（水平二）三年级大单元教学设计

为贯彻落实国家、省、市、区关于“双减”的文件精神，深化“基于课程标准的教学评一致性”的课堂教学变革，通过精准教学、精准作业落实“双减”，促进双流教育高质量发展。以《义务教育课程标准（2022修订版）》；《<体育与健康>教学改革指导纲要（试行）》（以下简称《指导纲要》）为依据进行单元规划。结合《棠外附小3年级体育与健康课程指导纲要》：发展学生体育核心素养，需要从体育课堂教学实际出发， 根据运动项目的属性及特点，进行体育运动项目大整合，实施大单元教学设计，以三大球，两小球为载体，撬动其他基本运动和体能的发展， 常态课堂需聚焦“教会、勤练、常赛、精评”四个环节，让学生掌握1-2项体育运动技能，在体育学习中享受体育乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

（水平二）三年级单元教学设计共计4个单元，共计72学时，其中小篮球18学时；排球18学时；足球18学时；乒乓球+羽毛球18学时；融合田径32学时；体操20学时；学科融合4学时；健康教育4学时。并结合每节课的特点进行了专项的作业设计。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基本信息** | | | | | | |
| 学 科 | 体育与健康 | | 学习领域/模块 | 篮球+田径+体操 | | |
| 年 级 | 三年级 | | 教科书版本及章节 | 人民教育出版社 | | |
| **单元教学设计** | | | | | | |
| **单元学习主题** | | 篮球+田径+体操 | | | **课时数** | **18** |
| 1. **单元教学设计说明**   根据义务教育体育与健康新课程标准要求，结合“健康第一” 的教育理念，突出新课标的育人功能，促进学生身心健康、强健体魄、全面发展，并依照大单元教学及作业设计要求，制定出关于水平二（三年级）上期篮球专项18课时。积极参与篮球单元的各种学练活动，掌握篮球原地运球、行进间运球基本技能；能完成单双脚跳、球上支撑、持球纵跳等体能练习。通过篮球、田径和体操项目的学习，增强身体素质，使学生在丰富多彩的“学、练、赛”环境中体验运动的乐趣，让学生爱上体育与健康课，能够真正了解体育专项技能、并参与体育、享受体育。 | | | | | | |
| 1. **单元学习目标**   （一）运动能力：1.学生了解篮球项目的知识及规则，掌握篮球行进间运球基本技术，运用所学知识和技能参与篮球游戏和比赛。2.学生通过课堂中灵敏、速度、力量和耐力等身体素质的发展提高基本运动能力。3.学生能够按照老师的要求进行参与体能锻炼，并积极应用于课外自主练习。  （二）健康行为：1.学生能积极主动参与体育课内外的体育活动，在篮球运动项目中学习并掌握科学的锻炼方法，了解拉伸放松的重要性；2.学生能在学习、生活中调节自我情绪，勇于面对篮球运动中的困难和挫折；3.学生能在游戏和比赛中注重与同学交往合作，适应环境的变化。  （三）体育品德：在合作学练中同伴遇到困难，能主动、真诚地给予帮助，用肯定的眼光欣赏同伴的作用。正确对待比赛中的胜负关系，胜不骄败不馁。 | | | | | | |
| 1. **单元评价任务**   体育与健康评价主要评估学生通过学习达成核心素养的程度，新课标构建了基于核心素养下的学业质量，从运动能力、健康行为、体育品德三方面对学生的学业成就表现做出总体描述及评价。本单元各种基本功练习、体能训练、游戏、比赛相结合并根据学生具体内容进行多样化的评价方式，重视健全的综合评价。 | | | | | | |
| 1. **单元整体教学思路（教学结构图）**   **思维导图** | | | | | | |

**说明：**

每个单元18次课应包括：健康教育（1课时）及体育理论（1课时）+【一项球类+田径及体操】（13课时）+复习及考核（1课时）+考核（1课时）+跨学科主题学习活动（1课时）每个课时作业设计。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第1课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **健康常识教育——学会调控自己的情绪** | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他■ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   本课时围绕健康教育主题“心理健康”（水平二）进行活动设计，掌握一些情绪调控方法，能积极同他人交流与合作。 | | | | |
| 1. **教学内容分析**   心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康是心理健康的物质基础，通过情绪调控方法的学习，使学生掌握一些情绪调控方法，能积极同他人交流与合作。 | | | | |
| 1. **学生学情分析**   水平一时孩子们已经对情绪有了初步的认识，能识别、表达情绪，能与他人沟通交流。在有一定知识储备的同时，本课将通过如何调控情绪去寻找方法，孩子们在讨论的同时最好是能结合身边实例来进行深入浅出地阐述。 | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   （1）初步学会观察并能说出同学在体育运动中的情绪表现。  （2）使学生初步学会通过体育活动等方法调节和控制自己的情绪。 | | | | |
| 1. **评价任务设计**   新课程改革注重学生能力的培养，为了激发学生自主学习的积极性，培养学生的合作探究能力，实现直观教学、兴趣教学。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **环节一：**  了解和情绪有关系的词语，学习情绪的种类并模仿。 | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （1）引导学生查阅资料。  （2）在学生遇到问题时，及时给予指导，鼓励学生进行小组交流合作。 | **学生活动1**  （1）通过网络、查阅字典等途径，收集和情绪有关的词语  （2）通过示范、交流等方式对词语进行分类。 | 根据小组出示词语量进行点评 | | | | | 5 | | **活动意图说明：**  （1）通过收集和情绪有关的词语，尝试认识情绪的种类。  （2）以饱满的精神状态投入探究活动中，在团队合作中积极与同伴交流。 | | | | | | | | | **环节二：**  通过情景，辨别情绪并思考 | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教师活动2**  **提问一：**3.3班的小丁同学是班内的体育骨干，各项运动都很喜欢。在一次体育比赛中，他得了第一名，心里特别高兴，同学们都为他鼓掌。此时小丁的情绪表现（ ）？  **提问二：**同班的小睿身体素质不是很好，平时也不爱讲话，完成体育动作比较吃力，虽然在课余时间下了不少功夫，但是效果不明显。于是总认为自己不行，对体育课的兴趣不高。此时小睿的情绪表现是（ ）？  **提问三：**体育课的篮球比赛中，小丁和小睿分在一个队， 当大家把球传给小丁后，小丁果断投篮，球进了，他得意洋洋，手舞足蹈。此时小丁的情绪表现是（）？如果是你，你怎么办？  **提问四：**小睿拿到传球后，防守队员紧逼，小睿紧张一不小心将球传到场外，这时小丁大声呵斥：“真笨！眼瞎啊？”小睿很不高兴。此时小睿的情绪表现是（）？，如果你是他队友，你会怎么做？ | **学生活动2**   1. 学生认真听老师的问题，积极思考、讨论。 2. 学生理解哪些是积极情绪，哪些是消极情绪。 3. 举手回答问题。 | **认真听讲；遵守游戏规则** | | | **20** | | | | **活动意图说明：**  通过四则关于情绪的小故事，让学生深入了解 | | | | | | | | | **环节三：**  如何保持健康的情绪 | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教师活动3**  **思考一：**在什么样的情况下会使自己的情绪变的很差？  **思考二：**情况不好的时候会使我们的生活和学习变得怎样？组织同学们讲讲自己的情况。  **教授：**教授调控情绪的事情和方法。 | **学生活动3**  1.学生讨论并总结出一些调节情绪的方法。  2.学生记住并学会这些调节情绪的方法。 | |  | | | **15** | | | **活动意图说明**  通过文字和图片的展示教授学生调控情绪的方法 | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计** | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   观察身边人的情绪表现，保持优良情绪的益处 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | |  |
| 群体运动密度 | |  |
| 个体运动密度 | |  |
| **10.教学反思与改进** | | | | |

**说明：**

1.教学设计突出学生学习主体地位，依据学科课程标准要求突出单元和课时学习对学生发展的价值，设计情境化、任务化学习活动，在教师的引导、指导和服务下，增强学生学习过程的体验性、实践性和整体性。

2.教学反思突出课堂学习目标的达成度，依据学生的变化和本课教学的特色，从教学观念系统和操作系统两方面进行反思：教学设计和教学手段等是否合理？教学行为与教学目标是否一致？情境活动和师生关系等是否符合教学规律？等等，从设计、实施、评价、理念落实等方面找出优点和不足并说明今后完善与改进的办法。不要求面面俱到，须真实客观。

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：收集和情绪有关的词语 2. 课中：讨论交流情绪有关词语的分类 3. 课外：观察身边人的情绪表现，保持优良情绪的益处。 | |
| **作业目标** | 1. 能够描述一些简单的情绪，掌握保持健康情绪的方法 2. 让自己保持积极、健康向上的心态。 | |
| **作业资源** | 1.通过互联网、查阅字典等收集有关情绪词语。 | |
| **安全提示** | 1. 观察到身边有不良情绪的人，不能去模仿而是想办法，如果自己遇到此类问题我应该怎么办。 2. 遇到困难可以寻求父母、老师、同学的帮助。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** |  | |

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：收集和情绪有关的词语 2. 课中：讨论交流情绪有关词语的分类 3. 课外：观察身边人的情绪表现，保持优良情绪的益处。 | |
| **作业目标** | 1. 能够描述一些简单的情绪，掌握保持健康情绪的方法 2. 让自己保持积极、健康向上的心态。 | |
| **作业资源** | 1.通过互联网、查阅字典等收集有关情绪词语。 | |
| **安全提示** | 1. 观察到身边有不良情绪的人，不能去模仿而是想办法，如果自己遇到此类问题我应该怎么办。 2. 遇到困难可以寻求父母、老师、同学的帮助。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第2课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **体育理论——篮球常识认识** | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他■ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   本课时围绕专项运动技能教育主题进行活动设计，知道篮球运动的基础知识。 | | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课篮球基础理论知识是小学教材中重要的篮球运球中内容之一，它与篮球技术有着紧密的联系。教师在这节授课中设计了篮球起源、场地、比赛方法、巩固提高。先导入，再由浅入深是一个比较有科学性和可操作性的设计，发展了学生的的理论基础知识水。整个内容设计息息相关,不可分割。通过实例解答学生在实践中出现的各种问题,为终身体育打下坚实基础。 | | | | |
| 1. **学生学情分析**   篮球作为中小学推广最普及的运动项目之一，深受广大学生的喜爱。学生表现欲极强，学习兴趣很高，他们很希望通过这项运动展现自己的能力，吸引同伴的眼球。通过本课来提高理论与实践相结合，进而提升运动技能技术。 | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   （1）让学生了解篮球的构造；  （2）认识篮球场及设备；  （3）了解本学期篮球运动的基本技能。 | | | | |
| 1. **评价任务设计**   充分发挥学生的主观能动性，让学生自评、互评，教师参与其中，提高学生自我认知能力。在教学中分别采用集中于小组合作相结合。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | dfe16929b02f45b1b192525927513553**环节一：**  **1.了解篮球构造IMG_256IMG_256**  （1）内胆:即球胆，是篮球的心脏，在篮球的最里层，由黑色橡  胶制成。  （2）缠丝:中高档的篮球必须在球的内胆表面均匀地缠绕- -条篮  球专用尼龙丝，对球胆●形成像蚕茧一样的保护层，但不是每种篮球都  采用此工艺的，许多低档篮球就不缠丝，而用纱布代替。  （3）中胆:内胆和表皮之间的支撑布局，由橡胶制成。  （4）表皮:分为橡胶、合成皮(超细强力纤维、PU、PVC等)以  及真皮三大类;  （5）球嘴:篮球充气的“咽喉”， 对气密性非常关键。 | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | **教师活动1**  （1）引导学生查阅资料。  （2）在学生遇到问题时，及时给予指导，鼓励学生进行小组交流合作。 | **学生活动1**  （1）通过网络、观察等途径，收集篮球材质的种类。  （2）通过讨论、交流等方式对篮球进行分类。 | | 根据小组讨论情况汇报情况进行评价 | | 10 | | **活动意图说明：**  通过图片，直观的让学生了解篮球的构造，从而激发对篮球运动的兴趣。 | | | | | | | **环节二：**  **1.认识篮球比赛场**  篮球场分室内篮球场和室外篮球场，常见的篮球场地结构品种很  多，从表面看有土质面层、水泥混凝土面层、沥青混凝土面层，室内  还有木质面层等。  edd0bc2d71c553cae3bac62ed5328ac3**2.认识篮板材质及小方框**  篮板材质主要分木质和钢化玻璃两类，其中中间有个小方框叫“打板区”，篮球打在此区域后的进球率会很高。 | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | **教师活动2**   1. 教师出示图片，组织小组讨论 2. 请小组代表回答，并总结 | **学生活动2**   1. 学生认真听老师的问题，积极思考、讨论。 2. 学生理解哪些是积极情绪，哪些是消极情绪。 3. 举手回答问题。 | | 认真听讲；遵守课堂规则 | | **15** | | **活动意图说明：**  通过篮球场及其它篮球设备的认识，进一步认识篮球 | | | | | | | **环节三：**  **1.如何去掌握本学期的篮球基本技能要求** | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教师活动3**  **思考一：**你如何在本学期学会行进间运球动作？  **思考二：**你怎样去提高行进间运球？  **思考三：**如果你的同伴掌握情况不是很好，你愿意去帮助他吗？ | **学生活动3**  1.学生讨论并总结出一些练习方法。  2.学会分组，如何以小组来解决问题。 | 根据小组谈论出来的情况，拟定本学期学习计划 | | **15** | | | **活动意图说明**  通过小组合作讨论思考，规划自己本学期的学习计划和任务。 | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计 （室内教室、PPT）** | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   在小区或者运动公园，你将如何选择练习篮球 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | |  |
| 群体运动密度 | |  |
| 个体运动密度 | |  |
| **10.教学反思与改进** | | | | |

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：观察、观看篮球视频及资料，了解简单的篮球构造及材质。 2. 课中：讨论交流不同材质的篮球有何区别 3. 课外：观察身边篮球及篮球场有何不同？试着去尝试你如何把篮球送进篮筐。 | |
| **作业目标** | 1. 通过观察、观看篮球视频及资料，了解简单的篮球构造及材质，对篮球有初步认识 | |
| **作业资源** | **1.通过互联网、实际观察体验等篮球的种类。** | |
| **安全提示** | 1. 肉眼观察，禁止使用尖锐坚硬物品 2. 在宽阔场地进行 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第2课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | **认识篮球** | **了解篮球的构造** | **通过看、摸、拍、听** | **运动认知** | **理解、应用、分析** | **知识习得类** | **课前** | **1-2分钟** |  |
| **2** | **了解篮球** | **讨论、体验** | **通过看、小组合作** | **运动认知** | **记忆、理解、分析** | **知识习得类** | **课中** | **5分钟以上** |  |
| **3** | **尝试篮球** | **观察对比、尝试** |  | **运动认知** | **记忆、理解、分析** | **知识习得类** | **课后** | **2-3分钟** |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第2课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：观察、观看篮球视频及资料，了解简单的篮球构造及材质。 2. 课中：讨论交流不同材质的篮球有何区别 3. 课外：观察身边篮球及篮球场有何不同？试着去尝试你如何把篮球送进篮筐。 | |
| **作业目标** | 1. 通过观察、观看篮球视频及资料，了解简单的篮球构造及材质，对篮球有初步认识 | |
| **作业资源** | **1.通过互联网、实际观察体验等篮球的种类。** | |
| **安全提示** | 1. 肉眼观察，禁止使用尖锐坚硬物品 2. 在宽阔场地进行 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第2课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | | **认识篮球** | | **了解篮球的构造** | | | **通过看、摸、拍、听** | **运动认知** | **理解、应用、分析** | **知识习得类** | **课前** | **1-2分钟** |  | |
| **2** | | **了解篮球** | | **讨论、体验** | | | **通过看、小组合作** | **运动认知** | **记忆、理解、分析** | **知识习得类** | **课中** | **5分钟以上** |  | |
| **3** | | **尝试篮球** | | **观察对比、尝试** | | |  | **运动认知** | **记忆、理解、分析** | **知识习得类** | **课后** | **2-3分钟** |  | |
| **4** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **5** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **6** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **7** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **8** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **第3课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | **跨学科主题学习——英雄小少年** | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课■ 其他□ | | | | | | | | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   本课时围绕跨学科主题“钢铁战士”（水平二）进行活动设计，培养学生积极参与投掷的兴趣，能积极参与投掷练习，勇于表现自己；使学生初步掌握持轻物投准的基本动作，培养学生控制投掷的方法，调整用力大小；培养学生团结协作，爱国主义精神。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **教学内容分析**   原地投掷垒球是田径运动中的投掷项目,它对锻炼和发展学生上肢力量、爆发力、协调性等都起着+十分重要的作用。本课通过运用情景教学模式以”新兵入伍”、“新兵集训” 、”新兵演练”等情景游戏贯穿始终,采用游戏化的手段,调动学生学习的积极性,激发练习兴趣,从而让学生初步体会原地投掷垒球的动作,体验肩上快速挥臂投掷的动作要领，掌握正确的持球方法,提高投掷能力。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级小学生活泼好动,模仿能力和对新鲜事物的好奇心较强。但注意力不集中,容易出现疲劳。所以在本课时教学内容的设计中,根据小学生的心理和生理特征,我采用以游戏练习为主线,注重引导、启发,鼓励学生根据自身的能力去体验、去实践、去练习。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   (1) 认知目标:通过游戏,初步了解和掌握原地投掷垒球的一些动作要领,并在游戏的过程中学会与他人合作。  ( 2 )技能目标:经历游戏活动的过程， 掌握原地投掷垒球的基本动作,发展投掷能力。  体验投掷活动的运动乐趣和方法。  ( 3)情感目标:培养良好的合作精神。  **教学重难点:**  (1 )教学重点：使学生理解原地投掷垒球的动作要领和方法。  ( 2)教学难点：蹬地、转体、挥臂弓|球动作的协调性、连贯性。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.评价任务设计**（从知识获得、能力提升、学习态度、学习方法、思维发展、价值观念培育等方面设计过程性评价的内容、方式与工具等，通过评价持续促进课堂学习深入，突出诊断性、表现性、激励性。体现学科核心素养发展的进阶，课时的学习评价是单元学习过程性评价的细化，要适量、适度，评价不应中断学生学习活动，通过学生的行为表现判断学习目标的达成度） | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **环节一：新生入伍**   1. 课堂常规，师生问好 2. 认识中国人民解放军 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | **教师活动1**   1. 师提出问题与学生互动   A:知道中国人民解放军吗？喜欢他们吗？为什么？  B：这节课，同学们就当一回解放军战士，做一个英雄小少年，一起保卫祖国，好不好？ | **学生活动1**  （1）通过网络、查阅字典等途径，收集和情绪有关的词语  （2）通过示范、交流等方式对词语进行分类。 | | 根据小组出示词语量进行点评 | 2 | | | **活动意图说明：**采用鼓励语言使所有的学生以饱满精神投入到课堂里 | | | | | | | **环节二：新兵集训** | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | | **教师活动2**   1. 组织学生慢跑热身 2. 师生齐做热身操 3. 身体素质训练（俯卧支撑） | **学生活动2**   1. 认真在老师的带领下完成热身活动 2. 同学之间相互鼓励。 | | **认真听讲；遵守游戏规则** |  | | | | **活动意图说明：**  采用激励语言培养学生积极主动参与热情，带领学生进行热身活动，为学习技巧做好身心准备。 | | | | | | | **环节三：新兵演练**   1. 飞行演练：投掷纸飞机 2. 实弹演练：原地侧向投掷垒球教学 3. 实战演练：攻占城堡 | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | **教师活动3**  1.教师巡视，看到有飞得好的同学，吹紧急集合口哨，学生表演，大家共同学习。  1.观察思考：为什么有的同学飞机飞得远，有的同学飞不远？你观察到了什么？  3.评选“最佳飞行员”  4.教师出示垒球，介绍正确的持球方法  5.教师示范原地侧向投掷垒球，学生进行徒手练习。 | **学生活动3**   1. 跟着老师去想象，充分发挥自己的想象力 2. 用自己的方式来进行，想怎样投就怎样投，活动中注意安全，有序进行 3. 对准目标，掌握方法进行投掷 4. 及时听取教师的意见或建议，提高投掷效果 |  | | |  | | **活动意图说明**  飞行演练这一游戏给了学生充分展示自己的机会，激起了他们的兴趣，而且通过活动投掷垒球作了很好的准备活动，更为下一步解决难点快速挥臂创造了条件。  实弹演练让学生在体验基本动作的基础上，通过自身尝试、提炼出原地侧向投掷垒球基本动作要点，从而提高学生观察、判断及思考能力。 | | | | | | | 环节四：抢运弹药（快速跑） | | **评价要点** | | | **时间** | | 教师活动：   1. 通过情景，引导学生想象 2. 组织学生在指定场地活动 3. 及时评价，要求学生相互学习交流、鼓励。 | 学生活动   1. 积极参与，认真练习，争取做到最好 2. 及时交流评价，有问题及时提出 |  | | |  | | **活动意图说明**  学生在快速跑的练习中，发展下肢运动能力及快速奔跑的能力，逐渐建立良好的体育规则意识和团队合作意识，进一步激发学生乐学的愿望。 | | | | | | | **环节五**  愉悦身心 | | **评价要点** | | | **时间** | | 教师活动   1. 带领学生做放松操 2. 评价整节课，及时解决课中问题并提出要求，要求学生在家持轻物对墙进行投准训练 | 学生活动   1. 认真放松各部位 2. 认真完成练习任务 |  | | | **3** | | **活动意图说明**  此环节我运用欢快的音乐，乘着学生愉悦的心情，和学生一起享受胜利的喜悦 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   **篮球场、垒球、飞机、投掷靶** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   观察身边人的情绪表现，保持优良情绪的益处 | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | |  | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | |  | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | |  | | | | | | | |
| **10.教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：制作纸飞机一架，拳头大小的纸团一个 2. 课中：大胆探索、相互学习交流 3. 课外：对墙进行投准和发力训练。 | |
| **作业目标** | 1. 能在父母的指导下制作简单的学具，培养动手能力 2. 增进父母感情，并在父母指导下简单完成投掷动作 3. 固定动作，掌握发力要领 | |
| **作业资源** | **质量相对好的纸张、报纸、胶布** | |
| **安全提示** | 1. 空旷的地方，对墙练习，不宜过高 2. 使用剪刀、小刀注意安全 3. 练习物品必须是无破坏性和伤害性 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第3课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | **制作飞机和纸团** | **结实耐用，大小适中** | **动手操作** | **运动认知、体育锻炼意识与习惯** | **记忆、理解、创新** | **知识习得类、亲子游戏类** | **课前** | **3-5分钟** |  |
| **2** | **勇于探索** | **积极探索、相互合作、共同鼓励** | **敢于尝试和相互学习** | **体能、运动认知、技战术应用、体育比赛** | **理解、应用、分析** | **技能提高类、知识习得类** | **课中** | **5分钟以上** |  |
| **3** | **对墙或物练习** | **手型、力度的掌握** | **实际应用** | **体能、技战术应用、体育锻炼意识与习惯** | **记忆、理解、应用** | **技能提高类、知识习得类** | **课后** | **2-3分钟** |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第3课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：制作纸飞机一架，拳头大小的纸团一个 2. 课中：大胆探索、相互学习交流 3. 课外：对墙进行投准和发力训练。 | |
| **作业目标** | 1. 能在父母的指导下制作简单的学具，培养动手能力 2. 增进父母感情，并在父母指导下简单完成投掷动作 3. 固定动作，掌握发力要领 | |
| **作业资源** | **质量相对好的纸张、报纸、胶布** | |
| **安全提示** | 1. 空旷的地方，对墙练习，不宜过高 2. 使用剪刀、小刀注意安全 3. 练习物品必须是无破坏性和伤害性 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第3课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | **制作飞机和纸团** | **结实耐用，大小适中** | **动手操作** | **运动认知、体育锻炼意识与习惯** | **记忆、理解、创新** | **知识习得类、亲子游戏类** | **课前** | **3-5分钟** |  |
| **2** | **勇于探索** | **积极探索、相互合作、共同鼓励** | **敢于尝试和相互学习** | **体能、运动认知、技战术应用、体育比赛** | **理解、应用、分析** | **技能提高类、知识习得类** | **课中** | **5分钟以上** |  |
| **3** | **对墙或物练习** | **手型、力度的掌握** | **实际应用** | **体能、技战术应用、体育锻炼意识与习惯** | **记忆、理解、应用** | **技能提高类、知识习得类** | **课后** | **2-3分钟** |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | 1. 球性练习及原地运球 2. 抛球喊数游戏 | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本单元首节篮球课程的学习，让学生通过篮球游戏让学生在玩中学，在游戏里巩固提高，来达到教学效果，提高学生对篮球的兴趣，从而真正掌握篮球的基本技术。 | | | | |
| 1. **教学内容分析**   篮球运动是一项深受学生喜爱的体育运动，而运球是篮球运动中最基本的技术动作。运球包括原地运球、行进间运球。原地运球是三年级学生要掌握的篮球基本技能。在教学中要求教师标准示范和正确讲解动过要领，让学生对此技术动作建立正确的概念，又因为是基础内容，主要通过练习让学生在其中体会运球动作的要领，掌握准确的运球部位，努力学习并形成左右手都会运球的技能，掌握正确的运球动作，为今后的技术动作发展和实战打下良好的基础。同时发展学生的速度、灵敏、力量等身体素质有一定的实效性。 | | | | |
| 1. **学生学情分析**   水平二（三年级）的学生动作不够准确，身体协调性较差。但活泼好动，好胜心强。所以教学既要体现教师的主导又要关注学生的主体作用。因此，在教学中通过多种形式的练习提高学生 学习主动性  本节课通过教学，使学生基本掌握了解原地运球的技术动作，掌握手触球部位。在教学中由于学生运球还不够熟练，必然会出现低头拍球的错误动作，所以本次课解决学生按压球与低头拍球的错误，初步尝试左右手交替拍球。激发学生对篮球的兴趣，促进技能形成。 | | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过本课学习，初步掌握原地运球的技术动作。 3. 通过本课学习，培养了学生们篮球球性。 4. 多种形式的拍球练习，激发学生对篮球的兴趣。 | | | | |
| **5.评价任务设计**  根据这次课的情况，及时观察及时表扬、提示等方法对学生进行评价。给学生创造多种展示的机会和场所，给技术好的学生发挥的舞台。通过组织学生互评互助额练习，使学生在评价他人的同时自己也得到提高。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价**  **要点** | **时间** | | | **教师活动1**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 热身活动 2. 体能：手持篮球支撑。   每人两组，每组25秒。   1. 自由玩耍球练习：   双手拍打球、滚球、抛球、扔球等。  3.两人或三人夹球跑。 | **学生活动1**   1. 快速集合，师生问好； 2. 认真听讲，明确学习的内容及要求； 3. 做到：快、静、齐     1.精神饱满，口令洪亮。  2.活动时积极主动。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音； 3. 精神饱满、声音洪亮、拿球站立能够持续保持； 4. 注意力集中听要求和口令；   动作正确手夹紧球。 | 3’  10 | | | **活动意图说明：**在课堂常规中，讲解本节课学习的重点内容以及要求。再将球加入到热身活动当中，激发学生们学习篮球的兴趣，增加学生们的兴奋感和专注度。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价**  **要点** | | **时间** | | **教师活动2**  （一）   1. 手指拨球、腰间绕球、腿部绕球 2. 学习原地运球：教师讲解原地运球动作方法。   要领：两腿弯曲，上体稍前倾，抬头，眼看前方或侧方，五指自然分开，掌心空出，用手指和指根部位控制住球，肘关节自然弯曲，以肘关节为轴，上下摆动   1. 分散自由拍球练习。   注意正确的重心转移方式。   1. 左右手交替拍球   尽量做到不低头看球拍球，目视前方   1. “抛球喊数”游戏   将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，各小组围成一个圈，中间有一个人喊号抛球；快速叫一个编号，被叫到的人马上去接球，若球未落地，那么接到球的人可以叫下一个号码，以此类推，没有接到球的人就接受处罚 | **学生活动2**   1. 学生两人一组，认真模仿，积极参与，注意力集中； 2. 仔细听口令，反应迅速； 3. 精神饱满，口令洪亮；   教师巡回指导，纠正错误  4、在自由练习拍球时体会五指分开，掌心空出的感觉。   1. 学生根据教师的要求进行游戏活动； 2. 学生在游戏的过程中注意间隔具体及活动安全；   学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | 1. 手型动作是否标准 2. 身形动作是否标准 3. 有没有认真在进行运球练习 4. 有没有在进行左右手交替运球   1、游戏中集中注意力听中间同学的编号，并注意游戏时的安全。  2、看准球的落地，反应迅速，动作正确，注意力集中。 | 12’  8 | | | **活动意图说明：**1.手指拨球、绕球等练习提高了学生篮球球性，增加对篮球运球的感觉。   1. 通过分散拍球练习让学生自己寻找最舒适的运球方法，再加以改善错误动作。 2. 游戏是为了让学生们进一步的提高对篮球的掌控力。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | | **教师活动3**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互手臂拉伸； 3. 敲打手臂肌肉； 4. 腿部后侧肌群拉伸； 5. 敲打大、小腿肌肉；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动3**  1.学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结；   认真听并记录教师布置作业。 | 4  3 | | | **活动意图说明：**结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计：**一块篮球场 篮球42个 标志盘22个 | | | | |
| **8.作业与拓展学习设计：**1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成左右手不间断运球100下。  2、学生在家自己练习左右交替运球100下。 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 65% |
| **10.教学反思与改进：** | | | | |

