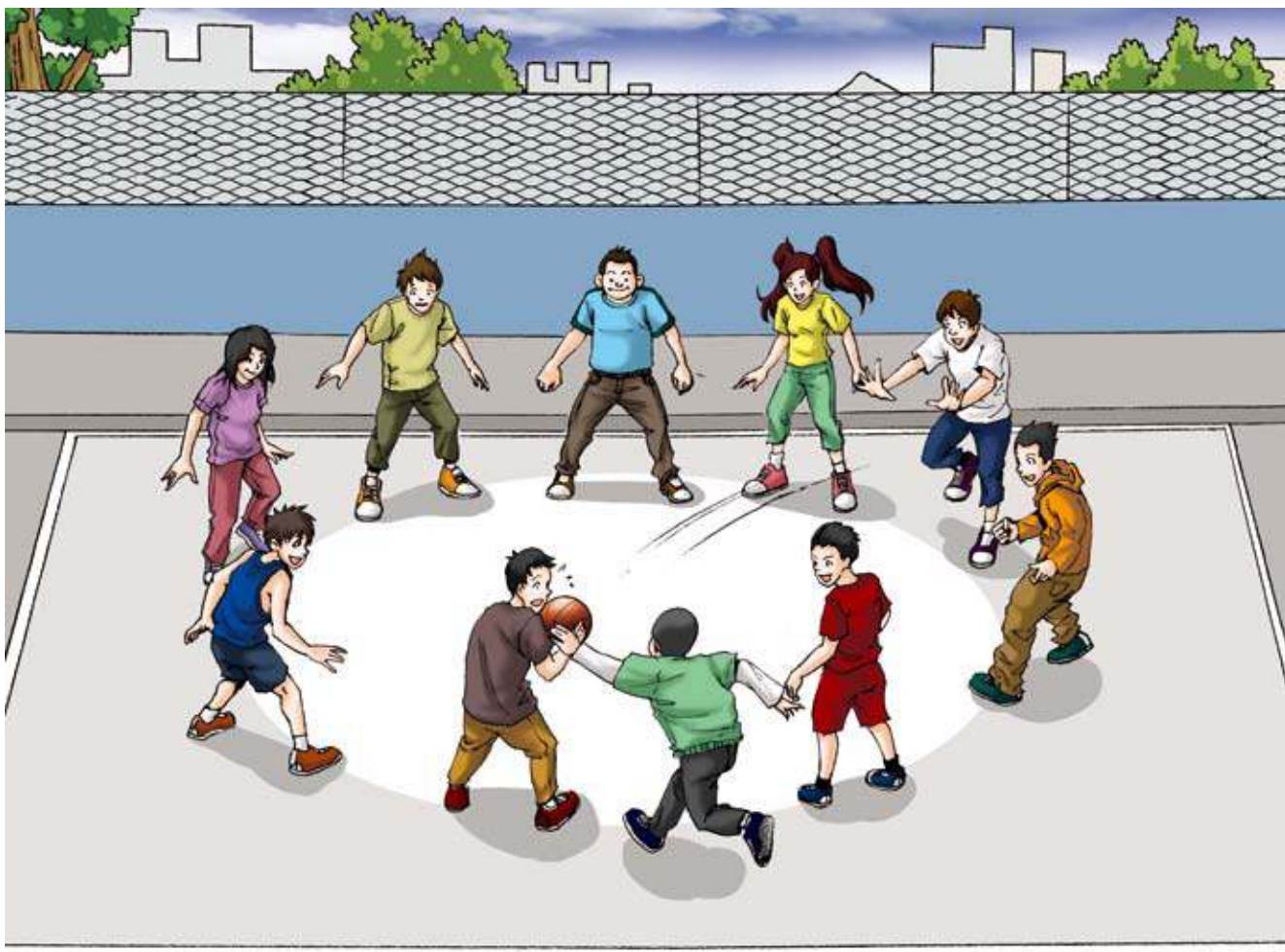
主体活动：传球脱险

游戏方法：

- 1、10人一组，分为四组，每组手拉手面向里围成一个圆圈，并选一人站在圈外。
- 2、游戏开始，圆圈上的人互相做传球练习。
- 3、圈外人随球移动，看准时机，在某一人接到球还未传出之前，用手拍击他的肩膀。
- 4、击到后两人交换位置，游戏继续进行。

器材：

篮球10个



教学提示

1. 轻拍同学肩部即可，不要用力击打。
2. 为增加难度，可增加圈外人数或增加篮球数。

放松与提炼：喊号篮球

活动方法：

- 1、学生绕圆圈站立，依次报数。
- 2、开始慢跑，注意听组织者叫号，当组织者叫到自己的号时，学生要迅速作出一个篮球基本动作，如投篮动作或传球动作等。
- 3、要求后一位学生做的动作不能与上一位同学做的动作相同。

器材：

平坦空地



教学提示

- 1、游戏之前，组织者先示范篮球的基本动作。
- 2、注意听组织者喊号。
- 3、听到叫号后要迅速作出动作。
- 4、动作要规范、准确。

教学评估

通过“传球脱险”的活动，大家来总结一下，怎么样能够在其他同学没传球之前触到对方？好，有的同学回答的很对，关键是要跟着球移动，反应要快，脚步动作要快。这个活动也提示大家：要学会找准目标，一旦找准目标，就要果断出击，这样成功的可能性就会增大。

安全提示

“传球脱险”活动中拍击同学时轻拍同学肩部即可，不要用力击打。要控制跑动速度，避免因惯性与同学相撞。

相关常识

运动腹痛的原因和预防：

在运动中常常会发生腹痛的现象。主要原因是准备活动不充分，开始时运动过于剧烈，或者跑得太快，内脏器官功能尚未达到竞赛状态，导致脏腑功能失调，引起腹痛；也有的是因为运动前吃的过饱，饮水过多，以及腹部受凉，引起肠胃痉挛；少数是因为运动时间过长或过于剧烈，使下腔静脉压力上升，引起血液回流受阻，或者因肝脾郁血，膈肌运动异常，致使两肋部胀痛。

预防的方法：饭后一小时才可以运动，要做好准备活动，运动量要循序渐进，并注意呼吸节奏；夏季运动要适当补充盐份。

-远近高低各不同-

目标： 1. 锻炼自信心
2. 提高投射的准确性

热身活动：横扫千军

游戏方法：

- 1、将学生分成若干组，每组学生围圈站立。
- 2、每组选一人，手持一条绑有沙包的绳索，站在圆圈的中心。
- 3、游戏开始，持绳索的学生抡动绳索作圆周运动，横扫圈上学生的膝部以下部位，当绳索经过学生脚下时，学生立即跳起躲避绳索。
- 4、如被击中为失败，须与抡绳索学生交换，游戏继续进行。

器材：

绳索若干条，沙包若干个



教学提示

- 1、只能扫膝部以下，横扫沙包的的同学不要用力太大。
- 2、游戏人数不宜过多，以8-10人为佳。

主体活动：远近高低各不同

游戏方法：

- 1、在篮球场内从中线开始分别按5、6、7、8米距离划四个圈为投篮点，将学生分为人数相等的两组，站在中线后。
- 2、每组的第一人先投，投中5米圈得1分，依此类推，投中8米圈得4分。
- 3、两队学生依次投射，累计分数多的组获胜。