**说明：**

1.教学设计突出学生学习主体地位，依据学科课程标准要求突出单元和课时学习对学生发展的价值，设计情境化、任务化学习活动，在教师的引导、指导和服务下，增强学生学习过程的体验性、实践性和整体性。

2.教学反思突出课堂学习目标的达成度，依据学生的变化和本课教学的特色，从教学观念系统和操作系统两方面进行反思：教学设计和教学手段等是否合理？教学行为与教学目标是否一致？情境活动和师生关系等是否符合教学规律？等等，从设计、实施、评价、理念落实等方面找出优点和不足并说明今后完善与改进的办法。不要求面面俱到，须真实客观。

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前:右手拿球靠近自己身体准备动作立正姿势1分钟  课中:各种轻质球感趣味练习  课外(校外一小时的作业设计):  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成原地运球和换手运球。  2、让家长给学生在前后左右1-1.5米范围内进行高抛球，其学生将球在球未落地之前接住球。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的完成球感练习，比如手指拨球、腰部绕球、膝关节绕球。 2. 熟练完成篮球原地运球及左右手换手拍球。 | |
| **作业资源** | 1、教师发运球及换手运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | |  | | **作业一（课中）：**  游戏：抛球喊数   1. 老师跟同学同时站在篮球场地同一边场区； 2. 将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，各小组围成一个圈，中间有一个人喊号抛球；快速叫一个编号，被叫到的人马上去接球，若球未落地，那么接到球的人可以叫下一个号码，以此类推，没有接到球的的的人就接受惩罚。 3. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10次接球 | | | | | | 接球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距3米站立； 3. 同学开始运球，并结合运球延伸到高运球和低运球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成高低运球 | | | | | | 运球个数 | 31-40个 | 26-30个 | 20-25个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第4课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前:右手拿球靠近自己身体准备动作立正姿势1分钟  课中:各种轻质球感趣味练习  课外(校外一小时的作业设计):  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成原地运球和换手运球。  2、让家长给学生在前后左右1-1.5米范围内进行高抛球，其学生将球在球未落地之前接住球。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的完成球感练习，比如手指拨球、腰部绕球、膝关节绕球。 2. 熟练完成篮球原地运球及左右手换手拍球。 | |
| **作业资源** | 1、教师发运球及换手运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | |  | | **作业一（课中）：**  游戏：抛球喊数   1. 老师跟同学同时站在篮球场地同一边场区； 2. 将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，各小组围成一个圈，中间有一个人喊号抛球；快速叫一个编号，被叫到的人马上去接球，若球未落地，那么接到球的人可以叫下一个号码，以此类推，没有接到球的的的人就接受惩罚。 3. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10次接球 | | | | | | 接球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距3米站立； 3. 同学开始运球，并结合运球延伸到高运球和低运球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成高低运球 | | | | | | 运球个数 | 31-40个 | 26-30个 | 20-25个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | 1. 篮球原地高低运球 2. 游戏：持球接力 | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   根据学生已有的原地运球的基础上，从玩球打开突破口，激发学生的篮球兴趣。让学生积极参与，从而能够自觉主动地去学习，体验学习的快乐。 | | | | |
| 1. **教学内容分析**   球类运动有着较为明显的互助和合作性，篮球运动属于（水平二）基本内容的主题教材之一。本课用“篮球原地高低运球”作为教学内容，让课堂具有游戏性、集体性、创造性等特点，为学生提供了丰富的活动形式，能够激发每个学生兴趣、爱好，确保每一名学生受益。 | | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级正处于身心发育的重要时期，活泼好动，有较强的模仿能力，有一定的运动能力，男生喜爱上体育课，尤其是喜爱上球类项目的课，但大部分女生对球类特别是对抗性较强的篮球运动却羞于出手或是心存顾虑，结合以上考虑降低难度、利用音乐游戏教学的手段来激发学生的学习积极性，从而改变对篮球的认识。 | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过本课学习，了解高低手运球的动作方法和要求，激发学生参与篮球活动的兴趣。  2、通过教学，学生能积极参与学练，能用较为规范的动作进行高低手运球的各种练习，提高控球能力。  3、表现出对小篮球游戏的兴趣，能够在练习、游戏中与同伴友好相处，遵守规则，培养集体意识。 | | | | |
| 1. **评价任务设计**   本课用“篮球原地高低手运球”作为教学内容，运用“五步教学法”让学生“自学、合学、展学、评学、研学”，让课堂具有游戏性、集体性、创造性等特点，为学生提供了丰富的活动形式，能够激发每个学生兴趣、爱好，确保每一名学生受益。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 热身活动 2. 球性练习：绕篮球场拨球、绕球、抛球练习，同时做到尽量不主动看球。 3. 原地单脚跳运球（左右脚），在运球同时既要保持平衡，也要控制好篮球，做到目视前方。 | **学生活动1**   1. 快速集合，师生问好； 2. 认真听讲，明确学习的内容及要求； 3. 做到：快、静、齐     1.精神饱满，口令洪亮。  2.活动时积极主动。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音；   1、拿球站立能够持续保持；  2、注意力集中听要求和口令；  动作正确手夹紧球。 | | | 3’  10 | | **活动意图说明：**在课堂常规中，讲解本堂课学习内容的同时讲解用球规矩，除此之外，将球性练习增加进来提高学生们对篮球的掌控，将原地单脚跳和运球结合起来既练习了控球，又练习了腿部力量。 | | | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价**  **要点** | **时间** | | | | **教师活动2**   1. 学习原地高运球   动作方法：两脚前后开立，两膝微屈，上体稍前倾，目视前方，运球时手臂自然弯曲，以肘关节为轴，手拍按球的正上方，球的落点在体前侧前方，球的反弹高度在腰、胸之间。  动作要点：手按球的部位正确，手脚协调配合  重点：手腕柔和用力，迎球缓冲，掌心空出。  （标志桶提高到腰部为高运球的参照高度)。   1. 原地低运球   动作方法：两腿微屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球，同时，手短促的按拍球，球反弹的高度在膝关节一下，低手运球，按拍球的正上方。  重点：手腕柔和用力，迎球缓冲，掌心空出  (标志桶低为低运球的参照高度)。   1. 分组自由练习高低手运球 2. 游戏:往返接力（手持篮球）   将全班分为两队，统一站立在起跑线后，第一位同学手持篮球，听到口哨后迅速冲刺将球交到对面同学手上，对面同学再依次类推，最快结束的队伍取得胜利。 | **学生活动2**   1. 认真听老师讲解动作，并模仿学习，积极思考提问，积极回答问题。 2. 牢记重点和难点，并在练习中注意。 3. 仔细听从老师的口令，反应迅速。 4. 认真听老师讲解动作，并模仿学习，积极思考提问，积极回答问题。 5. 牢记重点和难点，并在练习中注意。 6. 仔细听从老师的口令，反应迅速。 | 1、运球反应迅速、五指分开、掌心空出、动作标准；  2、坚持完成规定任务动作。  1、运球反应迅速、五指分开、掌心空出、动作标准；  2、运球短促有力，控制反弹高度。  3、主动与学生商量怎样能够更加完美运好球。 | 12’  8 | | | | **活动意图说明：**在初步学习原地运球的基础上，采用增加难度的的教学模式，分成高运球和低运球，在完成高低运球后分组练习，让学生们充分发挥自己的想象空间，最后再进行的持球接力既可以锻炼学生们的体能，又培养了学生们团结协作的精神。 | | | | | | | **环节三：**结束部分 | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教师活动3**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互手臂拉伸； 3. 敲打手臂肌肉； 4. 腿部后侧肌群拉伸； 5. 敲打大、小腿肌肉；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动3**  1.学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结；   认真听并记录教师布置作业。 | | 4  3 | | | **活动意图说明：**结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计：**1块篮球场 篮球42个 标志桶42个 | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计：**   1、尝试行进间的直线运球，从最开始的小步走到后面逐渐的快步走行进间运球。   1. 左右手高运球50个、低运球50个。 2. 左右手同时运球10个。 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 55%—75% |
| 个体运动密度 | | 65% |
| **10.教学反思与改进**（单节课教与学的经验性总结，基于学习者分析和目标达成度进行对比反思，教学自我评估与教学改进设想。课后及时撰写，突出单元整体实施的改进策略，后续课时教学如何运用本课学习成果，如何持续促进学生发展） | | | | |

**说明：**

1.教学设计突出学生学习主体地位，依据学科课程标准要求突出单元和课时学习对学生发展的价值，设计情境化、任务化学习活动，在教师的引导、指导和服务下，增强学生学习过程的体验性、实践性和整体性。

2.教学反思突出课堂学习目标的达成度，依据学生的变化和本课教学的特色，从教学观念系统和操作系统两方面进行反思：教学设计和教学手段等是否合理？教学行为与教学目标是否一致？情境活动和师生关系等是否符合教学规律？等等，从设计、实施、评价、理念落实等方面找出优点和不足并说明今后完善与改进的办法。不要求面面俱到，须真实客观。

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:熟悉球性**1分钟，自由做其他球性练习  **课中:**各种轻质球感趣味练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成高运球、低运球。  2、进阶练习：思考并尝试行进间运球的方式。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成篮球原地运球的基本技能。 2. 熟练完成篮球高低运球的基本技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发篮球高低运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习高低运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **作业一（课中）：**   1. 游戏：篮球保龄球   游戏规则：选16名学生参加，8人一组，一共两组，将8个标志桶摆放成三角形，游戏开始后队员手持篮球站在规定的警戒线外，听到口令后，学生用篮球采用地滚球的方式，以全部击倒标志桶来计分，没人一次机会。   1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 8次保龄球球 | | | | | | 击球个数 | 7-8个 | 5-6个 | 3-4个 | 0-2个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距3米站立； 3. 同学开始运球，并结合运球延伸到高运球和低运球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成高低运球 | | | | | | 运球个数 | 31-40个 | 26-30个 | 20-25个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第5课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:熟悉球性**1分钟，自由做其他球性练习  **课中:**各种轻质球感趣味练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成高运球、低运球。  2、进阶练习：思考并尝试行进间运球的方式。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成篮球原地运球的基本技能。 2. 熟练完成篮球高低运球的基本技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发篮球高低运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习高低运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **作业一（课中）：**   1. 游戏：篮球保龄球   游戏规则：选16名学生参加，8人一组，一共两组，将8个标志桶摆放成三角形，游戏开始后队员手持篮球站在规定的警戒线外，听到口令后，学生用篮球采用地滚球的方式，以全部击倒标志桶来计分，没人一次机会。   1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 8次保龄球球 | | | | | | 击球个数 | 7-8个 | 5-6个 | 3-4个 | 0-2个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距3米站立； 3. 同学开始运球，并结合运球延伸到高运球和低运球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成高低运球 | | | | | | 运球个数 | 31-40个 | 26-30个 | 20-25个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **3** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **4** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **5** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **6** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **7** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **8** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | 1. 行进间运球 2. 游戏：篮球保龄球 | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本节课篮球课程的学习，让学生学习行进间运球的同时掌握控球的技巧和用球的规矩，并结合体能和球感练习初步了解篮球专项技能，提高学生对篮球运动兴趣，增强学生身体素质。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **教学内容分析**   篮球运动是一项人们喜爱的体育运动，运球是篮球运动中最基本的技术动作。运球包括原地运球、行进间运球。本课学习的是行进间运球，运球方法也是三年级学生要掌握的篮球基本技能。在教学中要求教师标准的示范和正确讲解动作要领，让学生对技术动作建立正确的概念，又因为是基础的内容，主要通过练习让学生在其中体会运球动作要领，掌握运球的动作方法，不断提高动作质量。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学生学情分析**   小学三年级的学生正处于身体素质发展的敏感期和生长发育期，他们力量不强，可塑性大，好胜心强，勇于克服困难，喜欢参加活动性的游戏，对很多篮球的简单运动知识、技能都有所了解。由于学生刚开始接触行进间运球，难免动作不够规范，容易出现很多问题，比方说运球过程用手掌拍球、控制不住球的方向和高度。因此，我在课中会有针对性的纠错。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1.能描述出小篮球行进间运球的动作要领，85%的学生能正确做出行进间运球的技术动作。  2.通过模仿、练习等方法，发展上、下肢力量以及身体协调性。  3.养成坚毅果敢、敢于克服困难和团结协作的精神，提高终身体育意识。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **评价任务设计**   在教学中积极鼓励、引导学生，多给学生提供实践与展示的机会，客观、公正的评价学生在课堂上的表现，用爱心去关心同学们。通过篮球的练习，对学生也进行了一次很好的德育教育，在练习中培养学生团结合作、不怕困难，敢于挑战的意志品质。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 热身活动 2. 球性练习：绕篮球场拨球、绕球、抛球练习，同时做到尽量不主动看球。 3. 体能：夹球收腹跳   （将篮球放在双腿之间用力夹住，尽量用小腿位置卡住，然后进行收腹跳练习。） | | | **学生活动1**   1. 快速集合，师生问好； 2. 认真听讲，明确学习的内容及要求； 3. 做到：快、静、齐     1.精神饱满，口令洪亮。  2.活动时积极主动。 | | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音；   1、拿球站立能够持续保持；  2、注意力集中听要求和口令；  动作正确手夹紧球。 | | | 3’  10 | | **活动意图说明：**在课堂常规中，讲解本堂课学习内容的同时讲解用球规矩，除此之外，将球性练习增加进来提高学生们对篮球的掌控，将收腹跳和篮球结合起来既练习了控球，又练习了腿部、腰腹力量。 | | | | | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | | **教师活动2**   1. 学习行进间运球   动作要领：向前运球时，按拍球的后上方，同时后脚蹬地运球行进，球的落点在身体侧前方，球弹起的高度在腰腹之间，手脚协调向前跑动。  1、教师提出三个问题  2、分小组进行研究讨论  3、练习一：人不动，球动  4、练习二：人动，球动  5、分小组拓展人动，球动   1. 游戏：篮球保龄球   游戏规则：选16名学生参加，8人一组，一共两组，将8个标志桶摆放成三角形，游戏开始后队员手持篮球站在规定的警戒线外，听到口令后，学生用篮球采用地滚球的方式，以全部击倒标志桶来计分，没人一次机会。 | **学生活动2**   1. 认真听老师讲解动作，并模仿学习，积极思考提问，积极回答问题。 2. 牢记重点和难点，并在练习中注意。 3. 仔细听从老师的口令，反应迅速。   4、分小组练习和研讨不能互相干扰对方。   1. 学生根据教师的要求进行游戏活动； 2. 学生在游戏的过程中注意间隔具体及活动安全；   学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | | | | 1. 行进间运球时手触球的部位 2. 球落在身体的哪个位置3、球弹起的高度   1、游戏中集中注意力听中间同学的编号，并注意游戏时的安全。  2、看准球的落地，反应迅速，动作正确，注意力集中。 | 12’  8 | | | | **活动意图说明：**基本部分通过两个环节来组成，首先是行进间运球的学习至关重要，其次在教师讲解示范后的分组讨论练习，教师提出了三个问题让学生们一一来解答，更能够让学生们体会自己对篮球的控制越来越高。 | | | | | | | | | | **环节三：**结束部分 | | | | **评价要点** | | | **时间** | | | **教师活动3**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互手臂拉伸； 3. 敲打手臂肌肉； 4. 腿部后侧肌群拉伸； 5. 敲打大、小腿肌肉；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动3**  1.学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结；   认真听并记录教师布置作业。 | | | 4  3 | | | **活动意图说明：**结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计：**1块篮球场 篮球42个 标志桶42个 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计：** 2. 尝试在行进间运球的同时进行左右换手运球 3. 尝试采用不同行进路线的方式进行运球。比如曲线等。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | 中等 | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | 55%—75% | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | 65% | | | | | | | |
| **10.教学反思与改进**（单节课教与学的经验性总结，基于学习者分析和目标达成度进行对比反思，教学自我评估与教学改进设想。课后及时撰写，突出单元整体实施的改进策略，后续课时教学如何运用本课学习成果，如何持续促进学生发展） | | | | | | | | | | | | | | |