器材：

篮球若干个，粉笔若干



教学提示

- 1、为降低难度，球压线也算得分。
- 2、为增加难度，要求学生在5秒钟内将球投出。

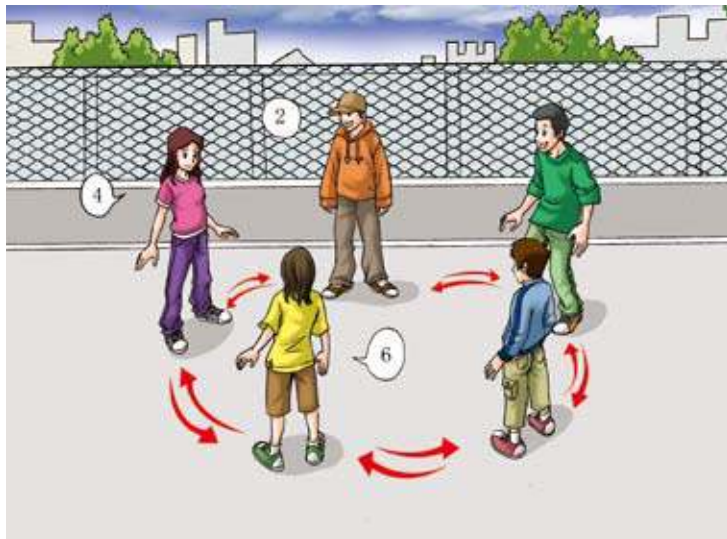
放松与提炼：循环报倍数

游戏方法：

- 1、将学生分成人数相等的两队，学生绕圆圈站立。
- 2、组织者指定一个学生首报2，然后学生按逆时针方向依次报4、6、8……。
- 3、如中途有报错者，报错者再从2报起，按顺时针依次报下去。
- 4、在固定时间内，以出错少的队获胜。

器材：

平坦空地



教学提示

- 1、注意力要集中。
- 2、人数不宜过多，以10-15人为佳。

教学评估

通过“远近高低各不同”的这个活动，大家来总结一下，为什么某组能够获胜？好，有的同学回答的很对，首先不要着急，心理要稳定，这种游戏的**心理素质最重要**。其次，投出的球要有一定的弧度，这样就容易投中目标。

另外，不能急于求成，某组同学刚开始就想得高分，只投远距离的圈，结果大部分没有投中。而某组同学先从近距离的圈开始投，积少成多，一步一个脚印最后取得了胜利。所以今后同学们在生活中也应该量力而行，**一步一个脚印完成自己的目标**。

安全提示

玩“横扫千军”活动时应注意：只允许用绳索和沙包扫膝部以下部位，而且不要用力太大。可以作为活动规则规定：如果犯规，则罚俯卧撑。跳起同学要注意保持身体平衡。

相关常识

篮球场尺寸：

- 1、球场是一个长方形的坚实平面，无障碍物。
- 2、对于国际篮联主要的正式比赛，球场尺寸为：长28米，宽15米，球场的丈量是从界线的内沿量起。
- 3、对于所有其它比赛，国际篮联的适当部门，如地区委员会对地区或洲的比赛，或国家联合会对所有国内的比赛，有权批准符合下列尺寸范围内的现有球场：长度减少4米，宽度减少2米，只要其变动互相成比例。
- 4、天花板或最低障碍物的高度至少7米。
- 5、球场照明要均匀，光度要充足。灯光设备的安置不得妨碍队员的视觉。
- 6、所有新建球场的尺寸，要与国际篮联的主要正式比赛所规定的要求一致：长28米，宽15米。

-四只小天鹅-

- 目标：
- 1、培养相互协调配合的精神，培养团队意识，激发创造思维
 - 2、锻炼抬腿速度，发展腰、髋肌群力量和腿部力量，提高蹬地力量

热身活动：奥运五环操

游戏方法：

- 1、学生按1、2、3、4、5报数，报数相同的同学组成一组，共5组。
- 2、同一组的同学相互拉手组成一个圆环。五个圆环组成类似奥运五环图案。
- 3、同学做圆型慢跑。2分钟。
- 4、停止后，手拉手面向圆心。（1）前后、左右活动颈部。（2）上下摆臂。（3）活动腰部。（4）下蹲。（5）活动膝关节，左右转膝。（6）活动踝关节。（7）弓步压腿。