**说明：**

1.教学设计突出学生学习主体地位，依据学科课程标准要求突出单元和课时学习对学生发展的价值，设计情境化、任务化学习活动，在教师的引导、指导和服务下，增强学生学习过程的体验性、实践性和整体性。

2.教学反思突出课堂学习目标的达成度，依据学生的变化和本课教学的特色，从教学观念系统和操作系统两方面进行反思：教学设计和教学手段等是否合理？教学行为与教学目标是否一致？情境活动和师生关系等是否符合教学规律？等等，从设计、实施、评价、理念落实等方面找出优点和不足并说明今后完善与改进的办法。不要求面面俱到，须真实客观。

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:熟悉球性**1分钟，自由做其他球性练习  **课中:**各种轻质球感趣味练习，行进间运球。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成高运球、低运球。  2、进阶练习：思考并尝试其他方式的行进间运球的方式。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成行进间运球的基本技能。 2. 在完成行进间运球的同时并思考其他方式的行进间运球。 | |
| **作业资源** | 1、教师篮球行进间运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习行进间运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一：课中** | | 体能：夹球收腹跳  （将篮球放在双腿之间用力夹住，尽量用小腿位置卡住，然后进行收腹跳练习。） | | 1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10次掉球 | | | | | | 掉球个数 | 0-2个 | 3-4个 | 5-6个 | 7-8个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距10米站立； 3. 同学开始运球，并结合运球延伸到行进间运球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成行进间运球 | | | | | | 运球秒数 | 8-10秒 | 11-13个 | 13-15个 | 15个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第6课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:熟悉球性**1分钟，自由做其他球性练习  **课中:**各种轻质球感趣味练习，行进间运球。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成高运球、低运球。  2、进阶练习：思考并尝试其他方式的行进间运球的方式。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成行进间运球的基本技能。 2. 在完成行进间运球的同时并思考其他方式的行进间运球。 | |
| **作业资源** | 1、教师篮球行进间运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习行进间运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一：课中** | | 体能：夹球收腹跳  （将篮球放在双腿之间用力夹住，尽量用小腿位置卡住，然后进行收腹跳练习。） | | 1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10次掉球 | | | | | | 掉球个数 | 0-2个 | 3-4个 | 5-6个 | 7-8个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距10米站立； 3. 同学开始运球，并结合运球延伸到行进间运球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成行进间运球 | | | | | | 运球秒数 | 8-10秒 | 11-13个 | 13-15个 | 15个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **3** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **4** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **5** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **6** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **7** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **8** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | 1、复习行进间运球  2、体能：仰卧推球  3、游戏:护球大作战 | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| **1.课程标准分析课时目标**  本课时主要复习篮球行进间运球，让学生参与多种形式的行进间运球，学习和巩固行进间运球手控球动作以及篮球专业术语，使学生进一步掌握行进间运球技术动作及技术要领，能够运用所学知识观看体育展示和比赛；通过一手运球一手拔河、仰卧推球、和运球大比拼，发展学生速度、反应、灵敏、协调、力量等身体素质。通过课程中的游戏，积极与他人交流沟通，提高对篮球运动的兴趣。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.教学内容分析**  本课时中的行进间运球是篮球运动的基础之一，是篮球比赛和日常练习中不可或缺的一部分，本次课为行进间运球的第二次课，通过一些趣味的练习重点解决学生的错误动作以及巩固练习，让学生更加清楚的认识到行进间运球的技术要领。利用课上练习和课后作业的有机结合，学生通过长时间的学练达到技能目标，也有利于发展学生核心素养，提高基本运动能力。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **3.学生学情分析**  三年级学生具有较强的好胜心，组织纪律性较好，模仿能力较强等特点；懂得与与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，在游戏、活动中能关心他人、帮助他人。但身体正处于生长发育阶段，动作协调性较差，腿部力量不足，上课的注意力持久性还有待提高。在学习中注意合理运用体能训练以提高学生的身体素质，并让学生在学习过程中主动合作、积极挑战、帮助他人，培养他们乐观的生活的态度和迎难而上的意志品质。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **4.学习目标叙写**  1、体验行进间运球的方法与过程，进一步了解原地运球和行进间运球的区别，巩固行进间运球方法技术要领，  2、发展学生控球能力和身体协调性，90%的学生正确完成行进间运球，10%的学生能在老师和同学的帮助下完成练习。  3、学会比较和探究，乐于帮助同学，在各种游戏活动中增强竞争意识和团队合作意识，培养吃苦耐劳的品质。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.评价任务设计**  本课时根据课程内容、教学环节、游戏活动采用多种评价方法，过程性评价和教师评价重点关注学生在运动过程中的直观表现，准确地学生对学生提出指导性要求，在合作练习中同伴给出评价，采用多种方式及时评价学生，贯穿于整个课堂之中，让学生在练习和游戏活动中更有方向和动力。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求，讲解安全知识和注意事项以及持球规矩。  组织：  **01**  （二）趣味热身活动  1、寻找练习区域  组织学生慢跑热身，到相应位置拿好球到达指定位置站好。   1. 游戏：“有球必应”   跟着音乐进行持球热身操，绕球、拨球、滚球、压球、拉伸、高抬腿等。  组织：  11c960b6a3367e59c45a5e747953c81 | **学生活动1**  1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到快速、安静、整齐。  1、认真模仿老师动作；  2、根据教师指令努力完成；  3、放松调整，拨球时手不离球，抬肘动作到位，协调用力；  4、快速找到自己的位置。 | 1. 认真听讲、积极与老师互动； 2. 做到集合整队快速、安静、整齐； 3. 认真进行热身活动； 4. 积极完成练习并参与到游戏当中。 | | | | | 8分钟 | | **活动意图说明：**课堂常规和趣味热身活动时刻套的前导环节，提前将课堂要求与安全注意事项进行讲解，既是课堂安全进行的前提，又有效热身可以提升课堂效率，注意老师讲解和示范时学生不能私自动球。 | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教师活动2**  （一）复习行进间运球  教学重点：运球时的人和球的位置。  教学难点：上下肢协调配合，对球的控制。  04   1. 游戏：你追我赶   玩法：两人一组，围绕两个两米之间的标志跑进行行进间运球追逐比赛；第一轮采用快步走方式运球，第二轮采用跑步方式运球。  规则：每一轮采用五局三胜制，不能从标志盘之间穿越，不能碰到标志盘，违反规则算一次失败。  组织：  05  2、行进间运球接力  每组四名同学，进行行进间运球接力，教师巡回指导，重点提示运球时的人球位置和触球部位。  组织：  06  3、曲线运球  每组四名同学，进行行进间曲线运球，重点练习控球能力和协调能力  组织：同上（每过一个标志盘换一次手）   1. 体能：仰卧传球   4人一组相对而坐，两人压腿，另外两人做仰卧起坐，坐起之后将球传给队友，30个为一组，完成3轮。   1. 游戏：护球大作战   玩法：在指定区域自由运球，板胡好自己球的同时可以与抢断其他同学的球，抢断成功自己的球不掉且没有犯规动作则视为胜利一次。  规则：一次违例或被抢断一次为失败一次；抢断成功而自己的球丢失者者为平局；拉人、走步、严重翻腕、推人等视为犯规。时间结束计次最多第一，依此类推。 | **学生活动2**  1、仔细观察老师的两种动作，检查自己运球时的动作；  2、遵守游戏规则进行运球比赛；  3、比赛时时课关注自己的人球位置；  4、记住自己的胜负，全力以赴。  1、认真模仿老师动作；  2、根据教师指导努力完成，记住运球时往斜前方推球，注意触球部位；  3、放松调整，拨球轻巧用力，放松手指；  4、队友运球来时，主动迎球，快速启动。  5、曲线运球时从标志盘侧面绕过不能从上面跨过；  6、队友有错误动作可以向队友指出，虚心接受同学的建议和意见，有问题请教老师。  1、仰卧起坐时慢下快起；  2、传球注意方向和力度；  3、收腹挺胸，尽全力完成练习。  1、认真听老师讲解玩法和游戏规则；  2、主动出列为同学们做示范；  游戏时记住安全第一，比赛第二，  3、遵守游戏规则，胜不骄败不馁。 | 1、认真参与练习和游戏；  2、运球时人球位置正确；  3、全力以赴完成仰卧起坐；  4、正确对待比赛结果。 | | | 、  时间26分钟 | | | | **活动意图说明**  通过“你追我赶”找到学生存在的问题，明确问题后采用行进间运球接力和曲线运球进行针对性的练习，并逐渐加大练习的难度。体能练习提升学生的核心力量，最后“护球大作战”增加课堂的趣味性，提升学生的积极性。 | | | | | | | | | **环节三：结束部分** | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教的活动3**  （一）放松活动  1、转腰提膝  2、抖动、拍打四肢  3、手腕踝关节运动  （二）课堂小结  1、学生自评与互评  2、老师点评，表扬优秀学生和鼓励后进生  3、布置课后作业  4、安排学生归还器材  5、宣布下课 | **学的活动3**  1、跟着音乐和老师的示范认真完成放松活动；  2、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、主动评价自己的得失；  2、学习优秀同学的心得；  3、器材委员归还器材；  4、同老师道再见。 | | 1、认真放松  2、积极主动评价自己和同学 | | | 6分钟 | | | **活动意图说明**  认真放松身体，避免酸痛，重点放松四肢；让学生学会自评和互评，能够找到别人的优点和认识自己的不足，便于解决自身存在的问题。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计** 篮球场、篮球40个、标志盘40个 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 计时1分钟跳绳\*3 3. 原地运球左、右手各200个，行进间运球左右、手各20米\*3次 4. 自由锻炼30分钟 | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | 中 | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | 55-60% | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | 57% | | | | | | | |
| **10.教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**第7课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：检索篮球的常见的违例知识有哪些？  课中：行进间运球及游戏  课外：  1、计时1分钟跳绳\*3  2、原地运球左、右手各200个，行进间运球左右、手各20米\*3次  3、自由锻炼30分钟 | |
| **作业目标** | 1、熟练掌握行进间运球技术要领，合理把控好人球位置；  2、有效掌握跳绳技术，常练、常赛，锻炼耐力和身体机能。 | |
| **作业资源** | 1、教师运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等进行学习。 | |
| **安全提示** | 在练习时，一定要在检查服装，确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 课中：行进间运球及游戏 | | 1、根据安排进行分组游戏 | | 2、在练习时重点关注人球位置 | | 3、记住自己每一个项目练习时的成绩 | | 根据自己的成绩中和评定打分 | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 课后： | | 作业1：一分钟跳绳计数 | | 1、在考核前先自主练习跳绳 | | 2、完成三次计时跳绳取平均值 | | 3、中间间隔一分钟再测下一次 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 三次平均值 | | | | | 95个以上 | 80-94个 | 60-79个 | 59个以下 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | |  | | 作业 2：原地运球左、右手各200个，行进间运球左右  手各20米\*3次；自由锻炼30分钟 | | 1、运球时注意手型、人球位置、触球部位等 | | 2、练习前先进行指关节活动 | | 3、根据教师发送的视频进行练习 | | 评价：根据自身完成情况，动作标准程度自我评定 | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 课中26分钟  课后60分钟 |
| **作业**  **检测** | 1、拍活动照或小视频发到班级群固定相册  2、利用下一课时上课前时间，采用随机抽同学，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 你追我赶 | 练习短距离快速运球 | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **2** | 行进间直线运球 | 固定人球关系 | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 技能提高类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **3** | 行进间曲线运球 | 提升控球能力 | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **4** | 仰卧传球 | 核心力量锻炼 | 仰卧起坐 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **5** | 护球大作战 | 模拟比赛场景抢球和保护 | 运球与护球 | 技战术运用 | 运用 |  | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **6** | 一分钟跳绳 | 熟练掌握跳绳技术 | 跳短绳 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **7** | 原地与行进间运球 | 巩固与提升 | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第7课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：检索篮球的常见的违例知识有哪些？  课中：行进间运球及游戏  课外：  1、计时1分钟跳绳\*3  2、原地运球左、右手各200个，行进间运球左右、手各20米\*3次  3、自由锻炼30分钟 | |
| **作业目标** | 1、熟练掌握行进间运球技术要领，合理把控好人球位置；  2、有效掌握跳绳技术，常练、常赛，锻炼耐力和身体机能。 | |
| **作业资源** | 1、教师运球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等进行学习。 | |
| **安全提示** | 在练习时，一定要在检查服装，确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 课中：行进间运球及游戏 | | 1、根据安排进行分组游戏 | | 2、在练习时重点关注人球位置 | | 3、记住自己每一个项目练习时的成绩 | | 根据自己的成绩中和评定打分 | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 课后： | | 作业1：一分钟跳绳计数 | | 1、在考核前先自主练习跳绳 | | 2、完成三次计时跳绳取平均值 | | 3、中间间隔一分钟再测下一次 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 三次平均值 | | | | | 95个以上 | 80-94个 | 60-79个 | 59个以下 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | | 作业 2：原地运球左、右手各200个，行进间运球左右  手各20米\*3次；自由锻炼30分钟 | | 1、运球时注意手型、人球位置、触球部位等 | | 2、练习前先进行指关节活动 | | 3、根据教师发送的视频进行练习 | | 评价：根据自身完成情况，动作标准程度自我评定 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 课中26分钟  课后60分钟 |
| **作业**  **检测** | 1、拍活动照或小视频发到班级群固定相册  2、利用下一课时上课前时间，采用随机抽同学，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | | 你追我赶 | | 练习短距离快速运球 | | | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 3-5分钟 |  | |
| **2** | | 行进间直线运球 | | 固定人球关系 | | | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 技能提高类 | 课中 | 3-5分钟 |  | |
| **3** | | 行进间曲线运球 | | 提升控球能力 | | | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 3-5分钟 |  | |
| **4** | | 仰卧传球 | | 核心力量锻炼 | | | 仰卧起坐 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 3-5分钟 |  | |
| **5** | | 护球大作战 | | 模拟比赛场景抢球和保护 | | | 运球与护球 | 技战术运用 | 运用 |  | 课中 | 5分钟以上 |  | |
| **6** | | 一分钟跳绳 | | 熟练掌握跳绳技术 | | | 跳短绳 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟以上 |  | |
| **7** | | 原地与行进间运球 | | 巩固与提升 | | | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟以上 |  | |
| **8** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | 1、复习行进间运球  2、行进间运球考核（计时完成15米运球） | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| **1.课程标准分析课时目标**  本课时主要复习篮球行进间运球以及考核，让学生巩固行进间运球并知晓考核的要求和方法，使学生基本掌握行进间运球技术动作及技术要领，并完成考核任务，让学生的知识技能掌握情况直观体现；通过复习行进间运球以及考试的重难点，发展学生速度、反应、灵敏、协调、力量等身体素质。通过课程的考核，正确对待自己的优势与不足及时调整练习方法，进而提高篮球技术。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.教学内容分析**  本课时中的行进间运球是篮球运动的基础之一，是篮球比赛和日常练习中不可或缺的一部分，本次课为行进间运球的第三次课，重点考核15米计时行进间运球，直观体现学生学习的效果，以便于调整练习的方式方法。课后作业采用分层学习，让后进生加强锻炼达到技能目标，也有利于发展学生自主自信的意识，提高基本运动能力。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **3.学生学情分析**  三年级学生具有较强的好胜心，组织纪律性较好，模仿能力较强等特点；懂得与与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，通过强两次课的学习协调性和反应能力有所提高，但腿部力量还是不足。在学习和考核过程中要重点强调运球的方法和考核要求，注意合理运用专项体能训练和课后锻炼以提高学生的整体身体素质，培养他们自主自信生活态度和克服困难的体育精神。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **4.学习目标叙写**  1、在行进间运球的学习中，基本掌握行进间运球的方法和技术要领，能够合理运用到比赛当中  2、发展学生控球能力和快速运球能力，95%的学生正确完成行进间运球考核，5%的学生能在老师和同学的帮助下完成补测。  3、能够遵守规则完成练习和考核，在考核中表现出顽强勇敢，文明礼貌的的行为品格。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.评价任务设计**  本课时根据课程内容采用过程性评价与终结性评价相结合，通过等级评价体现，教师通过学生的考核过程的表现和计时成绩评定出学生的等级，便于展现学生、班级的掌握程度和教学效果；在合作练习中同伴给出评价，既锻炼学生的观察能力又灵活运用了篮球规则知识，让学生更加清晰的认识自己的优势和不足，及时调整自己的练习方向方法，进而提升篮球技术。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求，讲解安全知识和注意事项以及持球规矩。  组织：  01   1. 热身活动 2. 热身操（跟音乐）   头部运动、绕肩运动、体转运动、腹背运动、高抬腿、后踢腿、整理运动。   1. 游戏：运球找朋友   两人一组，各持一球开始运球，运球五个后两人同时交换球，换手继续完成，听老师指令继续进行运球拉手拔河、侧身运球小对抗，注意力度不能太大。 | **学生活动1**  （1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到快速、安静、整齐。  1、热身操观察老师的示范动作，跟上音乐的节奏；  2、认真完成，动作到位。  3、掌心空出，全身放松运球，完成教师布置任务,跟着音乐练习运球。  4、放松调整状态，运球时上下肢协调，手指触球空出掌心，快速找到自己的朋友；  5、遵守游戏规则。 | | 1. 认真听讲、积极与老师互动； 2. 做到集合整队快速、安静、整齐； 3. 认真进行热身活动；   积极完成练习并参与到游戏当中。 | | | | | 8分钟 | | **活动意图说明：**  课堂常规和趣味热身活动时刻套的前导环节，提前将课堂要求与安全注意事项进行讲解，既是课堂安全进行的前提，又有效热身可以提升课堂效率；专项热身找球感便于考试，可以更快的进入状态。 | | | | | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教师活动2**  1、运球小游戏“齐心协力”  玩法：四人一组，三人手拉手，最后一人从右边行进间运球向前，排到排头，将球传至队尾，依次轮换游戏，直至最后一人过边线游戏结束。  规则：运球队员必须站好之后再进行传球；其他队员到达位置之后不能移动；传球时必须依次传球不能跨越其他同学；球掉了必须又本人捡回原处；所有同学完成之后举手示意。  组织：     1. 考核：15米行进间运球   考核同学在起点处做好准备，其余同学在旁边运球练习，考核时全力以赴冲向终点。  组织：    体能小练习：  1、俯卧撑20个\*2  2、收腹跳10个\*2 | | **学生活动2**  1、认真听教师讲解游戏方法和规则；  2、模仿练习并比赛。有疑问，举手示意；  3、配合默契，做到运球时控制好球，传球接球要准；  4、遵守规则，团结合作。  1、考核前在准备区域做好准备工作；  2、未考核同学在一旁练习运球；  3、考核完成的同学可以在小组长的组织下进行小比赛；  4、考核是注意听老师的指令。  1、认真完成，全力以赴；  2、动作标准，跟上老师的口令。 | 1、认真参与练习和考核；  2、运球时人球位置正确；  3、全力以赴考核；  4、正确看待自己的测试结果。 | | | 28分钟 | | | | **活动意图说明**  通过运球小游戏复习行进间运球，组织学生进行考核分析学生的掌握情况，便于制定下一步的学习计划，同时也让学生明白自己与优秀学生存在的差距，激发内心的斗志。 | | | | | | | | | | **环节三：**结束部分 | | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教的活动3**  （一）放松活动  1、跟音乐冥想放松  2、抖动、拍打四肢  （二）课堂小结  1、学生自评与互评  2、老师点评，表扬优秀学生和鼓励后进生  3、布置课后作业  4、安排学生归还器材  5、宣布下课 | | **学的活动3**  1、跟着音乐在老师的指引下认真完成放松活动；  2、学会倾听，保持安静。  1、主动评价自己的得失；  2、学习优秀同学的心得；  3、器材委员归还器材；  4、同老师道再见。 | | 1、认真放松  2、积极主动评价自己和同学 | | | 4分钟 | | | **活动意图说明**  认真放松身体，重点放松四肢；为学生分析并作出评价，让学生清楚的认识到别人的优点和认识自己的不足，指定专门的训练方案。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、观看篮球比赛视频，并尝试解说视频  2、素质锻炼：  青蛙跳20米\*3  单脚跳（左右脚 ）20米\*3  纵跳50个\*3  3、自主灵活性锻炼30分钟 | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | 中 | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | 55-60% | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | 57% | | | | | | | |
| **10.教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**第8课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：简述行进间运球的技术要领  课中：15米运球考核  课外：  1、观看篮球比赛视频，并尝试解说视频  2、素质锻炼：  青蛙跳20米\*3  单脚跳（左右脚 ）20米\*3  纵跳50个\*3  3、自主灵活性锻炼30分钟 | |
| **作业目标** | 1、熟练掌握行进间运球技术要领，学会观看比赛，尝试解说比赛；  2、掌握锻炼腿部力量和爆发力的方式方法，有效锻炼身体素质 | |
| **作业资源** | 1、教师比赛视频发到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等进行检索。 | |
| **安全提示** | 在练习时，一定要在检查服装，确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 课中：15米行进间运球考核 | | 1、在等待区域做好准备 | | 2、认真听老师的开始指令 | | 3、控制好球，冲到终点，中途不要掉球或失误 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 完成时间 | | | | | 6秒以内 | 6-7.5秒 | 7.6-10秒 | 10秒以上 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 课后： | | 作业1：观看篮球比赛视频，并尝试解说视频 | | 1、能知晓比赛进攻方和防守方 | | 2、知道得分球员球员得分值 | | 3、观察裁判的手势与广播的播报 | | 评价：根据自身情况自我评定 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 作业2：素质锻炼 | | 1、青蛙跳20米\*3 | | 2、单脚跳（左右脚 ）20米\*3 | | 3、纵跳50个\*3 | | 4、自主灵活性锻炼30分钟 | | 评价：评价根据完成情况自我评定 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 课中24分钟  60分钟 |
| **作业**  **检测** | 1、拍活动照或小视频发到班级群固定相册  2、利用下一课时上课前时间，采用随机抽同学，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第8课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 协同作战 | 复习运球技术 | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **2** | 考核 | 考核掌握情况 | 行进间运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **3** | 观看比赛 | 学会观看比赛 | 规则 | 体育比赛 | 理解、分析、评价 | 比赛欣赏类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **4** | 素质锻炼 | 锻炼身体素质 | 跳跃 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第8课时（作业设计）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：简述行进间运球的技术要领  课中：15米运球考核  课外：  1、观看篮球比赛视频，并尝试解说视频  2、素质锻炼：  青蛙跳20米\*3  单脚跳（左右脚 ）20米\*3  纵跳50个\*3  3、自主灵活性锻炼30分钟 | | |
| **作业目标** | 1、熟练掌握行进间运球技术要领，学会观看比赛，尝试解说比赛；  2、掌握锻炼腿部力量和爆发力的方式方法，有效锻炼身体素质 | | |
| **作业资源** | 1、教师比赛视频发到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等进行检索。 | | |
| **安全提示** | 在练习时，一定要在检查服装，确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | **时间** | |
| **作业流程** | |  | | --- | | 课中：15米行进间运球考核 | | 1、在等待区域做好准备 | | 2、认真听老师的开始指令 | | 3、控制好球，冲到终点，中途不要掉球或失误 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 完成时间 | | | | | 6秒以内 | 6-7.5秒 | 7.6-10秒 | 10秒以上 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 课后： | | 作业1：观看篮球比赛视频，并尝试解说视频 | | 1、能知晓比赛进攻方和防守方 | | 2、知道得分球员球员得分值 | | 3、观察裁判的手势与广播的播报 | | 评价：根据自身情况自我评定 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 作业2：素质锻炼 | | 1、青蛙跳20米\*3 | | 2、单脚跳（左右脚 ）20米\*3 | | 3、纵跳50个\*3 | | 4、自主灵活性锻炼30分钟 | | 评价：评价根据完成情况自我评定 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | | 课中24分钟  60分钟 |
| **作业**  **检测** | 1、拍活动照或小视频发到班级群固定相册  2、利用下一课时上课前时间，采用随机抽同学，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第8课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 协同作战 | 复习运球技术 | 运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **2** | 考核 | 考核掌握情况 | 行进间运球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **3** | 观看比赛 | 学会观看比赛 | 规则 | 体育比赛 | 理解、分析、评价 | 比赛欣赏类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **4** | 素质锻炼 | 锻炼身体素质 | 跳跃 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | 1、各种突发信号和姿势的起跑  2、体能：俯卧角力赛  3、游戏：单脚跳接力 | |
| **课型** | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **1.课程标准分析课时目标**  本课时主要学习起跑，让学生参与各种随机信号的的起跑，体验各种起跑的姿势，使学生初步掌握多种姿势的起跑动作及技术要领；通过起跑前的小练习以及口哨、发令枪等方式起跑以及体能训练，发展学生速度、力量、反应、灵敏、协调等身体素质。结合课程中的游戏，提升学生的合作能力和竞争意识，提高对田径活动的兴趣。 | | | | |
| **2.教学内容分析**  本课时中的起跑环节是跑的能力发展中的基础，在一二年级的基础之上，主要是学习站立式起跑的方法技术要领；本课时初步体验多种姿势的起跑，培养学生跑的正确姿势，发展快速奔跑能力，通过俯卧角力比赛和单脚跳接力，养成积极进取、公平竞争的体育精神，树立正确的安全意识。利用课内练习、课后作业方式得以巩固，提高运动能力。 | | | | |
| **3.学生学情分析**  三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。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使他们时时有新鲜感，通过游戏提高课堂的趣味性和竞争性，以激发学生的学习兴趣，培养学生积极向上、奋勇拼搏的体育精神；让学生在学习过程中自主研讨、合作思考，形成团队合作的意识。 | | | | |
| **4.学习目标叙写**  1、体验快速起跑的方法和过程，参与多种姿势的起跑，初步认识自然站立式起跑。  2、发展学生快速反应、灵敏、速度，80%的学生听到口令后能迅速起动向前跑出，20%的学生能在老师的提示下跑出。  3、培养学生跑的兴趣，树立“我要争第一”的自信心，建立团结协作意识，逐步养成尊重和欣赏他人的好习惯。 | | | | |
| **5.评价任务设计**  本课时采用多样化的评价方法，过程性评价重点关注学生在运动过程中的直观表现，针对学生的运动技能、安全意识、体育精神进行教师评价与激励性表扬；学生评价选出本组的反应小达人和短跑明星等，采用多种方式及时的评价学生，贯穿于整个课堂之中，让学生在练习和游戏活动中更有兴趣和动力。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求，讲解安全知识和注意事项。  组织：  C:\Users\Administrator\Desktop\01.jpg01  （二）热身活动  慢跑200米＋行进间热身操（音乐）  绕肩运动、体转提膝、前踢腿、后踢腿、侧踢腿、整理运动。  组织教学：让场进行慢跑200米，听老师口令进行行进间热身活动。  （三）队列对形与反口令游戏  1、队列队形练习：原地三面转法  2、反口令游戏  四列体操队形站立，当教师说蹲下，学生站立;当教师说向左转，学生向右转;当教师说立正，学生稍息。学生所做动作与教师口令相反，错误学生奖励两个下蹲。  组织教学：四列横队。教师指挥学生集体练习，通过清晰洪亮的口令，调动学生情绪，进行集中注意力练习。 | **学生活动1**  1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到快速、安静、整齐。  1、热身慢跑时注意节奏与呼吸；  2、行进间热身操观察老师的示范动作，跟上音乐的节奏；  3、认真完成，动作到位。  1、认真观看老师的示范，积极参与模仿；  2、仔细听口令，注意力集中，反应迅速；  3、精神饱满，口令洪亮；  4、遵守游戏规则。 | 1. 认真听讲、积极与老师互动； 2. 做到集合整队快速、安静、整齐； 3. 认真进行热身活动； 4. 积极完成练习并参与到游戏当中。 | | | | | 8分钟 | | **活动意图说明：**环节一主要为课堂常规和热身活动，提前强调课堂要求与安全注意事项是课堂安全进行的前提，有效热身可以提升课堂效率，采用游戏的方式练习队列队形，既能使枯燥的课堂变得有趣又能提高学生的积极性，部分学生对于游戏中的“小奖励”有所情绪，我们应该积极引导，正确对待输赢。 | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教师活动2**  （一）各种突发信号和姿势的起跑  1、语言导入  教师：同学们，大家知道的起跑方式都有哪些?“站立式，蹲踞式”好!不错。其实我们还有很多好玩的起跑方式，今天老师就带大家一起学习这些比较新颖的起跑方式。  2、各种突发信号和姿势的起跑  (1)讲解与示范正对、背对前进方向，用各种自然站立、坐、跪、蹲、撑等姿势起动，听老师的口哨或者发令枪向指定的目标方向快速跑出。  （2）组织学生进行练习，教师随机用口哨或者发令枪发令  ①跪姿正对起跑练习（1组20米）；  ②背对起跑练习（1组20米）；  ③坐姿起跑练习（1组20米）；  3、分组讨论每组每人用不同方式起跑，教师发令（1组20米）  4、老师提问哪种方式起跑最快“站立式起跑”正对跑步方向最快，教师讲解口令：各就位--鸣枪（口哨），出示挂图，教师进行总结归纳。组织学生进行站立式起跑练习（1组20米）  组织：  02  （二）体能  俯卧角力赛  两人一组相对呈平板跪姿支撑，进行“剪刀、石头、布”，输的同学做一个俯卧撑，赢了的同学保持不动。  （三）游戏  单脚跳接力  四列横队，分列两边，面对面站立，单脚跳到对面击掌，下一名同学继续出发，以此类推，直至本组最后一名同学完成，用时最短为胜。  组织：  03 | **学生活动2**  1、认真倾听，保持安静；  2、积极回答老师的问题。  1、认真听老师的讲解和示范，模仿老师的动作；  2、按老师发出的信号做好准备，听到跑步的指令后向目标方向跑出；  3、积极参与小组互动，主动探讨，提出自己的想法；  4、认真完成每一组练习。   1. 两人相对做好跪姿平板支撑； 2. 老师发出指令后开始猜拳并完成俯卧撑。 3. 按老师的要求到达指定位置做好准备； 4. 听到开始指令后开始比赛； 5. 遵守游戏规则并全力完成游戏。 | 1、积极回答老师的提问  2、认真模仿老师的示范动作  3、听到指令后快速反应冲向目标方向  1、按照标准完成四分钟练习  1、游戏途中遵守规则  2、全力冲到终点，为同伴加油 | | | **26分钟** | | | | **活动意图说明**  首先导入课堂，检查学生已掌握的知识（名称：站立式、蹲距式起跑）；引入本节课的重点各种突发信号的起跑，锻炼学生的快速反应能力和奔跑能力；让学生分组讨论，对学生的合作意识进行培养；向学生抛出问题那哪种方法的起跑最快“站立式起跑”。体能训练锻炼核心力量和手臂力量；游戏环节活跃课堂氛围，调动学生的积极性。 | | | | | | | | | **环节三：**结束部分 | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教的活动3**  （一）放松活动  1、压肩  2、抖动、拍打四肢  3、起踵抻拉  （二）课堂小结  1、学生自评与互评  2、老师点评，表扬优秀学生和鼓励后进生  3、布置课后作业  4、安排学生归还器材  5、宣布下课 | **学的活动3**   1. 跟着音乐和老师的示范认真完成放松活动； 2. 学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。   1、主动评价自己的得失；  2、学习优秀同学的心得；  3、器材委员归还器材；  4、同老师道再见。 | | 1、认真放松  2、积极主动评价自己和同学 | | |  | | | **活动意图说明**  认真放松身体，避免酸痛，重点放松四肢；让学生学会自评和互评，能够找到别人的有点和认识自己的不足，便于解决自身存在的问题。 | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计 田径场、标志杆8个、发令枪一个** | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、站立式起跑5次，自己喊口令（场地空旷，注意安全）  2、素质锻炼  （1）开合跳30次\*2组  （2）深蹲跳20次\*2组  （3）亲子大比拼：家长同孩子共同完成击掌仰卧起坐50次\*2组  3、自主锻炼喜欢的运动30分钟 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | | **中** |
| 群体运动密度 | | **50%-65%** |
| 个体运动密度 | | **60%** |
| **10.教学反思与改进** | | | | |