器材：

平坦空地



教学提示

奥运五环操的动作要求同学们手拉手，在环状队形中统一完成。动作要协调、一致。

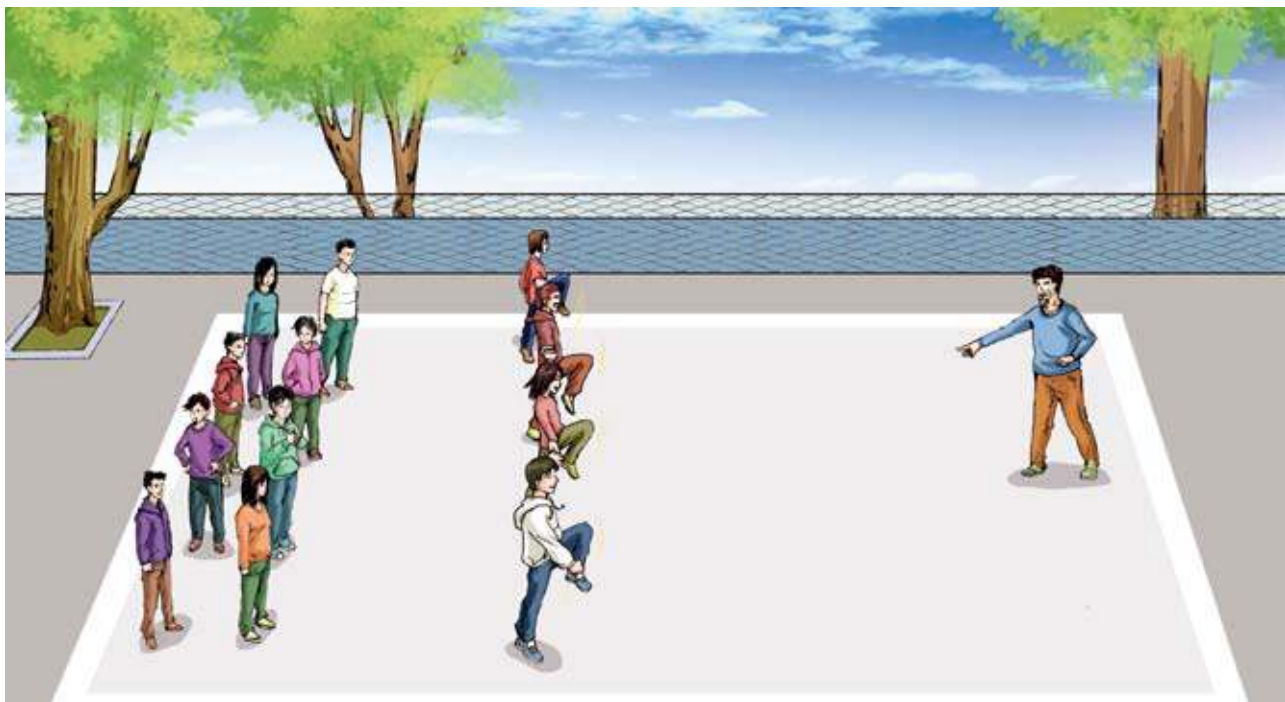
主体活动：四只小天鹅

游戏方法：

- 1、教师先示范、讲解高抬腿跑的技术要领。技术要求：①上体正直或稍前倾，身体重心较高，两臂前后摆动；②大腿积极向前上方摆到水平并稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠；③在抬腿同时，另一腿大腿积极下压以前脚掌着地，髋、膝、踝三关节伸展充分。
- 2、同学们跟着老师练习、体会一下。
- 3、将学生分成若干小组，每一小组4人。
- 4、小组中四个人站成一排，双手分别从背后与两旁同学手拉手，四人一起站在起跑线后。
- 5、教师播放背景音乐，然后发出“起跑”口令。
- 6、听到口令后，小组四人一起做高抬腿跑，直到终点。
- 7、想一想：同学们的手还可以怎样连接？
- 8、练一练：如果8个人一起做，可以吗？如果20个人一起做，可以吗？如果40个人一起做，可以吗？

器材：

- 1、平整的场地一块
- 2、画两条平行的线，一条为起跑线，一条为终点线，间距15或20米
- 3、录音机
- 4、音乐磁带（芭蕾舞剧“天鹅湖”中“四只小天鹅”片段。或类似节奏的音乐。）



教学提示

- 1、四人高抬腿跑不比赛速度，要求上身挺直，大腿尽量抬平，按乐音的节奏跑。
- 2、分组可由学生自由组合，也可通过报数随机组合。
- 3、此活动适用于10岁以上学生。