**第9课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：起跑的方法有哪些？  课中：多种方式和不同信号的起跑  课外：（课外一小时）  1、站立式起跑5次，同学或者家长喊口令（场地空旷，注意安全）  2、素质锻炼  （1）开合跳30次\*2组  （2）深蹲跳20次\*2组  （3）亲子大比拼：家长同孩子共同完成击掌仰卧起坐50次\*2组  3、自主锻炼喜欢的运动30分钟 | |
| **作业目标** | 1、掌握站立式起跑的口令，快速反应冲向目标方向；  2、锻炼下肢力量和腰腹核心的方法，有效锻炼身体素质。 | |
| **作业资源** | 1、教师发起跑及素质锻炼的教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等进行学习。 | |
| **安全提示** | 在练习时，一定要在检查服装，确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 作业（课中）：多种信号和方式的起跑 | | 1、呈四列横队在起点站好，不能越过起跑线 | | 2、按要求做好起跑前的动作，倾听老师的指令； | | 3、听到口令后，快速反应向重点方向冲出 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 在1秒之内是否冲出起跑线 | | | | | 5次 | 3-4次 | 1-2次 | 0次 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 作业（课后）： | | 作业1：站立式起跑5次，同学或者家长喊口令 | | 1、课余时间找寻空旷场地进行，注意安全第一 | | 2、跑前注意拉伸韧带避免受伤 | | 3、站立式起跑口令：各就位--跑 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 在1秒之内是否冲出起跑线 | | | | | 5次 | 3-4次 | 1-2次 | 0次 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | 作业2：素质锻炼 | | 1、开合跳30次\*3组 | | 2、深蹲跳20次\*3组 | | 1. 亲子大比拼：家长同孩子共同完成击掌仰卧起坐50次\*2组 2. 自主锻炼30分钟 | | 评价：根据自身完成情况，动作标准程度自我评定 | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 课中15分钟  课后60分钟 |
| **作业**  **检测** | 1、拍活动照或小视频发到班级群固定相册  2、利用下一课时上课前时间，采用随机抽同学，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第9课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 多种信号和形式的起跑 | 体验多种形式的起跑 | 听口令起跑 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **2** | 分组讨论不同方式的起跑 | 合作探讨并分工完成 | 听口令起跑 | 合作与探究 | 分析 、运用 | 技能提高类 | 课中 | 2-3分钟 |  |
| **3** | 体能锻炼 | 提升身体素质 | 耐力 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **4** | 站立式起跑5次 | 巩固站立式起跑 | 站立式起跑的正确方式 | 运动认知 | 记忆 | 技能提高类 | 课后 | 3-5分钟 |  |
| **5** | 素质锻炼 | 提升身体素质 | 耐力与力量 | 体能、体育锻炼意识与习惯 | 评价 | 亲子游戏类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第9课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：起跑的方法有哪些？  课中：多种方式和不同信号的起跑  课外：（课外一小时）  1、站立式起跑5次，同学或者家长喊口令（场地空旷，注意安全）  2、素质锻炼  （1）开合跳30次\*2组  （2）深蹲跳20次\*2组  （3）亲子大比拼：家长同孩子共同完成击掌仰卧起坐50次\*2组  3、自主锻炼喜欢的运动30分钟 | |
| **作业目标** | 1、掌握站立式起跑的口令，快速反应冲向目标方向；  2、锻炼下肢力量和腰腹核心的方法，有效锻炼身体素质。 | |
| **作业资源** | 1、教师发起跑及素质锻炼的教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等进行学习。 | |
| **安全提示** | 在练习时，一定要在检查服装，确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | 作业（课中）：多种信号和方式的起跑 | | 1、呈四列横队在起点站好，不能越过起跑线 | | 2、按要求做好起跑前的动作，倾听老师的指令； | | 3、听到口令后，快速反应向重点方向冲出 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 在1秒之内是否冲出起跑线 | | | | | 5次 | 3-4次 | 1-2次 | 0次 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | |  |  | | --- | | 作业（课后）： | | 作业1：站立式起跑5次，同学或者家长喊口令 | | 1、课余时间找寻空旷场地进行，注意安全第一 | | 2、跑前注意拉伸韧带避免受伤 | | 3、站立式起跑口令：各就位--跑 | | 评价：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 在1秒之内是否冲出起跑线 | | | | | 5次 | 3-4次 | 1-2次 | 0次 | | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | 作业2：素质锻炼 | | 1、开合跳30次\*3组 | | 2、深蹲跳20次\*3组 | | 1. 亲子大比拼：家长同孩子共同完成击掌仰卧起坐50次\*2组 2. 自主锻炼30分钟 | | 评价：根据自身完成情况，动作标准程度自我评定 | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | | 课中15分钟  课后60分钟 |
| **作业**  **检测** | 1、拍活动照或小视频发到班级群固定相册  2、利用下一课时上课前时间，采用随机抽同学，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第9课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 多种信号和形式的起跑 | 体验多种形式的起跑 | 听口令起跑 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **2** | 分组讨论不同方式的起跑 | 合作探讨并分工完成 | 听口令起跑 | 合作与探究 | 分析 、运用 | 技能提高类 | 课中 | 2-3分钟 |  |
| **3** | 体能锻炼 | 提升身体素质 | 耐力 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 3-5分钟 |  |
| **4** | 站立式起跑5次 | 巩固站立式起跑 | 站立式起跑的正确方式 | 运动认知 | 记忆 | 技能提高类 | 课后 | 3-5分钟 |  |
| **5** | 素质锻炼 | 提升身体素质 | 耐力与力量 | 体能、体育锻炼意识与习惯 | 评价 | 亲子游戏类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第10课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1.快乐追逐跑（游戏课）  2.体能训练 | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   本课时内容是追逐跑，内容设计主要以游戏课为主，让学生在游戏中掌握跑步的正确姿势。通过本次课的教学，使学生掌握追逐跑动作的技术和发展腰腹能力。利用追逐跑的形式，提高跑的能力，发展速度、耐力、协调等身体能力。通过“撕名牌,、丢手帕”等游戏游戏，发展学生反应能力及灵敏素质。激发学生的好胜心，培养勇敢、顽强的精神，活跃课堂气氛。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时内容是追逐跑是提高学生跑的能力的重要教材通过追逐跑练习能有效发展学生快速启动能力和奔跑能力而根据小学阶段跑的教材分布情况看发展快速启动能力又是三年级跑的教材的重要内容在一、二年级通过游戏和竞赛有较多体现但学生掌握程度不一因此本次课一方面着重巩固追逐跑快速启动的动作要领另一方面也进一步发展快速奔跑能力 | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级的学生活泼好动对事物充满好奇且善于模仿喜欢新颖的、有一定难度的、多人或集体参与的活动有较强的表现欲望注意力不太稳定，技术技能基础：其身体基本活动能力在一、二年级通过教学初步得到锻炼，但多是模仿或自发形成的对技术要领还未形成较正确的理解，我们要并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过讲解与示范使学生知道追逐跑快速启动的重要性。 3. 通过教学使90%以上的学生初步掌握追逐跑启动的要领10%左右的学生能在老师指导下完成启动基本动作；进一步发展全身的协调性能力。 4. 通过教学发扬学生互相学习及团结协作的精神；通过“自制器材、逆向游戏”等方式培养学生动手能力和创造性思维能力；培养学生积极参与体育活动自觉锻炼的良好习惯 | | | |
| 1. **评价任务设计**   根据本课内容多样化的设计主要以游戏为主、对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1.集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4.讲安全注意事项，安排见习生  \  热身活动  1.“撕名牌”游戏  游戏方法：学生自制名牌在上课前请同学帮忙贴在背上，准备活动后分成两个组开始游戏，时间为2分钟再规定区域内完成游戏，铭牌被撕下的同学直接淘汰，每组最后剩下的三名同学获胜。  2..专项性练习  原地摆臂，  原地高抬腿  行进间高抬腿  后蹬跑 | **学生活动一**  1.快速集合，师生问好；  2.认真听讲，明确学习的内3.容及要求：  做到：快、静、齐；  注意力集中，精神饱满  1.自制名牌时统一使用白色的纸张  2.游戏时注意安全  1.认真练习，动作标准 | 精气神饱满、动作快静齐； | 4  分  钟  6  分  钟 | | **活动意图说明：** | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | 教师活动二  追逐跑（男女生你追我赶）  游戏方法：在起点处，女生听到第一声哨音后先出发，5秒以后，男生听到第二声哨音后出发去追女生，被追到的同学做10个蹲跳起。   1. 变向追逐跑 2. 游戏方法:10人一组围成一个圆圈，听到哨音后逆时针跑动，在跑动过程中听到教师再次发出哨音后转身顺时针跑，跑动时，注意保持安全距离。   1、游戏：喊数抱团  游戏方法： 全体学生围成一个圈，逆时针跑动，在跑动的过程中教师吹口哨喊（比）数字，学生根据教师给出的数字几人抱成一团。  游戏规则：未按照指定数抱成一团的同学做5个下蹲。  2.游戏：丢手帕  游戏方法：全体学生手拉手围成一个圆圈，然后松开手坐下。任意选择一名学生做丢手帕者，拿手帕在圆圈外绕圈行走或慢跑，并伺机偷偷将手帕放在某一个同学的背后，之后继续绕圈跑或走，绕完一圈到丢手帕的同学处，若是该同学没有发现身后有手帕，将其抓住并进行处罚。如果该同学发现了手帕，必须捡起手帕追赶原丢手帕的人，在一圈之内追上，则原丢手帕的人接受处罚；如果没追上，则交换角色，游戏继续进行。   1. 体能练习： 2. 原地小碎步接20米冲刺跑3组 3. 高抬腿习20秒1组×3组 4. 原地摆臂接20米冲刺跑3组 | 学生活动二   1. 学生根据的教师提出的要求进行安全、认真的游戏活动   1.变向追逐跑时注意安全，注意力集中听教师哨音，保持距离。   1. .按游戏规则游戏，注意抱团时的安全 2. 注意力集中   1.围圈坐着的学生可以用手到身后进行摸索，但不能回头看。  2.不许相互提醒，否则提醒者接受相应处罚。  3.逃跑时，必须绕圈外跑。  4.在游戏的过程中注意间隔具体及活动安全；  5.要求：认真参与、积极主动、精神饱满。  1.练习时注意力集中认真听老师口令 | 1、游戏中集中注意力听教师发出的口令，并注意游戏时的安全。  反应迅速，动作正确注意力集中。 | 5  分  钟  **5**  **分**  **钟**  5  分  钟  5  分  钟 | | **活动意图说明：**通过游戏环节的设计让学生在快乐的游戏中体会追逐跑的乐趣，通过体能练习培养学生吃苦耐劳的精神品质。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**   1. 放松操 2. 1.头部拉伸 3. 手臂拉伸   3.两人相互腰部拉伸  4.腿部后侧肌群拉伸  5.敲打大、小腿肌肉  6.大、小腿拉伸   1. 课后小结 2. 学生自评及互评 3. 教师总结本课 4. 布置课后作业 5. 安排学生归还器材 6. 宣布下课 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、积极与搭档协作，认真做好拉伸与放松动作。   1. 认真听同学与教师的评价和总结   2.按照老师要求认真完成课后作业 | 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  两人配合时，相互交流及认真严肃。  认真听并记录教师布置作业。 | 5  分  钟  5  分  钟 | | **活动意图说明：**  通过放松操来使疲惫的身体得到放松，同时把音乐有机融合于体育教学，活跃气氛，陶冶情操，提高体育教学效益。总结时先让学生进行自评和互相评价总结后教师在根据本节课的内容进行及时的点评以及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、与同伴和家人在宽阔的区域进行各种追追逐跑游戏  2.自己设计与追逐跑有关的游戏内容 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 强 |
| 个体运动密度 | | 中等 |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第10课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前:制作名牌  课中:各种追逐跑游戏练习  课外(校外一小时的作业设计):  1.与同伴和家人在宽阔的区域进行各种追追逐跑游戏  2.自己设计与追逐跑有关的游戏内容 | |
| **作业目标** | 1.熟练完成有关追逐跑的运动技能  2.能自己设计有关追逐跑的游戏 | |
| **作业资源** | 1、教师发有关追逐跑游戏的视频和游戏方法到班级群  2、也可通过互联网、优质课网站等学习追逐跑 | |
| **安全提示** | 在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | 时间 |
| **作业流程** | 作业一（课中）： 追逐跑游戏：   1. 你追我赶 2. 丢手帕  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 游戏中的评价标准 | | | | | | 被追次数 | 0-3次 | 4--6次 | 7-8次 | 8次以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二（课后）：   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行所学的追逐跑游戏，游戏时一定要注意安全。 2. 搜集和自编关于追逐跑的各种游戏（在编排中一定要考虑所编游戏是否安全）   评价标准：  学生自评：☆☆☆☆☆ | **5**  **分**  **钟**  **15**  **分**  **钟** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第10课时）** | | | | | | | | | |
| 题号 | 题目 | 作业目标 | 必备技能 | 关键能力 | 认知水平 | 作业类型 | 完成  时间 | 完成时长 | 评价  反馈 |
| 1 | 自制名牌 | 掌握动手能力 | 动手能力 | 合作与探究 | 运用 | 设计与制作类 | 课前 | 2分钟 |  |
| 2 | 专项辅助练习 | 掌握基本运动技巧 | 身体协调性 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  |
| 3 | 追逐跑游戏 | 通过游戏掌握追逐跑的运动技能 | 跑步 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 5分钟 |  |
| 4 | 亲子运动 | 通过亲子游戏增加孩子的运动兴趣 | 学会设计安全的体育游戏 | 合作与探究 | 创新 | 亲子游戏类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差 | | | | | | | | | |