放松与提炼：霹雳双侠

游戏方法：

- 1、自由选择身高相似的同学组成一组。
- 2、双人相互轻抖手臂。
- 3、双人同时压肩。
- 4、双人背靠背，相互勾臂，相互弯腰背起对方。背人者轻轻震动，被背者则尽量放松。
- 5、要求做双人造型。手和脚算支点，但只能有三个支点。每两人做一造型，不能有重复。

器材：

平坦空地



教学提示

双人相互弯腰背时，持续5秒钟，动作要轻，不要受伤。

教学评估

- 1、同学们知道为什么要练习高抬腿跑吗？练习高抬腿跑可以锻炼我们抬腿的速度，发展腰、髋肌群力量和腿部力量，提高蹬地力量。经常练习高抬腿跑，我们奔跑的速度就会提高。
- 2、同学们发现小组高抬腿跑与个人高抬腿跑有什么不同吗？小组高抬腿跑需要同学们协调一致。通过这个练习能够培养同学们相互协调配合的能力，形成团队意识；同学们也想出了许多组合连接方法，这也能激发同学们的创造思维。

安全提示

- 1、做高抬腿跑前，一定要做好准备活动。
- 2、小组高抬腿跑时，速度不要太快，防止摔倒。

相关常识

不同运动素质开始与加强训练的年龄阶段

运动素质	年 龄 (岁)						
	5~8	8~10	10~12	12~14	14~16	16~18	18~20
最大力量				+女	+男 ++女	++男 +++女	+++男 →
快速力量			+女	+男 ++女	++男 +++女	+++男	
力量耐力				+女	+男 ++女	++男 +++女	+++男 →
有氧耐力		+男女	+男女	++男女	++男女	+++男	+++男
无氧耐力				+女	++女	+++女	→
反应速度		+男女	+男女	++男女	++男女	+++男女	+++男 →
非周期性最大速度			+男女	+男 ++女	++男 ++女	+++男 +++女	→
周期性最大速度			+女	+男 ++女	++男 ++女	+++男 +++女	
柔韧	++ 男女	++男 女	++男 女	++男女			

注：+ 小心谨慎开始训练
++ 加强训练
+++ 高水平训练

-三门鼎立-

- 目标：
- 1、培养学生的竞争意识及快速应变的能力
 - 2、培养学生的灵敏素质和足球的传接球技术

热身活动：穿越时空

游戏方法：

- 1、学生分为若干相等人数组，同时开始，排头持球站立，哨音响后迅速大力向地面掷球，待球弹起后从球下方穿越，然后迅速跑向队尾。
- 2、球从空中落下（不落地），由第二名同学接住后再掷向地面，待球弹起也从球下穿越后跑向队尾，以此类推。
- 3、在成功穿越的同时要求全体学生一起大声喊出具体次数。以1，2，3，4等类推。
- 4、单位时间内成功穿越次数多的队伍获胜。