**第10课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前:制作名牌  课中:各种追逐跑游戏练习  课外(校外一小时的作业设计):  1.与同伴和家人在宽阔的区域进行各种追追逐跑游戏  2.自己设计与追逐跑有关的游戏内容 | |
| **作业目标** | 1.熟练完成有关追逐跑的运动技能  2.能自己设计有关追逐跑的游戏 | |
| **作业资源** | 1、教师发有关追逐跑游戏的视频和游戏方法到班级群  2、也可通过互联网、优质课网站等学习追逐跑 | |
| **安全提示** | 在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合运动的情况下进行练习。 | 时间 |
| **作业流程** | 作业一（课中）： 追逐跑游戏：   1. 你追我赶 2. 丢手帕  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 游戏中的评价标准 | | | | | | 被追次数 | 0-3次 | 4--6次 | 7-8次 | 8次以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二（课后）：   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行所学的追逐跑游戏，游戏时一定要注意安全。 2. 搜集和自编关于追逐跑的各种游戏（在编排中一定要考虑所编游戏是否安全）   评价标准：  学生自评：☆☆☆☆☆ | **5**  **分**  **钟**  **15**  **分**  **钟** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第10课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| 题号 | | 题目 | | 作业目标 | | | 必备技能 | 关键能力 | 认知水平 | 作业类型 | 完成  时间 | 完成时长 | 评价  反馈 | |
| 1 | | 自制名牌 | | 掌握动手能力 | | | 动手能力 | 合作与探究 | 运用 | 设计与制作类 | 课前 | 2分钟 |  | |
| 2 | | 专项辅助练习 | | 掌握基本运动技巧 | | | 身体协调性 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  | |
| 3 | | 追逐跑游戏 | | 通过游戏掌握追逐跑的运动技能 | | | 跑步 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 5分钟 |  | |
| 4 | | 亲子运动 | | 通过亲子游戏增加孩子的运动兴趣 | | | 学会设计安全的体育游戏 | 合作与探究 | 创新 | 亲子游戏类 | 课后 | 5分钟以上 |  | |
| 5 | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6 | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 7 | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 8 | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 9 | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差 | | | | | | | | | | | | | | |
| **课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | **体验100米跑及游戏** | | | | | | | | |
| **课 型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  本次课时主要是体验学习100米跑，内容设计主要以体验的形式和游戏为主；学生通过本次课的学习，基本掌握100米跑的动作技术以及发展腿部力量。利用自主体验的形式，让学生自己去体验感受跑的姿态，起跑的反应力、加速的过程、途中跑的放松姿态和体验完整的100米跑的过程。通过游戏以及竞赛的方式，激发学生的好胜心，培养勇敢、顽强、团结协作的精神，让课堂更有趣。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **教学内容分析**   三年级快速跑的教学内容，具有发展学生速度、耐力、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性和奔跑能力的健身价值，经常参加跑的锻炼，对于培养学生和敢于竞争，不怕困难，坚持到底的意志品质，培养学生合作意识以及适应班级环境能力等方面具有较好的育人价值。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级的学生活泼好动对事物充满好奇且善于模仿喜欢新颖的、有一定难度的、多人或集体参与的活动有较强的表现欲望注意力不太稳定，技术技能基础：其身体基本活动能力在一、二年级通过教学初步得到锻炼，但多是模仿或自发形成的对技术要领还未形成较正确的理解，我们要并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过本课的学习能够认识并基本掌握100米跑， 3. 学生通过体验和游戏能积极参其中，感受运动的快乐， 4. 通过相互竞争和积极练习表现出勇敢顽强、克服苦难的意志品质。 5. 通过学习能形成良好的竞争关系，并且认识奔跑中的危险行为而避免不必要的伤害发生。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **评价任务设计**   通过本课体验式学习的方式以及游戏，对学生的技能认识情况、参与情况以及学习态度和思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；着重对课堂上表现积极，思维发展活跃，意志品质坚定做及时性评价。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规  1.集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4.讲安全注意事项，安排见习生   1. **热身活动** 2. 热身操 3. 专项准备活动   原地摆臂练习  原地高抬腿练习  行进间高抬腿练习  后蹬跑练习   1. **小游戏：看谁反应快**   游戏方法及规则：  老师发口令如“向左转、举右手、蹲下、......”学生要在最短的时间内做出相反的动作，做错的学生要做两个下蹲。 | | **学生活动1**  1.快速集合，师生问好；  2.认真听讲，明确学习的内3.容及要求：  做到：快、静、齐；  注意力集中，精神饱满   1. 认真练习，动作标准 2. 精神饱满，积极参与 3. 认真听讲，熟记方法和规则， 4. 注意力集中，认真参与游戏 | 精气神饱满、动作快静齐；  、动作标准，认真练习  遵守游戏规则，认真参与游戏 | | | | | 3分钟  5分钟  2分钟 | | **活动意图说明：**通过教师的引导，学生能快速的投入到课堂中，明白自己这节课将要干什么，并按照要求积极做好准备活动，以饱满的精神面貌来准备上课。 | | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | | **评价**  **要点** | | | | **时间** | | | **教师活动2**   1. 体验30米加速跑   学生分组单循环间隔完成30米加速跑体验练习，  **重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合。**   1. 挑战30米顶纸加速跑   学生用准备好的A4纸放置于胸前，然后加速完成30米跑挑战，要求在加速跑过程中纸不掉落，并且能保持 姿态正确，身体自然。  找学生展示并提问：   1. 纸为什么会掉落？ 2. 为什么有人速度变慢，摆臂也变慢呢？ 3. 组织学生在次尝试挑战练习，加速跑30——50米。   **难点：蹬摆协调，跑的自然。**   1. 体验100米加速跑   将学生带入跑到起点，讲解起跑要求和口令，冲线要求和判定规则。  老师发口令组织完成体验练习。   1. 游戏：毛毛虫运输队   游戏方法和规则:  学生双脚夹纸通过手爬行脚并跳的方式向前移动，并且要求“手动脚不动，脚动手不动”的原则完成10米距离的运输入框。最先完成的一组获胜。  要求：不能站立跑，纸不能掉；最后的一组要做下蹲3个。 | **学生活动2**  在教师提示的安全情况下进行练习，同时小组长发挥组织作用，认真体验练习。  按照要求，把A4纸放于胸前，完成挑战体验，尝试挑战的同时拓展思维、寻找方法，在体验的过程中掌握技能。  积极参与展示，  努力思考，认真回答问题。  带着问题再一次尝试练习，并且去尝试提高效率。  坚持冲锋，不怕困难，做到不放弃。注意安全，眼观前方,不窜道，以免发生碰撞。  认真听游戏规则和方法，积极参与游戏，注意安全，遵守游戏规则。相互加油打气，体现团结力量。 | | 1. 按要求积极完成练习， 2. 用正确的方式完成挑战体验， 3. 积极主动思考并回答问题。 4. 认真顽强的完成100米跑练习，中途不放弃。 5. 按要求认真玩游戏，相互鼓励、相互加油**。** | | | | **3分钟**  **4分钟**  **5分钟**  **8分钟**  **5分钟** | | | **活动意图说明：**通过学习，学生能够基本了解掌握100米跑的基本知识和运动技能，通过体验及游戏的形式让学生自己去探究思考，既锻炼了自己，又掌握了知识，并且乐在其中 ! | | | | | | | | | | **环节三：结束部分** | | | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | | **教的活动3**   1. 拉伸放松练习   在音乐中拉伸放松大小腿，腰部。。。  2.总结评价  学生自我评价，老师点评  3.组织学生回收纸带回放入班级环保袋  4. 布置作业，师生再见。 | **学的活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生认真听从教师对本节课的总结；  4、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  5、按照老师要求回收用具。  6、认真听加并记住作业。 | | | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位   2.主动开动脑筋自我评价及总结；  3.认真听并记录教师布置作业。 | | | **5分钟** | | | **活动意图说明：**通过学习，让学生了解自己的学习情况，对自己的评价和肯定，运动过后的及时放松有助于肌肉疲劳的恢复，树立学生的环保意识**。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  田径场跑道及草坪 标志桶16个 A4纸40张 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**（设计时关注作业的意图、功能、针对性、预计完成时间。发挥好作业复习巩固、引导学生深入学习的作用；面向全体，进行分层设计；检测类作业与探究类、实践类作业有机衔接；分析作业完成情况，作为教学改进和个性化指导与补偿的依据） 2. 在安全区域进行一定距离的加速跑练习； 3. 通过电视及网络观看田径100比赛或100跑视频。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | 中等偏上 | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | 70%-80% | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | 50%-60% | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**说明：**

1.教学设计突出学生学习主体地位，依据学科课程标准要求突出单元和课时学习对学生发展的价值，设计情境化、任务化学习活动，在教师的引导、指导和服务下，增强学生学习过程的体验性、实践性和整体性。

2.教学反思突出课堂学习目标的达成度，依据学生的变化和本课教学的特色，从教学观念系统和操作系统两方面进行反思：教学设计和教学手段等是否合理？教学行为与教学目标是否一致？情境活动和师生关系等是否符合教学规律？等等，从设计、实施、评价、理念落实等方面找出优点和不足并说明今后完善与改进的办法。不要求面面俱到，须真实客观。

**第11课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：学生自行准备一张A4纸或者A4纸大小的废报纸等。  课中：学生用胸顶着报纸练习加速跑。  课外：（1）在安全的区域内练习高抬腿跑和加速跑，（2）通过电视或者互联网观看100米跑的视频或赛事，学习相关知识。 | |
| **作业目标** | 1.能基本掌握加速跑，体验加速的过程，  2能在加速跑的过程中上下肢协调发力，身体自然。 | |
| **作业资源** | 1.通过A4纸的加入辅助，能更直观的展现出学生的加速能力以及身体协调性，  2.可以通过手机录像功能直观的判断学生的掌握状态。  3.通过电视互联网等网络学习相关知识及比赛实录。 | |
| **安全提示** | 1.奔跑时注意场地安全，单循环行进练习，避免碰撞。  2.网络健康安全，最好在大人的帮助下完成相关学习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一（课中）** | | 用胸顶纸加速跑 | | 1. 学生分组用胸顶纸单循环练习加速跑， | | 2.每组小组长先组织发令起跑出发， | | 3.尽量让纸不掉落，能自然跑动。 | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 用胸顶纸加速跑 | | | | |  | | 表现情况 | 上下肢协调，跑动自然 | 注意力有分散情况 | 纸不掉落  跑动不协调 | 上下肢不协调，纸易掉落 |  | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |  |   4.评价标准： | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |   **作业二（课后）**   1. 在安全的区域内练习高抬腿跑和加速跑， 2. 自己坚持练习或者和小伙伴完成练习， 3. 要求练习组数3-5组，加速跑的距离尽量在100米左右一组。 4. 完成一组高抬腿练习。  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成练习情况 | | | | | | 完成情况 | 完成5组 | 完成3-4组 | 完成3组以下 | 未完成和未认真练习 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | |  |
| **作业**  **检测** | 利用视频打卡以及下次课监测情况。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第11课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 顶纸跑体验 | 能基本掌握加速跑，体验加速的过程 | 加速跑动 | 运动认知 | 理解 | 知识习得类 | 课中 | 2分钟 | 完成情况良好 |
| **2** | 顶纸跑 | 能基本掌握加速跑，体验加速的过程 | 加速跑动 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 4分钟 | 完成情况良好 |
| **3** | 高抬腿跑 | 发展腿部力量 | 高抬腿 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 2分钟 | 完成情况一般 |
| **4** | 加速跑 | 发展学生速度、耐力 | 加速跑动 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 10分钟 | 完成情况一般 |
| **5** | 视频观看 | 感受运动的快乐和魅力 | 基本网络认知 | 资源的开发与使用 | 理解 | 比赛欣赏类 | 课后 | 10分钟 | 完成情况良好 |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第11课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：学生自行准备一张A4纸或者A4纸大小的废报纸等。  课中：学生用胸顶着报纸练习加速跑。  课外：（1）在安全的区域内练习高抬腿跑和加速跑，（2）通过电视或者互联网观看100米跑的视频或赛事，学习相关知识。 | |
| **作业目标** | 1.能基本掌握加速跑，体验加速的过程，  2能在加速跑的过程中上下肢协调发力，身体自然。 | |
| **作业资源** | 1.通过A4纸的加入辅助，能更直观的展现出学生的加速能力以及身体协调性，  2.可以通过手机录像功能直观的判断学生的掌握状态。  3.通过电视互联网等网络学习相关知识及比赛实录。 | |
| **安全提示** | 1.奔跑时注意场地安全，单循环行进练习，避免碰撞。  2.网络健康安全，最好在大人的帮助下完成相关学习。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一（课中）** | | 用胸顶纸加速跑 | | 1. 学生分组用胸顶纸单循环练习加速跑， | | 2.每组小组长先组织发令起跑出发， | | 3.尽量让纸不掉落，能自然跑动。 | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 用胸顶纸加速跑 | | | | |  | | 表现情况 | 上下肢协调，跑动自然 | 注意力有分散情况 | 纸不掉落  跑动不协调 | 上下肢不协调，纸易掉落 |  | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |  |   4.评价标准： | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |   **作业二（课后）**   1. 在安全的区域内练习高抬腿跑和加速跑， 2. 自己坚持练习或者和小伙伴完成练习， 3. 要求练习组数3-5组，加速跑的距离尽量在100米左右一组。 4. 完成一组高抬腿练习。  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成练习情况 | | | | | | 完成情况 | 完成5组 | 完成3-4组 | 完成3组以下 | 未完成和未认真练习 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | |  |
| **作业**  **检测** | 利用视频打卡以及下次课监测情况。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第11课时）** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | | 顶纸跑体验 | | 能基本掌握加速跑，体验加速的过程 | | | | 加速跑动 | 运动认知 | 理解 | 知识习得类 | 课中 | 2分钟 | 完成情况良好 | |
| **2** | | 顶纸跑 | | 能基本掌握加速跑，体验加速的过程 | | | | 加速跑动 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 4分钟 | 完成情况良好 | |
| **3** | | 高抬腿跑 | | 发展腿部力量 | | | | 高抬腿 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 2分钟 | 完成情况一般 | |
| **4** | | 加速跑 | | 发展学生速度、耐力 | | | | 加速跑动 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 10分钟 | 完成情况一般 | |
| **5** | | 视频观看 | | 感受运动的快乐和魅力 | | | | 基本网络认知 | 资源的开发与使用 | 理解 | 比赛欣赏类 | 课后 | 10分钟 | 完成情况良好 | |
| **6** | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **7** | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **8** | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **第12课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | 1、50米测试 2、游戏：“风、火、杀” | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他 | | | | | | | | |
| **1.课程标准分析课时目标**  认知目标：通过测试，让大部分学生了解50米跑的动作技术要领。  技能目标：通过测试让90%以上学生达到合格  情感目标：培养学生克服困难、积极参与、竞争意志品质。 | | | | | | | | | | | | | |
| **2.教学内容分析**  50米加速跑是快速跑教学的主要手段之一，是在一、二年级自然走与跑的基础上，通过多种形式走、跑的基础上，使学生掌握基本的、简易的技术与技能，发展位移速度、灵敏、反应、协调素质和一般耐力，培养走与跑的能力。 | | | | | | | | | | | | | |
| **3.学生学情分析**  水平二的学生正处于长身体时期，身体尚未定型，发育尚未完善，心理尚未成熟。但是在沟通交流和对学习内容的思考上有一定的能力，喜欢与同伴一起学习。由于他们的自制力较差，在教学中教师宜采用多样的学练方式，以激发他们的兴趣，并通过适当的合作学习，培养他们的合作能力及团队意识，引导学生养成良好的学习习惯，让他们在学习过程中体验运动带来的快乐。 | | | | | | | | | | | | | |
| **4.学习目标叙写**  运动能力：通过50米测试，培养学生身体的正确姿势，进一步改进跑的技术，并且发展学生的位移速度、动作灵敏性、跑的能力和心肺功能。  健康行为：学生能将习得的技能运用到日常的运动锻炼中，和同学或家人进行50米跑的比赛，有助于增进与父母、同学间的感情。  体育品德：在练习时，学生不能坚持，容易在跑的途中停下来，或者改成走，教师在此强调规则，及时制止这些犯规行为，强调规则的重要性，让学生养成良好的规则意识。 | | | | | | | | | | | | | |
| **5.评价任务设计**  通过比赛评价的方式进行个人50米测试，学生明确目标要求，根据自身能力给自己定个小目标，促进学生积极参与，提高练习自信心；为了进一步加强学生跑的能力，在测试达到要求以后，老师会给与学生口头以及物质上的奖励，激励学生在练习过程中努力挑战自己。 | | | | | | | | | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | | **环节一：**1、热身活动  2、游戏：喊数报团 | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**   1. 课堂常规： 2. 清点人数——用分组表检查，有缺席学生与班主任联系。 3. 热身运动与身体素质练习——热身跑1圈，徒手操，原地高抬腿15秒 4. 安全教育：不得擅自离开上课区域，有事举手示意。   2、游戏：喊数抱团——行进中听信号游戏 | **学生活动1**  1.学生站四列横队。  2.学生认真听讲，注意观察。  3.听从指挥注意力集中。  4.学生充分活动各关节。   1. 认真听教师讲解内容 | | 学生是否按要求完成 | | | | | 8 | | **活动意图说明：**  通过游戏，提高学生对课堂的积极性，充分将身体活动开，为后面的测试打下基础 | | | | | | | | | | **环节二：50米测试** | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教师活动2**  1、教师讲解50动作要求，并且示范，提醒学生在跑的过程中不得向后看  2、组织学生进行50米测试（男生两组、女生两组）  3、教师站在50米终点，体育委员发令教师开表，过终点听表 | | **学生活动2**  1、学生认真听，理解重难点  2、认真对待50米测试，听从教师要求  3、注意力集中，认真听起跑口令 | 1、是否坐到正确跑步姿势  2、是否注意力集中 | | | | | 25 | | **活动意图说明**  通过测试，让学生明确50米跑的动作要求，明确测试中的要求，并且培养学生的竞争**意识，** | | | | | | | | | | **环节三：1、**游戏“风、火、杀”2、放松总结 | | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教的活动3**  一：游戏：“风、火、杀”  1、教师讲解游戏规则，并说出惩罚  2、教师说出游戏过程中的注意事项  二、放松总结  1、放松练习——肌肉拉伸  2、学生自评自我总结  3、教师评价总结  4、布置作业  5、安排学生收器材，宣布下课 | | **学的活动3**  **1、**学生认真听游戏规则  2、按照老师要求站好队形  **1**、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | 1. 肌肉拉伸的幅度到位 2. 认真自评和总结 | | | 7 | | | **活动意图说明**  **1，**安排这个游戏是让学生的身心放松，学生自我评价总结，是让学生主动发现问题**，教师点评后解决问题，为下一堂课打下基础** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计**  秒表一个，田径场直道100米，记录表一张 | | | | | | | | | | | | | |
| **8.作业与拓展学习设计**  1、一分钟原地摆臂，家长监督计时  2、站立式起跑（口令），家长发令  3、冲刺跑20米，家长监督 | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | 中 | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | 中 | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | 60%-80% | | | | | | | |
| **10.教学反思与改进**（单节课教与学的经验性总结，基于学习者分析和目标达成度进行对比反思，教学自我评估与教学改进设想。课后及时撰写，突出单元整体实施的改进策略，后续课时教学如何运用本课学习成果，如何持续促进学生发展） | | | | | | | | | | | | | |