器材：

哨，足球，秒表



教学提示

- 1、教师先给学生做个掷球示范，强调掷球的力度。
- 2、穿越时可跟大家一起报数，提高学生的积极性。

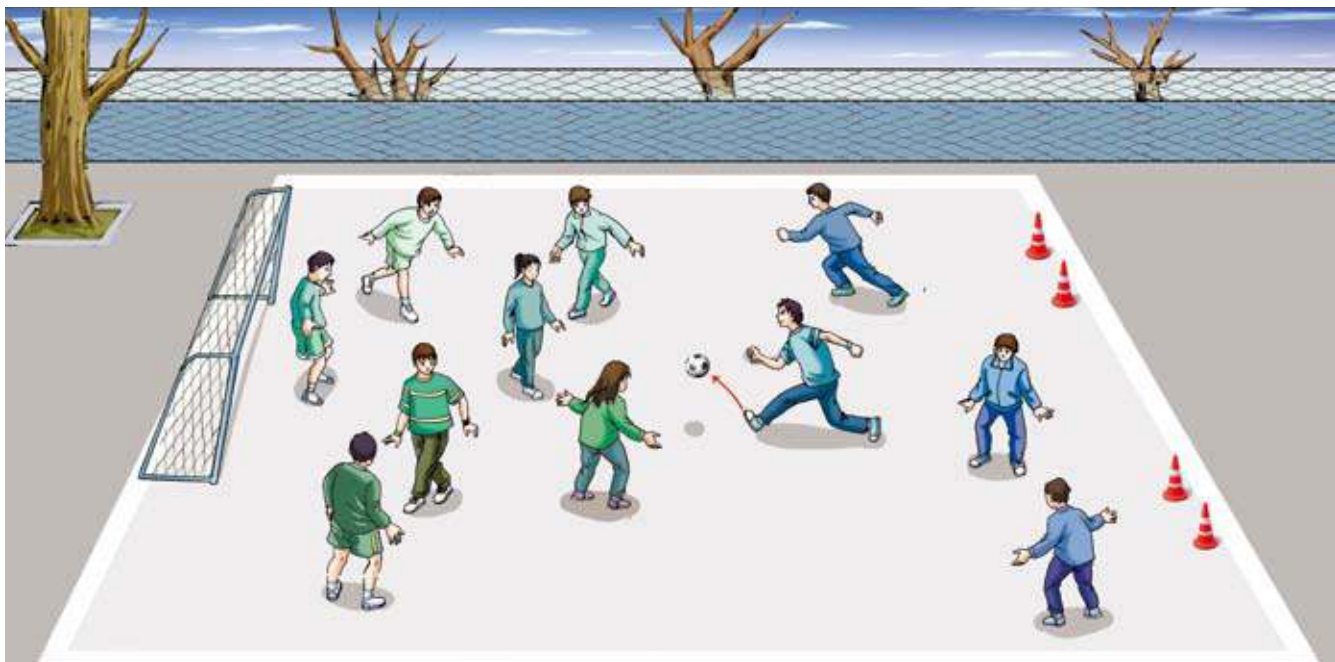
主体活动：三门鼎立

游戏方法：

- 1、用标志线画出一个40米×50米左右的长方形区域，在一端在底线设置标准的球门，在另一端的底线用标志物设两个三米宽的小球门，两个小球门相距20米。
- 2、指定八名队员进攻，六名队员和一名守门员防守，守门员站在标准的球门内，小球门没有守门员。可用不同颜色的背心区分两队，进攻一方首先控制球，开始进行活动。
- 3、进攻一方要争取将球射入标准球门得分，防守一方在断下对方的传球，或从对方的脚下抢到球，或是接到守门员的传球后开始进攻，并且争取将球射入对方的两个小球门得分。
- 4、进攻一方将球射入大球门得2分，防守方将球射入小球门得1分，得分多的队为胜方。

器材：

足球，哨，秒表，卷尺，号码衣，标志桶



教学提示

- 1、各队男，女生比例相当。
- 2、可调整比赛场地大小和队员人数。
- 3、可分多组轮流比赛。
- 4、可限制触球次数来增加比赛难度。

放松与提炼：深呼吸传球

游戏方法：

- 1、根据足球数目将学生分为若干组，每组同学呈圆形站立，每组均有一名同学脚下放置一球。
- 2、全体学生双臂向上伸展，深吸气，脚下有球的同学双臂放松下垂，呼气弯腰，用双手将球滚出，任意传向本组的同伴。
- 3、球滚到那位同学脚下，该同学放松弯腰，双手传球。

器材：

足球



教学提示

- 1、慢吸气快呼气，呼气的同时全身放松，双臂自然下垂。
- 2、要求学生将球传到没有触球或触球少的同学脚下。
- 3、向上伸展时应尽力向上，脚尖踮起。

教学评估

表扬一位女同学，提问其他同学老师为什么要表扬该名女生。得到回答后应借题提醒男生注意，在活动过程中不愿意给女生传球是不对的。

在主体活动中出现了一些身体对抗，根据当时情况评价出学生是否勇敢，对于勇敢的学生应该表扬，并强调足球运动需要拼搏与勇气。

安全提示

- 1、热身活动中强调接空中球时掌心向上，防止手指受伤。
- 2、在主体活动中应注意学生的对抗程度和上肢的动作，如有拉扯和绊摔的情况出现，应立即鸣哨暂停比赛，并对犯规学生给予警告。

相关常识

足球规则——合理冲撞：

足球运动中只有一种合理冲撞的情况出现，即用身体的上臂部位与他人的同样部位进行冲撞，且冲撞的同时臂部不能有向外扩张的动作，也不能大力的、带有危险性的进行冲撞。对于身后的冲撞和跳起后的冲撞应重点注意，这些动作均属于犯规动作且容易对学生造成伤害。

- 穿越封锁线 -

- 目标：
- 1、培养学生身体灵活性、节奏感及协调能力
 - 2、增强学生间的竞争、协作精神

热身活动：自由跳绳

游戏方法：

每人一短绳，在规定的时间内和区域内自由跳绳，单脚跳、双脚跳、向前摇绳、向后摇绳等方法均可。

器材：

短绳（若干）



教学提示

- 1、热身活动还可规定具体跳法，也可采用分组竞赛的形式。
- 2、此活动适合8岁以上中小學生。

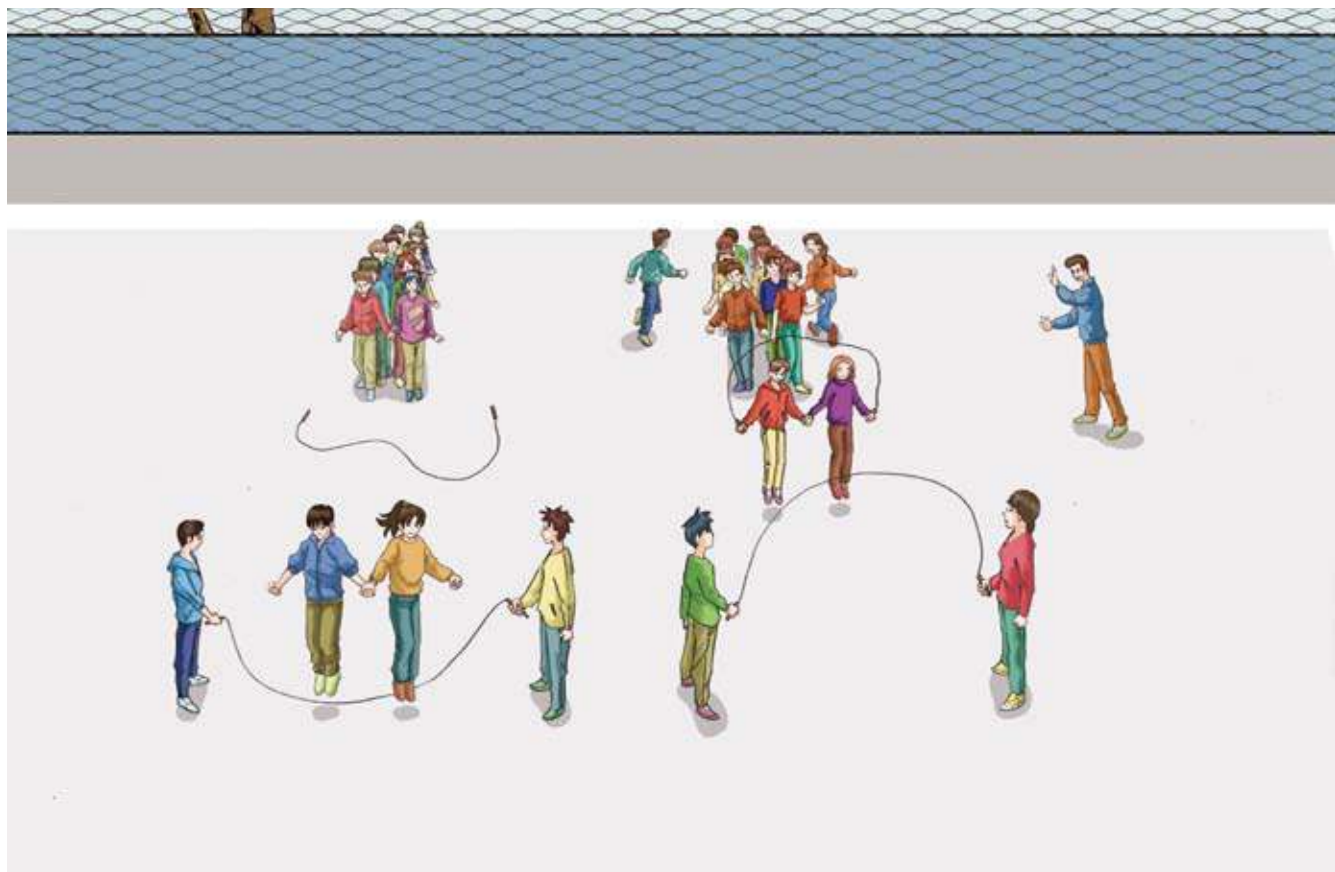
主体活动：穿越封锁线

游戏方法：

- 1、将学生分为两大组，每组内男女生搭配两人一组，首先两大组在规定的地点站好，活动开始后，先由各大组中的每个小组二人内侧手拉手，外侧手各持绳一端，共跳一绳，跳10次。
- 2、然后手拉手向前跑约15米同时跳长绳，共跳5次，然后手拉手过绳后跑回，与下一组击掌，下一组开始，过程同第一组，以此类推。
- 3、两大组进行比赛，根据完成时间及活动要求来判定胜负。

器材：

短跳绳（若干）、长跳绳（2根）



教学提示

- 1、老师可找几个学生边讲解边演示一遍活动过程。
- 2、整个活动可反复多次循环进行。
- 3、活动中还可对学生多进行鼓励、表扬。
- 4、画好预备线和准备线。

放松与提炼：长绳跑过

游戏方法：

- 1、两组学生分别站在各自规定的场地内长绳一侧；
- 2、听到哨声后，开始从长绳上斜向跑过至另一侧，然后绕过摇绳同学，回到队尾继续练习。
- 3、两组竞赛。

器材：

长绳（2根），哨（1个）



教学提示

- 1、每个学生还可在绳上跳几次再过绳。