**第12课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：中速跑两圈  课中：原地高抬腿跑  课外：（校外一小时的作业设计）  1、一分钟原地摆臂，家长监督计时  2、站立式起跑（口令），家长发令  3、冲刺跑20米，家长监督 | |
| **作业目标** | 1、能提高小腿肌肉耐力  2、在跑的过程中能正确做出摆臂动作  3、注意力能够集中 | |
| **作业资源** | 1、教师发摆臂、原地高抬腿教学视频到家长群中  2、教师在群里给家长传达正确的口令方法 | |
| **安全提示** | 1、在家里练习时，要找个足够的空间进行练习  2，在户外练习时，一定找个空地人比较少的地方，避免受伤 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一：（课中）** | | 能正确作出摆臂动作，并且在跑的过程中注意上下肢的协调配合 | | 评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 摆臂动作标准能上下肢协调 | 动作标准但上下肢稍微不协调 | 上下肢协调但摆臂动作动作不标准 | 摆臂动作不标准上下肢又不协调 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 作业2（课后） | | 1、  在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  能正确的摆臂，注意在跑的过程中不得向后看练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于50米跑的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有关50米跑的辅助练习动作。   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第12课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 中速跑 | 把身体充分活动开 | 呼吸节奏 | 健康知识与技能的掌握运用 | 运用 | 体能发展类 | 课前 | 3分钟 |  |
| **2** | 摆臂 | 掌握正确摆臂动作 | 摆臂幅度 | 体育锻炼意识与习惯 | 理解 | 知识习得类 | 课前 | 1分钟 |  |
| **3** | 50米跑 | 掌握50米快速跑动作要领 | 50米快速跑 | 健康知识与技能的掌握与运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 1分钟 |  |
| **4** | 冲刺跑 | 掌握冲刺跑动作要领 | 20米冲刺跑 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 1分钟 |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第12课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：中速跑两圈  课中：原地高抬腿跑  课外：（校外一小时的作业设计）  1、一分钟原地摆臂，家长监督计时  2、站立式起跑（口令），家长发令  3、冲刺跑20米，家长监督 | |
| **作业目标** | 1、能提高小腿肌肉耐力  2、在跑的过程中能正确做出摆臂动作  3、注意力能够集中 | |
| **作业资源** | 1、教师发摆臂、原地高抬腿教学视频到家长群中  2、教师在群里给家长传达正确的口令方法 | |
| **安全提示** | 1、在家里练习时，要找个足够的空间进行练习  2，在户外练习时，一定找个空地人比较少的地方，避免受伤 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一：（课中）** | | 能正确作出摆臂动作，并且在跑的过程中注意上下肢的协调配合 | | 评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 摆臂动作标准能上下肢协调 | 动作标准但上下肢稍微不协调 | 上下肢协调但摆臂动作动作不标准 | 摆臂动作不标准上下肢又不协调 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 作业2（课后） | | 1、  在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  能正确的摆臂，注意在跑的过程中不得向后看练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于50米跑的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有关50米跑的辅助练习动作。   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第12课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 中速跑 | 把身体充分活动开 | 呼吸节奏 | 健康知识与技能的掌握运用 | 运用 | 体能发展类 | 课前 | 3分钟 |  |
| **2** | 摆臂 | 掌握正确摆臂动作 | 摆臂幅度 | 体育锻炼意识与习惯 | 理解 | 知识习得类 | 课前 | 1分钟 |  |
| **3** | 50米跑 | 掌握50米快速跑动作要领 | 50米快速跑 | 健康知识与技能的掌握与运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 1分钟 |  |
| **4** | 冲刺跑 | 掌握冲刺跑动作要领 | 20米冲刺跑 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 1分钟 |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| **第13课时教学设计** | | | | | |
| **课题** | | | | 1、原地双脚跳  2、连续单脚跳  3、游戏：跳圈游戏 | |
| **课型** | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他 | |
| **1.课程标准分析课时目标**  1、认知目标：让学生了解双脚跳必须双脚并拢，同时双脚起跳，双脚落地配合两臂的摆臂动作。  2、技能目标：让多数学生掌握双脚跳的准确技术动作，做到落地时屈膝缓冲的意识。  3、情感目标：通过模仿性，创造性练习和游戏练习，培养学生克服困难，勇敢顽强的品格，以及团结协作和积极进取的优良品质。 | | | | | |
| **2.教学内容分析**  跳跃性练习是人体通过下肢的支撑用力，克服自身体重向一定方向腾起的一种运动方式，它具有发力的突发性和高度的兴奋性的等特点，练习速度快，肌肉紧张性大，是体能训练用以发展快速力量和弹跳力的有效训练手段，本次课以“原地双脚跳”  为主要内容，侧重发展学生腿部爆发力和小肌肉群的力量，通过学习让学生掌握各种方式的单双脚跳，提高灵敏素质和弹跳能力，为学生以后的发展打下良好的基础。 | | | | | |
| **3.学生学情分析**  本水平段的学生注意力持续时间短，活泼好动，对事物充满好奇并且善于模仿，喜欢直观形象思维，对游戏、竞赛特别感兴趣，有较强的表现欲望但注意力不太稳定。为此，能在教学内容、练习方法的设计上强调趣味性、新颖性、竞争性。让他们体验“玩中学，学中玩”。 | | | | | |
| **4.学习目标叙写**  1、通过双脚跳练习，培养学生跳跃的正确姿势、提高跳跃能力。  2、通过练习，发展学生的弹跳力、身体控制能力和灵敏性。  3、培养学生活动有序、听从指挥和遵守游戏规则的好习惯。 | | | | | |
| **5.评价任务设计**  1、通过本次课的学习提高了学生的跳跃能力，并且发展了学生的弹跳力以及身体控制能力。让学生能自己控制好跳跃高度。  2、能够准确做好助跑单脚起跳双脚落地动作。 | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | | | **评价**  **要点** | | | | | | | **时间** | | **教师活动1**  一、课堂常规  1、体委整队集合，清点人数  2、师生问好，检查服装  3、宣布本次课的内容及要求  二、准备活动  1、慢跑一圈  2、徒手操 | **学生活动1**  1、快速集合，师生问好  2、认真听讲，明确课的内容与要求  3、集合做到“快、静、齐”  1、学生坚持慢跑一圈  2、跟着老师一起做徒手操  3、精神饱满，口令洪亮 | | | 1、是否明确课的内容及要求  2、是否按照老师要求进行游戏  3、是否注意力集中，做到“快、静、齐” | | | | | | |  | | **活动意图说明：**  1、在课堂常规的环节，通过讲解让学生明确本次课的内容及要求  2、慢跑与徒手操，主要是让学生把身体活动开，避免后面的练习中受伤  3、通过游戏为后面的原地双脚跳以及单脚连续跳作铺垫 | | | | | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | | | **教师活动2**  **一、原地双脚跳**  **1**、立定跳远  动作要领：两脚自然开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。  2、单脚连续跳过障碍物  方法：将学生平均分成4大组，每组同学站一根跑道，分别有起点和终点，起点处摆放标志盘，跨越前面4个小栏架，左脚出发，右脚跳回来以接力的形式进行。  3、游戏：跳圈游戏  教师讲解游戏规则及要求  组织：    方法：单脚—双脚—单脚—双脚—单脚 | | | 学生活动2  1、学生认真听讲解动作方法和要领  2、学生集体练习  3、学生分组练习  4、学生认真听老师讲解游戏方法及规则要求 | 1、是否双脚起跳双脚落地  2、是否能连续跳过障碍物  3、游戏时，是否按照老师的要求先单脚？ | | |  | | | | | | **活动意图说明**  **1、**立定跳远的动作要领与原地双脚跳动作要领一致，并且规范动作。让学生了解原地双脚跳必须双脚并拢**起跳。**  2、通过单脚连续跳过障碍物，提高了学生腿部爆发力以及小腿肌肉力量。  3、跳圈游戏，主要是进一步巩固单双脚交换的协调性。 | | | | | | | | | | | | | **环节三：结束部分** | | | | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教的活动3**  **一**、放松活动  1、手臂拉伸  2、小腿肌肉拉伸  3、敲打大腿肌肉及小腿肌肉  二、总结下课  1、学生自评和自我总结  2、教师评价与总结  3、布置课后作业  4、安排学生收器材  5、下课，师生再见 | | | **学的活动3**  **1**、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做  2、要求学生拉伸时幅度要大，动作到位。  3、提醒学生在敲打肌肉时，力量适中，不宜过大。  1、学生认真听教师总结与评价  2、学生积极讨论并参与自我评价与总结  3、按照教师要求归还器材 | | | 1. 是否认真总结 2. 是否拉伸到位 | | |  | | | **活动意图说明**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.场地与器材设计**  **1**、田径场直道  2、小栏架16个  3、标志盘4个 | | | | | |
| **8.作业与拓展学习设**  **1、**自己练习10米-15米的单脚跳练习  2、给自己设定一个合理的立定跳远目标，必须达到5次以上**。** | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | 运动强度 | | 65% |
| 群体运动密度 | | 中 |
| 个体运动密度 | | 中 |
| **10.教学反思与改进**（单节课教与学的经验性总结，基于学习者分析和目标达成度进行对比反思，教学自我评估与教学改进设想。课后及时撰写，突出单元整体实施的改进策略，后续课时教学如何运用本课学习成果，如何持续促进学生发展） | | | | | |

**说明：**

1.教学设计突出学生学习主体地位，依据学科课程标准要求突出单元和课时学习对学生发展的价值，设计情境化、任务化学习活动，在教师的引导、指导和服务下，增强学生学习过程的体验性、实践性和整体性。

2.教学反思突出课堂学习目标的达成度，依据学生的变化和本课教学的特色，从教学观念系统和操作系统两方面进行反思：教学设计和教学手段等是否合理？教学行为与教学目标是否一致？情境活动和师生关系等是否符合教学规律？等等，从设计、实施、评价、理念落实等方面找出优点和不足并说明今后完善与改进的办法。不要求面面俱到，须真实客观。

**第13课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：原地纵跳、起踵练习 2. 课中：原地收腹跳、立定跳远 3. 课后：双脚跳台阶 | |
| **作业目标** | 1. 能够促进学生的灵敏、协调等身体素质及双脚跳跃能力的发展 2. 提高学生的身体控制能力 | |
| **作业资源** | 1. 教师发教学视频到家长群里   给家长提供正规的学习网站 | |
| **安全提示** | 1. 在课前作业时，选择安全的练习区域 2. 在课中练习时，必须按照教师要求完成   在课后练习时，要找一个空旷的且适合练习跳的场地进行，避免受伤 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业1（课中）**  能展示原地双脚跳的完整技术动作，并且能说出原地双脚跳的动作要领 | | 评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | **作业2（课后）** | | 在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  练习本课所学的单跳双落动作以及各种辅助练习，练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于单跳双落的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有单跳双落的辅助练习动作。 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 原地纵跳 | 掌握原地双脚跳的辅助练习 | 原地纵跳腿伸直 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课前 | 1分钟 |  |
| **2** | 立定跳远完整动作 | 掌握立定跳远的动作要领 | 立定跳远 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 2分钟 |  |
| **3** | 跳台阶 | 发展学生下肢肌肉力量 | 跳台阶 | 体能 | 运用 | 体能发展类 |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第13课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：原地纵跳、起踵练习 2. 课中：原地收腹跳、立定跳远 3. 课后：双脚跳台阶 | |
| **作业目标** | 1. 能够促进学生的灵敏、协调等身体素质及双脚跳跃能力的发展 2. 提高学生的身体控制能力 | |
| **作业资源** | 1. 教师发教学视频到家长群里   给家长提供正规的学习网站 | |
| **安全提示** | 1. 在课前作业时，选择安全的练习区域 2. 在课中练习时，必须按照教师要求完成   在课后练习时，要找一个空旷的且适合练习跳的场地进行，避免受伤 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业1（课中）**  能展示原地双脚跳的完整技术动作，并且能说出原地双脚跳的动作要领 | | 评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | |  | | **作业2（课后）** | | 在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  练习本课所学的单跳双落动作以及各种辅助练习，练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于单跳双落的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有单跳双落的辅助练习动作。 | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第13课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 原地纵跳 | 掌握原地双脚跳的辅助练习 | 原地纵跳腿伸直 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课前 | 1分钟 |  |
| **2** | 立定跳远完整动作 | 掌握立定跳远的动作要领 | 立定跳远 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 2分钟 |  |
| **3** | 跳台阶 | 发展学生下肢肌肉力量 | 跳台阶 | 体能 | 运用 | 体能发展类 |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第14课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | 1、助跑单跳双落 2、纵跳摸高 | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   1、认知目标：让学生了解助跑几步但单跳双落的动作要领，发展跳跃、灵敏性和协调能力。  2、技能目标：掌握正确的助跑单跳双落地的动作，落地轻巧屈膝缓冲。提高学生腿部力量，发展学生协调性、灵敏性、平衡、下肢力量等身体素质。  3、情感目标：培养学生遵守纪律、服从指挥、以及团结协作和勇于拼搏的优良品质。 | | | | |
| **2、教学内容分析**  跳是人民生活中的基本技能，它和学生日常生活是分不开的，也是小学生身体和心理发展的重要标志，这一教材在三个水平段都有出现，一二年级以单脚跳双脚跳为重点，所以对于三年级的学生来说应该已经掌握这一技术，所以本课在此基础上，提升为单脚起跳双脚落地为重点。教学中注意学生体验式学习，不过分强调动作的细节。在不断尝试、演示、总结中，让学生领会动作要领，在原有的基础上有明显的提高，从而达到预期的教学目标。 | | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级的学生随着年龄的增长正处于心理逐步趋向稳定时期，他们发现问题、分析问题和解决问题的能力与一二年级相比也有质的提高。技能的学习也正逐步从模仿向创新发展，自信心不断加强，表现欲望强烈，可合作意识和技能相对较弱，因此，教师在教学中提供学生自由发展的空间和时机，引导学生掌握必要的学习方法，养成自觉参与锻炼，学会与人合作的好习惯。 | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过单跳双落练习，培养学生跳跃的正确姿势、提高跳跃能力。  2、通过练习，发展学生的弹跳力、身体控制能力和灵敏性。  3、培养学生活动有序、听从指挥和遵守游戏规则的好习惯。 | | | | |
| 1. **评价任务设计**   1、通过本次课的学习提高了学生的跳跃能力，并且发展了学生的弹跳力以及身体控制能力。让学生能自己控制好跳跃高度。  2、能够准确做好助跑单脚起跳双脚落地动作。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | 教师活动1   1. 课堂常规 2. 集合整队，清点人数 3. 师生问好，检查人数及服装 4. 宣布课的内容及要求 5. 安全强调   热身活动：   1. 套圈游戏 2. 热身操   跟着音乐领做 | 学生活动1   1. 快速集合，师生问好 2. 认真听讲，明确学习内容及要求 3. 做到快、静、齐，注意力集中精神饱满 4. 仔细听老师讲解游戏规则 5. 注意力集中 | | 精神饱满、动作快，静、齐    注意力集中 | | | | | 5 | | **活动意图说明：1、**通过游戏热身提高学生学习兴趣2、通过游戏为本教材做好铺垫，并针对教学内容做专项准备活动 | | | | | | | | | | **环节二： 基本部分** | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | 教师活动2  一、游戏：跳圈游戏   1. 引导学生进行跳圈游戏 2. 教师示范两种不同跳法 3. 引导学生单跳双落   引导学生踏跳有力   1. 单脚双落   动作要领：助跑连贯，用力踏跳，收腿团身，屈膝缓冲，安全落地。   1. 教师示范，快速蹬地，落地缓冲。 2. 教师拍节奏，学生集体练习。 3. 助跑跳跃过障碍物（体操垫） 4. 助跑3步起跳落地 5. 助跑短距离起跳落地 6. 学生自我展示，表扬鼓励。 7. 纵跳摸高 8. 原地纵跳摸高 9. 助跑纵跳摸高 | | 学生活动2   1. 学生认真听游戏要求，积极体验，动动脑筋看谁的跳法更多 2. 认真看老师示范，跟着老师做 3. 学生尝试练习 4. 学生仔细看教师示范 5. 跟着教师节奏进行练习 6. 在掌握动作的基础上不断突破自己 7. 踊跃展示，巩固要领 | 是否单圈单脚跳入，左右脚不限   1. 是否蹬地有力 2. 是否单脚起跳双脚落地 | | | **25** | | | | **活动意图说明：**通过循序渐进的练习，逐步体现教学重点、难点，学生不断尝试练习，能够在助跑下完成单跳双落的完整动作。 | | | | | | | | | | **环节三：结束部分** | | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教的活动3**   1. 放松活动 2. 手臂拉伸 3. 弓步压腿压韧带 4. 敲打大腿肌肉及小腿肌肉 5. **总结下课** 6. 学生自评和自我总结 7. 教师总结与评价 8. 布置课后作业 9. 安排学生收器材，下课 | | 学的活动3   1. 学生认真模仿老师动作，跟着老师一起做， 2. 拉伸时幅度要大，动作到位 3. 学生积极参与自评与总结 4. 认真听教师总结 5. 按照要求归还器材 | | 是否认真做放松活动  自我评价时能否清楚动作要领 | | | **5** | | | **活动意图说明**   1. 在舒缓的音乐中放松身心 2. 从自我评价与总结中能清楚自己对动作要领掌握的程度，好为下次课做好铺垫 | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计** 2. 沙坑 2、体操垫2床 3、跳圈40个 | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 原地纵跳30个3组 3. 单脚跳每只脚20次2组 4. 收腹跳15个2组 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | | **中** |
| 群体运动密度 | | **中** |
| 个体运动密度 | | **中** |
| **10.教学反思与改进**（单节课教与学的经验性总结，基于学习者分析和目标达成度进行对比反思，教学自我评估与教学改进设想。课后及时撰写，突出单元整体实施的改进策略，后续课时教学如何运用本课学习成果，如何持续促进学生发展） | | | | |

**第14课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：原地纵跳30个2组 2. 课中：助跑单跳双落10次 3. 课后：单脚跳每只脚20次2组，收腹跳15个2组、跳台阶 | |
| **作业目标** | 1. 能提高下肢肌肉力量和心肺耐力 2. 在练习过程中能够正确做出跳跃动作 3. 提高学生身体控制的能力和弹跳力 | |
| **作业资源** | 1. 教师发教学视频到家长群里 2. 给家长提供正规的学习网站 | |
| **安全提示** | 1. 在课前作业时，选择安全的练习区域 2. 在课中练习时，必须按照教师要求完成 3. 在课后练习时，要找一个空旷的且适合练习跳的场地进行，避免受伤 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一：（课中）** | | 能展示单跳双落的完整技术动作，并且能说出单跳双落的动作要领 | | 评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 作业2（课后） | | 1、在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  练习本课所学的单跳双落动作以及各种辅助练习，练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于单跳双落的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有单跳双落的辅助练习动作。   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第14课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 原地纵跳练习 | 掌握单跳双落的辅助练习 | 原地纵跳 | 体育锻炼意识与习惯 | 理解 | 知识习得 | 课前 | 1分钟 |  |
| **2** | 单跳双落的完整动作 | 对动作的掌握 | 单跳双落 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运动 | 体能发展类 | 课中 | 2分钟 |  |
| **3** | 队列队形 | 掌握课时中三面转法 | 向左转、向右转、向后转 | 运动认知 | 评价 | 技能提高类 | 课中 | 2分钟 |  |
| **4** | 跳台阶 | 发展学生的下肢肌肉力量和心肺耐力 | 跳台阶 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 5分钟 |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第14课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 1. 课前：原地纵跳30个2组 2. 课中：助跑单跳双落10次 3. 课后：单脚跳每只脚20次2组，收腹跳15个2组、跳台阶 | |
| **作业目标** | 1. 能提高下肢肌肉力量和心肺耐力 2. 在练习过程中能够正确做出跳跃动作 3. 提高学生身体控制的能力和弹跳力 | |
| **作业资源** | 1. 教师发教学视频到家长群里 2. 给家长提供正规的学习网站 | |
| **安全提示** | 1. 在课前作业时，选择安全的练习区域 2. 在课中练习时，必须按照教师要求完成 3. 在课后练习时，要找一个空旷的且适合练习跳的场地进行，避免受伤 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一：（课中）** | | 能展示单跳双落的完整技术动作，并且能说出单跳双落的动作要领 | | 评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 作业2（课后） | | 1、在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  练习本课所学的单跳双落动作以及各种辅助练习，练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于单跳双落的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有单跳双落的辅助练习动作。   学生自评：☆☆☆☆☆ | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |  |  | | --- | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ | |  |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第14课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | | 原地纵跳练习 | | 掌握单跳双落的辅助练习 | | | 原地纵跳 | 体育锻炼意识与习惯 | 理解 | 知识习得 | 课前 | 1分钟 |  | |
| **2** | | 单跳双落的完整动作 | | 对动作的掌握 | | | 单跳双落 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运动 | 体能发展类 | 课中 | 2分钟 |  | |
| **3** | | 队列队形 | | 掌握课时中三面转法 | | | 向左转、向右转、向后转 | 运动认知 | 评价 | 技能提高类 | 课中 | 2分钟 |  | |
| **4** | | 跳台阶 | | 发展学生的下肢肌肉力量和心肺耐力 | | | 跳台阶 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 5分钟 |  | |
| **5** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **6** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **7** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **8** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | **前抛、后抛实心球** | | | | | | | | |
| **课 型** | | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  本次课时主要学习前抛和后抛实心球，内容设计主要以体验式教学和游戏为主；学生通过本次课的学习，基本掌握投掷内前后抛实心球的动作技术以及发展手臂及核心力量。利用自主体验的形式，让学生自己去体验感受投掷的姿态，手臂的发力、腰腿的发力、以及抛实心球的动作基本技能。通过游戏以及竞赛的方式，激发学生的好胜心，培养勇敢、顽强、团结协作的精神，让课堂更有趣。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时是以实心球在简化规则下的前抛、后抛动作学习，体验掷实心球的基本动作和简单组合动作。通过抛地滚球、抛高、后抛、砸地等练习及游戏的方式来体验实心球的乐趣，从而发展学生灵敏性、上下肢力量和协调性。培养学生核心素养。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级的学生活泼好动对事物充满好奇且善于模仿喜欢新颖的、有一定难度的、多人或集体参与的活动有较强的表现欲望注意力不太稳定，技术技能基础：其身体基本活动能力在一、二年级通过教学初步得到锻炼，但多是模仿或自发形成的对技术要领还未形成较正确的理解，我们要并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过本课的学习能够认识并基本掌握实心球的基本投掷方法， 3. 学生通过体验和游戏能积极参其中，感受运动的快乐， 4. 通过相互竞争和积极练习表现出勇敢顽强、克服苦难的意志品质。 5. 通过学习能形成良好的竞争关系，并且认识实心球练习中的危险行为而避免不必要的伤害发生。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **评价任务设计**   通过本课体验式学习的方式以及游戏，对学生的技能认识情况、参与情况以及学习态度和思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；着重对课堂上表现积极，思维发展活跃，意志品质坚定做及时性评价。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | | | | | | **环节一：**准备部分 | | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）**课堂常规**  1.集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4.讲安全注意事项，安排见习生   1. **热身活动** 2. 热身操 3. 专项准备活动   腕关节活动  腰部绕环  手臂绕环   1. **小游戏：传球接力**   游戏方法及规则：  组织学生做头上向后或胯下向后的交叉传递方式传接球游戏。分5人一个小组完成游戏。 | | **学生活动1**  1.快速集合，师生问好；  2.认真听讲，明确学习的内3.容及要求：  做到：快、静、齐；  注意力集中，精神饱满   1. 认真练习，动作标准 2. 精神饱满，积极参与 3. 认真听讲，熟记方法和规则， 4. 注意力集中，认真参与游戏 | | 精气神饱满、动作快静齐；  、动作标准，认真练习  遵守游戏规则，认真参与游戏 | | | | | 3分钟  4分钟  3分钟 | | **活动意图说明：**通过教师的引导，学生能快速的投入到课堂中，明白自己这节课将要干什么，并按照要求积极做好准备活动，以饱满的精神面貌来准备上课。 | | | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | | | **评价**  **要点** | | | | **时间** | | | **教师活动2**  1.引导学生尝试双手向前抛球的方法  学生分组向四个方向练习前抛实心球，练习过程提示学生安全练习，小组长统一发令，统一捡球，自己想出不同的方式去体验双手向前抛实心球，   |  | | --- | |  |  1. 分小组同时展示自己的不同方法，同时点评，表扬。 2. 游戏：打保龄球   小组长在前方摆好保龄球（标志桶3个），逐个完成游戏，看看谁打的又遵又有力量。  **重点：控制力量，全身协调发力。**  **难点：控制身体，挥臂的连贯性。**  5.双手向后抛实心球   1. 组织学生跪坐向后挥臂抛球   统一发令，提安全，先示范讲解，在组织学生练习。   1. 站姿双手向后抛实心球   动作要领：两脚左右开立，背对投掷方向，双手持球于两小腿间，通过两腿伸、后仰、向后挥臂抛出。   |  | | --- | |  |   **重点：用力蹬地，全身协调发力。**  **难点：动作的协调和蹬地、收腹、挥臂动作的连贯性。**  6.游戏：保护恐龙蛋  游戏方法和规则:  一组学生围成一个圈，留一个缺口，保护圈中的恐龙蛋，保护时只能以圈为路线移动，抢蛋龙通过不断移动寻找机会从缺口进入圈内则获胜。  体能：持球纵跳  分小组通过持球纵跳的方式把球运进30米外的框内。 | | | **学生活动2**  在教师提示的安全情况下进行练习，同时小组长发挥组织作用，认真体验练习。开动大脑，寻找不同方法。  努力思考，积极展示。认真练习体验。  认真听游戏规则和方法，积极参与游戏，注意安全，遵守游戏规则。  认真听讲，练习听口令，注意安全，积极主动参与练习。  练习时注意安全，抛球时注意后方无人在组织练习。  认真听游戏规则和方法，积极参与游戏，注意安全，遵守游戏规则。相互加油打气，体现团结力量。  按照老师的要求排好队把球聚过头顶用连续跳跃的方式把球运到框里放好在跳回原位。 | 1. 按要求积极完成练习， 2. 用正确安全的方式完成体验， 3. 积极主动展示自己。   1.遵守游戏规则，认真参与游戏  1.按要求积极完成练习，  2.用正确安全的方式完成练习，   1. 按要求认真玩游戏，相互鼓励、相互加油。   用正确的方式按要求认真完成练习**。** | | | | **3分钟**  **4分钟**  **5分钟**  **6分钟**  **5分钟**  **2分钟** | | | **活动意图说明：**通过学习，学生能够基本了解掌握前后抛实心球的基本知识和运动技能，通过体验及游戏的形式让学生自己去探究思考，既锻炼了自己，又掌握了知识，并且乐在其中 ! | | | | | | | | | | | **环节三：结束部分** | | | | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | | **教的活动3**   1. 拉伸放松练习   在音乐中拉伸放松大小腿，腰部。。。  2.总结评价  学生自我评价，老师点评  3.组织学生回收纸带回放入班级环保**袋**  **4. 布置作业，师生再见。** | **学的活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生认真听从教师对本节课的总结；  4、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  5、按照老师要求回收用具。  6、认真听加并记住作业。 | | | | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位   2.主动开动脑筋自我评价及总结；  3.认真听并记录教师布置作业。 | | | **5分钟** | | | **活动意图说明**：通过学习，让学生了解自己的学习情况，对自己的评价和肯定，运动过后的及时放松有助于肌肉疲劳的恢复，树立生的环保意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  **田径场草坪 标志桶30个 实心球40个 框4个** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 自制实心球在安全区域练习前后抛实心球； 3. 俯卧撑练习手臂力量。 4. 仰卧起坐练习腰腹力量。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | **中等** | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | **65%-75%** | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | **50%-55%** | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**第15课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：持球传接球练习2分钟  课中：各种体验练习及趣味游戏练习  课外：（1）自制实心球在安全区域练习前后抛实心球；  （2）俯卧撑练习手臂力量。  （3）仰卧起坐练习腰腹力量。 | |
| **作业目标** | 1. 进一步复习巩固前后抛实心球的技术动作， 2. 锻炼投掷实心球所需要的力量要求。 3. 提高自身素质，健康运动。 | |
| **作业资源** | 1. 通过自制实心球在安全区域练习， 2. 可通过器械或者同学、家长辅助完成力量练习。 | |
| **安全提示** | 1.练习时注意场地安全，避免砸伤他人或者破坏公物。  2.练习力量适量而行，不可强求，循序渐进。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一（课中）** | | 双手前抛实心球打保龄球 | | 1. 学生8米外通过双手前抛实心球地面滚动击打对面叠起来的桶 | | 2.分组进行，小组长负责组织 | | 3.击中目标则成功，循环进行。 | | 4.评价标准：每人3次 | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 打保龄球 | | | | |  | | 表现情况 | 三次全中 | 击中两次 | 击中一次 | 未击中 |  | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 加油 |  | | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |   **作业二（课后）**   1. 在安全的区域内练习前后抛实心球， 2. 力量练习俯卧撑、仰卧起坐。 3. 自己坚持练习或者和小伙伴一起完成练习， 4. 要求练习组数3-5组，   力量练习评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **完成练习情况** | | | | | | 标准动作单组最佳完成数 | 俯卧撑30个以上  仰卧起坐40以上 | 俯卧撑25-30个  仰卧起坐30-40 | 俯卧撑20-25个  仰卧起坐20-30 | 俯卧撑20个以下  仰卧起坐20以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | 5分钟  30分钟 |
| **作业**  **检测** | 利用视频打卡以及下次课监测情况。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第15课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 传球接力 | 熟悉球性 | 后仰、弯腰 | 腰腹力量 | 合作与探究游戏 | 游戏类 | 课前 | 3分钟 | 完成情况良好 |
| **2** | 打“保龄球” | 熟练前抛动作的发力控制 | 双手胯下前抛实心球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 5分钟 | 完成情况良好 |
| **3** | 后抛实心球 | 学习掌握基本动作要领 | 后仰，手臂后挥臂 | 腰腹力量 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 6分钟 | 完成情况良好 |
| **4** | 保护“恐龙蛋” | 通过游戏，感受运动的快乐 | 奔跑，协作 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 游戏类 | 课中 | 5分钟 | 完成情况良好 |
| **5** | 俯卧撑 | 锻炼身体素质 | 俯卧撑 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 |
| **6** | 仰卧起坐 | 锻炼身体素质 | 仰卧起坐 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 |
| **7** | 自制实心球练习 | 复习巩固前后抛实心球的技术动作 | 前、后抛实心球技术 | 资源的开发与使用 | 运用 | 设计与制作类 | 课后 | 20分钟 | 完成情况良好 |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第15课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：持球传接球练习2分钟  课中：各种体验练习及趣味游戏练习  课外：（1）自制实心球在安全区域练习前后抛实心球；  （2）俯卧撑练习手臂力量。  （3）仰卧起坐练习腰腹力量。 | |
| **作业目标** | 1. 进一步复习巩固前后抛实心球的技术动作， 2. 锻炼投掷实心球所需要的力量要求。 3. 提高自身素质，健康运动。 | |
| **作业资源** | 1. 通过自制实心球在安全区域练习， 2. 可通过器械或者同学、家长辅助完成力量练习。 | |
| **安全提示** | 1.练习时注意场地安全，避免砸伤他人或者破坏公物。  2.练习力量适量而行，不可强求，循序渐进。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一（课中）** | | 双手前抛实心球打保龄球 | | 1. 学生8米外通过双手前抛实心球地面滚动击打对面叠起来的桶 | | 2.分组进行，小组长负责组织 | | 3.击中目标则成功，循环进行。 | | 4.评价标准：每人3次 | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 打保龄球 | | | | |  | | 表现情况 | 三次全中 | 击中两次 | 击中一次 | 未击中 |  | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 加油 |  | | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |   **作业二（课后）**   1. 在安全的区域内练习前后抛实心球， 2. 力量练习俯卧撑、仰卧起坐。 3. 自己坚持练习或者和小伙伴一起完成练习， 4. 要求练习组数3-5组，   力量练习评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **完成练习情况** | | | | | | 标准动作单组最佳完成数 | 俯卧撑30个以上  仰卧起坐40以上 | 俯卧撑25-30个  仰卧起坐30-40 | 俯卧撑20-25个  仰卧起坐20-30 | 俯卧撑20个以下  仰卧起坐20以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | 5分钟  30分钟 |
| **作业**  **检测** | 利用视频打卡以及下次课监测情况。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第15课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | | 传球接力 | | 熟悉球性 | | | 后仰、弯腰 | 腰腹力量 | 合作与探究游戏 | 游戏类 | 课前 | 3分钟 | 完成情况良好 | |
| **2** | | 打“保龄球” | | 熟练前抛动作的发力控制 | | | 双手胯下前抛实心球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 5分钟 | 完成情况良好 | |
| **3** | | 后抛实心球 | | 学习掌握基本动作要领 | | | 后仰，手臂后挥臂 | 腰腹力量 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 6分钟 | 完成情况良好 | |
| **4** | | 保护“恐龙蛋” | | 通过游戏，感受运动的快乐 | | | 奔跑，协作 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 游戏类 | 课中 | 5分钟 | 完成情况良好 | |
| **5** | | 俯卧撑 | | 锻炼身体素质 | | | 俯卧撑 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 | |
| **6** | | 仰卧起坐 | | 锻炼身体素质 | | | 仰卧起坐 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 | |
| **7** | | 自制实心球练习 | | 复习巩固前后抛实心球的技术动作 | | | 前、后抛实心球技术 | 资源的开发与使用 | 运用 | 设计与制作类 | 课后 | 20分钟 | 完成情况良好 | |
| **8** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **9** | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | 双手头上前掷实心球 | | | | | | | | |
| **课 型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  本次课时主要学习双手头上前掷实心球，内容设计主要以体验式教学和游戏为主；学生通过本次课的学习，基本掌握双手头上前掷实心球的动作技术以及发展手臂及核心力量。利用自主体验的形式，让学生自己去体验感受投掷的姿态，手臂的发力、腰腿的发力、掷实心球的动作基本技能。通过游戏以及竞赛的方式，激发学生的好胜心，培养勇敢、顽强、团结协作的精神，让课堂更有趣。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时是以学习双手头上前置实心球为主，体验掷实心球的基本动作和发力方式。明白学习实心球的意义以及锻炼意图，通过球砸地、跪姿前掷实心球、后仰蹬地发力等练习及游戏的方式来体验实心球的乐趣，而后过度到完整的投掷动作，从而发展学生灵敏性、上下肢力量和协调性。培养学生核心素养。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级的学生活泼好动对事物充满好奇且善于模仿喜欢新颖的、有一定难度的、多人或集体参与的活动有较强的表现欲望注意力不太稳定，技术技能基础：其身体基本活动能力在一、二年级通过教学初步得到锻炼，但多是模仿或自发形成的对技术要领还未形成较正确的理解，我们要并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过本课的学习能够认识并基本掌握实心球的完整投掷动作， 3. 学生通过体验和游戏能积极参其中，感受运动的快乐， 4. 通过相互竞争和积极练习表现出勇敢顽强、克服苦难的意志品质。 5. 通过学习能形成良好的竞争关系，并且认识实心球练习中的危险行为而避免不必要的伤害发生。 6. 认识到练习投掷实心球的必要性，锻炼意义，并能在接下来的学习生活中积极参与其中。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **评价任务设计**   通过本课体验式学习的方式以及游戏，对学生的技能认识情况、参与情况以及学习态度和思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；着重对课堂上表现积极，思维发展活跃，意志品质坚定做及时性评价。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习活动设计**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）**课堂常规**  1.集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4.讲安全注意事项，安排见习生   1. **热身活动** 2. 热身操 3. 专项准备活动   腕关节活动  腰部绕环  手臂绕环  前后交叉跳   1. **小游戏：看谁投的准**   游戏方法及规则：  组织学生做投球入框的小游戏，分组围成一个半径5米的圆圈，中心放框，听口令投球捡球。强度练习安全。 | | **学生活动1**  1.快速集合，师生问好；  2.认真听讲，明确学习的内3.容及要求：  做到：快、静、齐；  注意力集中，精神饱满   1. 认真练习，动作标准 2. 精神饱满，积极参与 3. 认真听讲，熟记方法和规则， 4. 注意力集中，认真参与游戏 | 精气神饱满、动作快静齐；  、动作标准，认真练习  遵守游戏规则，认真参与游戏 | | | | | 2分钟  4分钟  3分钟 | | **活动意图说明：**通过教师的引导，学生能快速的投入到课堂中，明白自己这节课将要干什么，并按照要求积极做好准备活动，以饱满的精神面貌来准备上课。 | | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | | **评价**  **要点** | | | | **时间** | | | **教师活动2**   1. 看谁力气大   组织学生对地砸球，双手把球高高举过头顶，然后发力往地上砸去。  教师讲解示范，然后组织学生练习。  让学生体验发力的动作。   1. 看谁掷的远   组织学生分组成跪坐姿态，双手举球过头顶，用自己的方式掷出实心球，比比看谁掷的远。  分4个小组向外四个方向同时练习，  小组长负责口令。   1. 尝试原地站立投掷实心球   要求：双手投掷，脚不过线，不能同时移动两个脚，看谁能扔得远。  练习中教师提示一些方法技巧，动作要领。  同时用标志杆在一米外支起一根高1.2的线，线上掷过去才算合格。   1. 每组学生推荐一人展示，教师点评，表扬。 2. 双手头上前掷实心球   教师讲解示范动作要领，然后组织学生在此练习，强调安全。  同样高度的线，过线掷出，看谁能扔的更远。  教师做巡视指导纠错。  **动作要领**：面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰， 重心落在后腿上，然后两腿用力蹬地、收腹、甩臂，用全身力量将球从头后向前上方掷出。  实心球  **【动作要点】**  **上体稍后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。**  **【教学重点】**  **屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。**  **【教学难点】**  **出手时机，动作连贯，协调用力。**  6.体能练习：持球转体  组织学生坐于地上，双脚抬离地面，双手持球保持匀速左右转体练习。练习腰腹力量。  7.游戏：传递实心球接力赛  学生把实心球举过头顶，通过青蛙跳的运输方式把球传递到12米外的框内。最后一名的一组负责收回所有器材。   |  | | --- | |  | | **学生活动2**  在教师提示的安全情况下进行练习，同时小组长发挥组织作用，认真体验练习。相互可以对比竞争看谁砸的更狠，  努力思考，积极参与。认真练习体验。一边练习，一边思考怎么才能扔的更远。  认真听游戏规则和方法，积极参与游戏，注意安全，遵守游戏规则。  认真听讲，练习听口令，注意安全，积极主动参与练习。  练习时注意安全，抛球时注意后方无人在组织练习。  学生认真看示范，认真练习，不追求速度，保持匀速完成腰腹力量练习。  认真听游戏规则和方法，积极参与游戏，注意安全，遵守游戏规则。相互加油打气，体现团结力量。 | | 1. 按要求积极完成练习， 2. 用正确安全的方式完成体验， 3. 积极主动展示自己。   1.遵守游戏规则，认真参与游戏  1.按要求积极完成练习，  2.用正确安全的方式完成练习，   1. **按要求认真玩游戏，相互鼓励、相互加油。** | | | | **2分钟**  **4分钟**  **5分钟**  **10分钟**  **2分钟**  **5分钟** | | | **活动意图说明：**通过学习，学生能够基本了解掌握双手头上前掷实心球的基本知识和运动技能，通过体验及游戏的形式让学生自己去探究思考，既锻炼了自己，又掌握了知识，并且乐在其中 ! | | | | | | | | | | **环节三：结束部分** | | | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | | **教的活动3**   1. 拉伸放松练习   在音乐中拉伸放松大小腿，腰部。。。  2.总结评价  学生自我评价，老师点评  3.组织学生回收器材  4. 布置作业，师生再见。 | **学的活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生认真听从教师对本节课的总结；  4、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  5、按照老师要求回收用具。  6、认真听加并记住作业。 | | | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位   2.主动开动脑筋自我评价及总结；  3.认真听并记录教师布置作业。 | | | **5分钟** | | | **活动意图说明：**通过学习，让学生了解自己的学习情况，对自己的评价和肯定，运动过后的及时放松有助于肌肉疲劳的恢复，树立学生的环保意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  **田径场草坪 标志杆8根 适合练习的实心球40个 框4个 皮筋4根** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 自制实心球在安全区域练习双手头上前抛实心球； 3. 俯卧撑练习手臂力量。 4. 仰卧起坐练习腰腹力量。 5. 找一个框和家长或小伙伴一起练习投准比赛。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | **中等偏上** | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | **65%-75%** | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | **50%-55%** | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**第16课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：持球传接球练习2分钟  课中：各种体验练习、趣味游戏练习和竞争对比练习  课外： 1.自制实心球在安全区域练习双手头上前抛实心球；  2.俯卧撑练习手臂力量。  3.仰卧起坐练习腰腹力量。  4.找一个框和家长或小伙伴一起练习投准比赛。 | |
| **作业目标** | 1.进一步复习巩固双手头上前掷实心球的技术动作，  2.锻炼投掷实心球所需要的力量要求。  3.提高自身素质，健康运动。  4.趣味活动，激发锻炼热情。 | |
| **作业资源** | 1. 通过自制实心球在安全区域练习，   2.可通过器械或者同学、家长辅助完成力量练习。  3.简易材料制作，多人参与活动。 | |
| **安全提示** | 1.练习时注意场地安全，避免砸伤他人或者破坏公物。  2.练习力量适量而行，不可强求，循序渐进。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一（课中）** | | 双手头上前掷实心球打保龄球 | | 1. 学生通过投掷动作把实心球扔出高度过线。 | | 2.看扔出的距离远近， | | 3.小组长发令练习及捡球。 | | 4.评价标准：每人3次 | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 打保龄球 | | | | |  | | 表现情况 | 过线扔出8米 | 过线扔出6米 | 过线扔出4米 | 未过线或未扔过4米 |  | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 加油 |  | | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |   **作业二（课后）**   1. 自制实心球在安全区域练习双手头上前抛实心球； 2. 力量练习俯卧撑、仰卧起坐。 3. 自己坚持练习或者和小伙伴一起完成练习， 4. 要求练习组数3-5组，   **力量练习评价标准：**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **完成练习情况** | | | | | | 标准动作单组最佳完成数 | 俯卧撑30个以上  仰卧起坐40以上 | 俯卧撑25-30个  仰卧起坐30-40 | 俯卧撑20-25个  仰卧起坐20-30 | 俯卧撑20个以下  仰卧起坐20以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | 10分钟  30分钟 |
| **作业**  **检测** | 利用视频打卡以及下次课监测情况。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第16课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 传接球 | 熟悉球性 | 后仰、弯腰 | 腰腹力量 | 合作与探究游戏 | 游戏类 | 课前 | 2分钟 | 完成情况良好 |
| **2** | **投球** | 熟练前抛动作的发力控制 | 双手前抛实心球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 | 完成情况良好 |
| **3** | **对地砸球** | **体验双手发力** | **双手协调用力** | **运动认知** | **理解** | **知识习得类** | **课中** | **2分钟** | 完成情况良好 |
| **4** | **跪姿投球** | **体验腰部发力** | **上身协调用力动作** | **运动认知** | **理解** | **知识习得类** | **课中** | **2分钟** | 完成情况良好 |
| **5** | **原地站立掷球过线** | **感受投掷角度** | **双手头上前掷实心球** | **运动认知** | **理解** | **知识习得类** | **课中** | **2分钟** | 完成情况良好 |
| **6** | 俯卧撑 | 锻炼身体素质 | 俯卧撑 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 |
| **7** | 仰卧起坐 | 锻炼身体素质 | 仰卧起坐 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 |
| **8** | 自制实心球练习 | 复习巩固双手头上前掷实心球的技术动作 | 双手头上前掷实心球 | 资源的开发与使用 | 运用 | 设计与制作类 | 课后 | 20分钟 | 完成情况良好 |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第16课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前：持球传接球练习2分钟  课中：各种体验练习、趣味游戏练习和竞争对比练习  课外： 1.自制实心球在安全区域练习双手头上前抛实心球；  2.俯卧撑练习手臂力量。  3.仰卧起坐练习腰腹力量。  4.找一个框和家长或小伙伴一起练习投准比赛。 | |
| **作业目标** | 1.进一步复习巩固双手头上前掷实心球的技术动作，  2.锻炼投掷实心球所需要的力量要求。  3.提高自身素质，健康运动。  4.趣味活动，激发锻炼热情。 | |
| **作业资源** | 1. 通过自制实心球在安全区域练习，   2.可通过器械或者同学、家长辅助完成力量练习。  3.简易材料制作，多人参与活动。 | |
| **安全提示** | 1.练习时注意场地安全，避免砸伤他人或者破坏公物。  2.练习力量适量而行，不可强求，循序渐进。 | **时间** |
| **作业流程** | |  | | --- | | **作业一（课中）** | | 双手头上前掷实心球打保龄球 | | 1. 学生通过投掷动作把实心球扔出高度过线。 | | 2.看扔出的距离远近， | | 3.小组长发令练习及捡球。 | | 4.评价标准：每人3次 | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 打保龄球 | | | | |  | | 表现情况 | 过线扔出8米 | 过线扔出6米 | 过线扔出4米 | 未过线或未扔过4米 |  | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 加油 |  | | |  | | 学生自评：☆☆☆☆☆ |   **作业二（课后）**   1. 自制实心球在安全区域练习双手头上前抛实心球； 2. 力量练习俯卧撑、仰卧起坐。 3. 自己坚持练习或者和小伙伴一起完成练习， 4. 要求练习组数3-5组，   **力量练习评价标准：**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **完成练习情况** | | | | | | 标准动作单组最佳完成数 | 俯卧撑30个以上  仰卧起坐40以上 | 俯卧撑25-30个  仰卧起坐30-40 | 俯卧撑20-25个  仰卧起坐20-30 | 俯卧撑20个以下  仰卧起坐20以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | 10分钟  30分钟 |
| **作业**  **检测** | 利用视频打卡以及下次课监测情况。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第16课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 传接球 | 熟悉球性 | 后仰、弯腰 | 腰腹力量 | 合作与探究游戏 | 游戏类 | 课前 | 2分钟 | 完成情况良好 |
| **2** | **投球** | 熟练前抛动作的发力控制 | 双手前抛实心球 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 | 完成情况良好 |
| **3** | **对地砸球** | **体验双手发力** | **双手协调用力** | **运动认知** | **理解** | **知识习得类** | **课中** | **2分钟** | 完成情况良好 |
| **4** | **跪姿投球** | **体验腰部发力** | **上身协调用力动作** | **运动认知** | **理解** | **知识习得类** | **课中** | **2分钟** | 完成情况良好 |
| **5** | **原地站立掷球过线** | **感受投掷角度** | **双手头上前掷实心球** | **运动认知** | **理解** | **知识习得类** | **课中** | **2分钟** | 完成情况良好 |
| **6** | 俯卧撑 | 锻炼身体素质 | 俯卧撑 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 |
| **7** | 仰卧起坐 | 锻炼身体素质 | 仰卧起坐 | 体能 | 评价 | 体能发展类 | 课后 | 3分钟 | 完成情况一般 |
| **8** | 自制实心球练习 | 复习巩固双手头上前掷实心球的技术动作 | 双手头上前掷实心球 | 资源的开发与使用 | 运用 | 设计与制作类 | 课后 | 20分钟 | 完成情况良好 |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第17课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | 1. 前滚翻   2、体能:仰卧举腿  3、游戏:赛马（体操垫接力） | |
| **课型** | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本课的课学习， | | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课内容选自体操类的前滚翻，该动作不仅能够较好的增强学生的腰腹力量，对协调性也有一定的要求，通过以往的教学和观察，在动作技术上突出了：“摆、压、提、收”四个基本动作要点，针对内容的重难点，在教学中我们可以采用两人合作和不同的方式的体验练习，让学生在快乐的学习生活中掌握跪跳起的内容。 | | | | |
| 1. **学生学情分析**   小学三年级学生属于水平二学段，他们活泼好动，注意力的指向性较弱，他们对体育运动有广泛性趣，喜欢学习运动技巧，表现欲望比较强。因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活安排多样翻滚动作，让学生自由学练，在观察思考中得到启示得到锻炼，让他们更多的掌握有关翻滚的相关知识和科学锻炼方法。 | | | | |
| 1. **学习目标叙写**   通过多种练习，使学生了解前滚翻的动作要领，能够说出前滚翻的动作方法，了并能积极参与各种练习  通过学习和练习，90%的学生能独立完成动作，剩下10％的学生能在老师和同学的辅助下能完成动作。  在学练中，培养学生的观察、交流、保护与帮助的能力，感悟合作学习的乐趣，增强团队协作精神。 | | | | |
| 1. **评价任务设计**   本课改变以往单一的教师评价为多元评价方式，采用学生自评、互评、师评等形式，充分调动学生自主学习的积极性，达成情感目标的实现。 | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价**  **要点** | | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规  1.集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4.讲安全注意事项，安排见习生。  二、队列练习  1 .原地转法（左、右、后三面转法）  齐步走——立定 跑步走——立定  三、准备活动  伸展运动  扩胸运动  腹背运动  体侧运动  体转运动   1. 专项辅助练习   垫上爬行  垫上前后滚动  垫上左右滚动 | **学生活动1**  1.四列横队集合  2.认真听讲，明确学习内容及要求。  3.听从指挥注意力集中。  4.按教师的口令师生共同练习，教师并提示动作要点。  5.学生充分活动各关节。  要求：  1. 动作部位正确  2. 动作节奏清楚，整齐 | | 学生学习态度和动作标准程度 | | | | | 5分钟  4分钟 | | **活动意图说明：**  通过准备活动、教师讲解和垫上的练习，可以让学生在后面的学习中对动作的认识和理解更加容易。 | | | | | | | | | | **环节二：基本部分** | | | **评价**  **要点** | | | **时间** | | | | **教师活动2**   1. 讲解并示范前滚翻动作，   由蹲撑开始。重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝。低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝，上体紧跟大腿团身抱膝成蹲立。  2.讲解保护与帮助的要领。  3.体能练习：仰卧举腿  两人一组，一人平躺在体操垫上双手上举抱住另一站在体操垫外站立同学的脚踝，做举腿练习。  每组20个×3组  4.游戏：赛马（体操垫接力）  规则：体操垫对折一人骑与体操垫上做跳跃动作，跳到对面与同学击掌接力。最先完成的队伍大声喊出“我们是冠军” | | **学生活动2**   1. 认真观看老师讲解示范，并记住动作要点领   2.认真练习，做好保护与帮助  1.可自己找一名队友来练习  2.练习时注意保护与帮助   1. 分成四组，遵守游戏规则   游戏时注意安全 | 对不同水平的学生进行鼓励和指导 | | | 10  分钟  12  分钟 | | | | **活动意图说明**  通过动作讲解与示范的教学模式，能让学生更加直观的看清和了解动作，通过保护与帮助的练习能培养出学生团结互助的责任意识，通过体能和游戏的练习可以让学生上课更加有乐趣。 | | | | | | | | | | **环节三：**  结束部分 | | | | | **评价**  **要点** | | **时间** | | | **教的活动3**   1. 韵律操放松 2. 头部拉伸 3. 手臂拉伸   3.两人一组压肩  4.大腿、小腿拉伸  5.脚踝拉伸   1. 课后小结 2. 学生自评及互评 3. 教师总结本课 4. 布置课后作业 5. 安排学生归还器材 6. 宣布下课 | | **学的活动3**   1. 四横排站立 2. 两人一组相互帮助 3. 动作拉伸要到位      1. 认真听同学与教师的评价和总结   按照老师要求认真完成课后作业 | | 动作标准上课态度端正和优秀的学生进行及时的表扬与奖励 | | | 4  分钟  5  分钟 | | | **活动意图说明**  放松操主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸放松；总结时先让学生进行自评和互相评价总结后教师在根据本节课的内容进行及时的点评以及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   体操垫25张 音响1个 | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 两个同伴相互练习（或家长监督）检查能否自己喊出口令并熟练掌握和完成.原地转法（左、右、后三面转法）齐步走——立定 跑步在——立定。   2.让家长或同伴在做好保护和帮助的情况下能独立的练习和完成前滚翻动作 | | | | |
| **9** | 预计  负荷 | 运动强度 | | 中度 |
| 群体运动密度 | | 中度 |
| 个体运动密度 | | 中度 |
| **10.教学反思与改进** | | | | |