- 2、不比赛，以放松跳为主。
- 3、此活动适合年龄在8岁以上的中小学生。

教学评估

- 1、教师边讲解边找两名学生示范活动过程，使所有学生有个直观感受；
- 2、为体现公平，裁判可由老师和每组的一名学生担当，共同裁决哪个组完成的最快最好？哪个同学的动作最规范？为什么？哪一组学生合作的最好？
- 3、最后由每个组的学生集体商议后推荐一名学生总结，老师及时给予鼓励。最后老师进行总结，例如：今天大家的表现都很好！这个活动需要动脑筋，**多思考，多协作**，充分发挥集体的智慧和力量才能成功！在这个活动中，胜负只是一个方面，关键是大家在活动中得到了锻炼，使两个集体的凝聚力更强了。希望大家以后继续发挥团结协作的精神，争取最大的成绩！

安全提示

双人配合摇绳要一致，否则易打到身上。整个过程不要嬉戏打闹。跳绳前要注意热身，活动肩膀、手腕、膝盖、腰部和脚踝，而且跳绳前不可大量饮水。

相关常识

一种风靡全球的健身运动——跳绳

跳绳器械简单，场地到处都是，简单易行，是一项适合大众的体育健身运动。跳绳花样繁多，可简可繁，随时可做，一学就会，因此成为现今在全世界流行的健身方法。一根长2—2.5公尺的绳子（线绳、草绳、塑料绳等均可），可以用来摇，用来跳，用来游戏，用来做操，还可以用来做各种复杂而难度较大的练习。跳绳运动在我国有着悠久的历史。早在一千多年前的唐代称“透索”，宋代叫“跳索”，明代称“跳白索”，清代又叫“绳飞”。解放后，跳绳在我国开展得十分普遍，许多大、中、小学经常举办跳绳比赛。跳绳运动在国外也十分盛行。在法国，它取代了曾经波及全国的慢跑热；在朝鲜，有的学校还发给学生每人一根跳绳，要求经常练习；在日本，一些学校每学年都举行跳绳大会，按技术水平设置等级。

跳绳的方法很多。有单人、双人和集体的，有原地和跑动的，有单摇和双摇的，有单脚跳、双脚跳和花样跳等等，还可以利用跳绳创编成绳操进行练习。跳绳能增进人体器官发育，有益于身心健康，强身健体，开发智力，丰富生活，提高整体素质。