**第17课时（作业设计）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第17课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 垫上滚动 | 对滚翻的掌握 | 身体在垫上做滚翻练习 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 体能发展类 | 课前 | 2分钟 |  |
| **2** | 前滚翻练习 | 发展学生身体协调性 | 前滚翻 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  |
| **3** | 队列队形 | 掌握课时中三项队列队形技能 | 三面转法、齐步走立定、跑步走立定 | 运动认知 | 评价 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

**第17课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**能搜集各种滚翻的技术动作  **课中:**能在小组和班级内展示各个方向的滚动、滚翻等基本动作。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成三面转法、齐步走立定、跑步立定。 | |
| **作业目标** | 1.能熟练完成三面转法、齐步走立定、跑步立定三项队列队形基本技能；  2.能说出前滚翻的动作要领并能做出前滚翻的标准动作 | |
| **作业资源** | 1、教师发前滚翻技术动作及队列队形教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习对前滚翻。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定要注意场地安全，做好保护与帮助。  2、在户外练习时，一定要在周围环境是否安全的情况下才能进行练习 | **时间** |
| **作业流程** | 作业一（课中）：  能展示前滚翻和各个方向的滚翻动作，并能说出前滚翻的动作要领  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二（课后）：  在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  两名同学（或家长）面对面站立一人做动作一人下口令；  口令为：第一种：“向左转”、“向右转”、“向后转”,第二种“立定”“齐步-走”“1-2-1”“立定”，第三种：“立定”、“跑步-走”、“1-2-1”、“立定”“1-2-3-4”。  监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1次性完成三种队列队形 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **5**  **分**  **钟**  **15**  **分**  **钟** |
| **作业**  **检测** | 利用下一节课，上课前时间进行课内展示，采用随机抽测的方式，抽查学生作业完成情况。 | **5**  **分**  **钟** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第17课时）** | | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** | |
| **1** | | 垫上滚动 | | 对滚翻的掌握 | | | 身体在垫上做滚翻练习 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 体能发展类 | 课前 | 2分钟 |  | |
| **2** | | 前滚翻练习 | | 发展学生身体协调性 | | | 前滚翻 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  | |
| **3** | | 队列队形 | | 掌握课时中三项队列队形技能 | | | 三面转法、齐步走立定、跑步走立定 | 运动认知 | 评价 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  | |
|  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | | |
| **第18课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | 1. 跪跳起 2. 体能:仰卧起坐   3、游戏:障碍跑接力 | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   跪跳起是水平二学段的技巧教学内容之一，通过本课的课学习，让学生学习队列技能的同时掌握跪跳起的动作技巧，练习时对腰腹肌力量和身体协调性有很好的作用，同时还可以培养坚强的意志和克服困难的精神。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课内容选自体操类的跪跳起，该动作不仅能够较好的增强学生的腰腹力量，对协调性也有一定的要求，通过以往的教学和观察，在动作技术上突出了：“摆、压、提、收”四个基本动作要点，针对内容的重难点，在教学中我们可以采用两人合作和不同的方式的体验练习，让学生在快乐的学习生活中掌握跪跳起的内容。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学生学情分析**   小学三年级学生属于水平二学段，他们活泼好动，注意力的指向性较弱，他们对体育运动有广泛性趣，喜欢学习运动技巧，表现欲望比较强。因此在教学中针对学生的心理生理特点，灵活安排多样跳法，让学生自由学练，在观察思考中得到启示得到锻炼，让他们更多的掌握有关跳跃的相关知识和科学锻炼方法。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过多种练习，使学生了解跪跳起的动作要领，能够说出跪跳起的动作方法，了并能积极参与各种练习 3. 通过学习和练习，90%的学生能独立完成动作，剩下10％的学生能在老师和同学的辅助下能完成动作。   (3)在学练中，培养学生的观察、交流、保护与帮助的能力，感悟合作学习的乐趣，增强团队协作精神。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **评价任务设计**   通过本课的多样化内容设计，对学生的学习态度、学习方法、动作技能进行及时的激励性评价，重点抓住学生在动作方面的细节和全身协调性发展和练习过程中的意志品质，让学生在练习和学习中更有兴趣，更容易掌握学习内容。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价**  **要点** | | | | **时间** | | **教师活动1**  （一）课堂常规  1.集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4.讲安全注意事项，安排见习生  二、队列练习  1 .原地转法（左、右、后三面转法）  齐步走——立定  三、准备活动（垫上操）  伸展运动  扩胸运动  腹背运动  体侧运动  体转运动  2、专项辅助练习  （1）跪立摆臂练习  （2）跪跳前行  （3）跪跳转向 | **学生活动1**  1.四列横队集合  2.认真听讲，明确学习内容及要求。  3.听从指挥注意力集中。  4.按教师的口令师生共同练习，教师并提示动作要点。  5.学生充分活动各关节。  要求：  1. 动作部位正确  2. 动作节奏清楚，整齐 | | 集合整队快静齐  动作标准、反应快的学生要给予肯定和表扬 | | | | 8分钟 | | **活动意图说明：**  通过准备活动、教师讲解和垫上操的练习，可以让学生在后面的学习中对动作的认识和理解更加容易。 | | | | | | | | | **环节二：**  基本部分 | | | **评价**  **要点** | | | | **时间** | | **教师活动2**  1.讲解跪跳起的动作方法：  从跪立开始，上体前倾，同时两臂后摆，臀部后坐 两臂迅速向前上方摆，摆至前举时立即制动，同时提腰，展髋，脚背与小腿用力下压。身体向上腾起时，迅速提膝收腿成蹲立。  图片1  要求：  ① 向后摆臂要放松，前上摆臂要制动  ② 摆臂制动要提腰  ③ 摆臂与小腿、脚面压垫配合协调  ④ 身体稍有腾起后成跪立  2.讲解保护与帮助方法：  帮助者站在练习者的后面，两手分别扶胯或腰的两侧，当练习者两臂前上摆时，顺势上提，帮助成蹲立。  3. 教师讲解、示范跪跳起完整动作，并结合展板提出本课教学的重点及要求。  4.体能练习：仰卧起坐  两人一组  每组20个×3组  教师示范并讲解动作要领，来回观察学生动作，纠正不规范动作，如：双手未抱头，双腿未屈膝，收腹不到位等情况。   1. 游戏：障碍跑接力   规则：在听到哨声后从起点出发，首先跨越3个小栏架后运用开合跳过地上标志圆圈，然后跨越体操垫，最后返回起点与下一名同学击掌出发。 | | **学生活动2**  1.认真听教师讲解并在教师统一口令下进行集体练习  要求：摆臂有节奏；摆至身体前上方要制动  2. 两人一组在保护帮助下练习跪跳起动作  要求：保护和帮助者站位及手法正确  1.请2-3名学生展示  2.分组展示（可有保护帮助），师生共同评价，检查练习情况。  1.可自己找一名队友来练习  2.练习时注意保护与帮助   1. 分成四组，遵守游戏规则   游戏时注意安全  92585345c6aa6d353da6a42ff576b97 | 能根据老师口令做出标准动作  练习动作标准数量多  动作标准最先完成的组给予表扬和奖励 | | | | 10分钟  3  分  钟    10  分  钟钟 | | **活动意图说明**  通过合作让学生去一起探索和学习，让学生知道在我们体操运动中有些动作是需要同伴的保护与帮助，让学生在学习中激发自己对体操运动的兴趣，学会保护与帮助在课后可以与同伴和家人一起做练习。通过教师的讲解和示范让学生能够更加直观的了解和学会跪跳起动作，通过游戏的代入使学生在保护与帮助下培养学生团结协作和吃苦耐劳的优良品质。 | | | | | | | | | **环节三：**  结束部分 | | | | | **评价**  **要点** | **时间** | | | **教的活动3**   1. 韵律操放松 2. 手臂拉伸 3. 两人一组压肩 4. 大腿、小腿拉伸 5. 脚踝拉伸 6. 课后小结 7. 学生自评及互评 8. 教师总结本课 9. 布置课后作业 10. 安排学生归还器材 11. 宣布下课 | | **学的活动3**   1. 四横排站立 2. 两人一组相互帮助 3. 动作拉伸要到位      1. 认真听同学与教师的评价和总结   按照老师要求认真完成课后作业 | | 对动作规范的学生进行表扬 | | 5  分钟  4  分钟 | | | **活动意图说明**  **通**过拉伸运动可以有效的缓解运动带来的疲惫感，有助于增强各个关节的柔韧性，使其在运动中不容易受伤。通过课后小结有利于学生快速发现自身的不足和与其它学生的差距，使其形成一个良性循环，也可以使教师看到学生所欠缺的地方，及时调整教学方案。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   体操垫25张 跳圈24个 小栏架12个 展板1个 音响1个 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成.原地转法（左、右、后三面转法）齐步走——立定 3. 让家长或同伴在做好保护和帮助的情况下能独立的练习跪跳起动作。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | | 预计  负荷 | | 运动强度 | | | 中度 | | | | | | | |
| 群体运动密度 | | | 中度 | | | | | | | |
| 个体运动密度 | | | 中度 | | | | | | | |
| 1. **教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | |

**第18课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**能搜集和描述跪跳起的技术动作  **课中:**能在小组和班级内展示跪跳起的基本动作。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成三面转法、齐步走立定。  2.能和同伴与家人在安全的场地和环境下进行各种跪跳起的辅助练习 | |
| **作业目标** | 1.能熟练完成三面转法、齐步走立定、两项队列队形基本技能；  2.能说出跪跳起的动作要领并能做出跪跳起的标准动作 | |
| **作业资源** | 1、教师发跪跳起及队列队形的教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习跪跳起的技术动作。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定要注意场地安全，做好保护与帮助。  2、在户外练习时，一定要在周围环境是否安全的情况下才能进行练习 | **时间** |
| **作业流程** | 作业一（课中）：  能展示前滚翻和各个方向的滚翻动作，并能说出前滚翻的动作要领  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二（课后）：  在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  练习本课所学的跪跳起动作以及各种跪跳起的辅助练习，练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于跪跳起的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有关跪跳起的辅助练习动作。   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第18课时）** | | | | | | | | | |
| 题号 | 题目 | 作业目标 | 必备技能 | 关键能力 | 认知水平 | 作业类型 | 完成  时间 | 完成时长 | 评价  反馈 |
| 1 | 跪跳练习 | 掌握跪跳起的辅助练习 | 跪跳 | 体育锻炼意识与习惯 | 理解 | 知识习得类 | 课前 | 1分钟 |  |
| 2 | 跪跳起完整动作 | 对动作的掌握 | 跪跳起 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 1分钟 |  |
| 3 | 仰卧起坐 | 发展学生身体协调性及和核心力量 | 仰卧起坐 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 2分钟 |  |
| 4 | 队列队形 | 掌握课时中两项队列队形技能 | 三面转法、齐步走立定 | 运动认知 | 评价 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差 | | | | | | | | | |

**第18课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**能搜集和描述跪跳起的技术动作  **课中:**能在小组和班级内展示跪跳起的基本动作。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成三面转法、齐步走立定。  2.能和同伴与家人在安全的场地和环境下进行各种跪跳起的辅助练习 | |
| **作业目标** | 1.能熟练完成三面转法、齐步走立定、两项队列队形基本技能；  2.能说出跪跳起的动作要领并能做出跪跳起的标准动作 | |
| **作业资源** | 1、教师发跪跳起及队列队形的教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习跪跳起的技术动作。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定要注意场地安全，做好保护与帮助。  2、在户外练习时，一定要在周围环境是否安全的情况下才能进行练习 | **时间** |
| **作业流程** | 作业一（课中）：  能展示前滚翻和各个方向的滚翻动作，并能说出前滚翻的动作要领  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 细则 | 动作标准能说出动作要领 | 动作标准但不能说出动作要领 | 能说出动作要领，但动作不标准 | 动作不标准也不能说出动作要领 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二（课后）：  在家或者利用课余时间，在安全的区域进行练习；  练习本课所学的跪跳起动作以及各种跪跳起的辅助练习，练习时一定要与同伴和家人做好保护与帮助。  搜集更多关于跪跳起的相关知识和辅助练习动作并用记录本记录下来。  评价标准：   1. 动作标准程度 2. 练习次数 3. 记录了多少有关跪跳起的辅助练习动作。   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第18课时）** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 题号 | 题目 | | 作业目标 | | 必备技能 | | 关键能力 | 认知水平 | | | 作业类型 | | 完成  时间 | 完成时长 | 评价  反馈 | |
| 1 | 跪跳练习 | | 掌握跪跳起的辅助练习 | | 跪跳 | | 体育锻炼意识与习惯 | 理解 | | | 知识习得类 | | 课前 | 1分钟 |  | |
| 2 | 跪跳起完整动作 | | 对动作的掌握 | | 跪跳起 | | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | | | 体能发展类 | | 课中 | 1分钟 |  | |
| 3 | 仰卧起坐 | | 发展学生身体协调性及和核心力量 | | 仰卧起坐 | | 体能 | 运用 | | | 体能发展类 | | 课中 | 2分钟 |  | |
| 4 | 队列队形 | | 掌握课时中两项队列队形技能 | | 三面转法、齐步走立定 | | 运动认知 | 评价 | | | 技能提高类 | | 课后 | 5分钟以上 |  | |
| 5 |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  | |
| 6 |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  | |
| 7 |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  | |
| 8 |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  | |
| 9 |  | |  | |  | |  |  | | |  | |  |  |  | |
| 作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **基本信息** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学 科 | | | 体 育 | | | | 4学习领域/模块 | | | 足球大单元课程 | | | | | | |
| 年 级 | | | 水平二  三年级 | | | | 教科书版本及章节 | | | 人民教育出版社  三年级上册第二单元 | | | | | | |
| **单元教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **单元学习主题** | | | | | **足 球** | | | | | | **课时数** | | **18** | | | |
| **一、单元教学设计说明：**  以《2021版新课标》为指导、结合《棠外附小3年级体育与健康课程指导纲要》，发展学生核心素养，从体育课堂教学实际出发，实施大单元教学设计。 根据运动项目的属性及特点，进行体育运动项目大整合；以三大球，两小球为载体，撬动其他基本运动和体能的发展，大单元教学设计是单元教学设计的突破和升级，是大体育观和体育教学思想的具体体现。依照大单元教学及作业设计要求，制定出关于水平二三年级上期学生的足球专项技能的18课时。有利于学生更了解排球运动，掌握足球技能，增强身体素质，使学生在丰富多彩的“学、练、赛”环境中体验运动的乐趣，让学生爱上体育与健康课，能够真正了解体育专项技能、参与体育、享受体育。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、单元学习目标**  （一）运动能力：1、进一步提高学生对足球运动的兴趣和爱好，了解足球运动的常识2、继续提高球感和进一步学练足球的基本技术，提高控球、过人，传、接球的足球技术和在比赛中球与身体协调程度，初步掌握基本的控球、过人、传球、停球系统的足球技术动作基本掌握正确的身体牵拉动作，提高跑的频率和动作的速率。3、发展身体动作的协调性、柔韧性和灵敏素质。4、心理健康与社会适应：养成对足球运动的兴趣，发展自信心，改善对学习的态度，感受小组和左的行为（包括帮助队友和被队友帮助，被队友接受和认可等）。  （二）健康行为：1、青少年参加足球运动，能使肌肉纤维变粗，肌肉收缩力增强，足球不光是一项全身性的体育活动，还能促进骨骼生长，骨密度增大，骨骼的直径增粗，骨重量增加。2、经常参加足球运动，将能促使其行动迅速，视野开阔，反应敏捷，食量增大，新陈代谢加快，机体抵抗力增强，四肢发达，头脑灵活，肌肉强壮。3、足球是一项最能体现团队协作的体育项目，场上分守门员，后卫，中场，前锋等几个位置，相互之间要有默契合作才能最终取得比赛的胜利，因此喜欢踢足球的一般都有较强的团队合作能力。   1. （三）体育品德：1、在体育活动中，遵守要求和规则、诚实自律。2、在体育活动中克服困难，与同伴进行友好合作。3、在体育活动中要有一种永不服输的精神。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、单元评价任务**  体育与健康评价主要评估学生通过学习达成核心素养的程度，新课标构建了基于核心素养下的学业质量，从运动能力、健康行为、体育品德三方面对学生的学业成就表现做出总体描述及评价。而单元评价中任务主要通过情景带入、单元构造、教学环境、学习活动中各种相结合等多样化的评价方式，重视健全的综合评价。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、单元整体教学思路（教学结构图）**  C:/Users/Sunan/AppData/Local/Temp/wps.ADQeOuwps | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **三年级上期足球大单元教学课时计划** | | | |
| **课次** | **主要内容** | | **涵盖内容** |
| 第1课 | 健康教育（学习合理膳食健康基础） | | 健康教育 |
| 第2课 | 了解足球课纪律和本学期内容 | | 体育理论 |
| 第3课 | 1、上课用球规矩、各部位球感趣味练习 | 2、队列练习（报数、左[右]转弯走、跑步立定） | 足球＋体操 |
| 第4课 | 1、脚背正面运球 | 2、“运球游戏”（接力跑）脚步 | 足球＋田径 |
| 第5课 | 1、脚内侧运球 | 2、身体素质练习（50米快速跑） | 足球＋田径 |
| 第6课 | 1、体操队形（队形变换、错肩走） | 2、体会脚内侧踢球打准游戏 | 足球＋体操 |
| 第7课 | 1、脚内侧踢球 | 2、“打鸭子游戏”（发展投掷能力与身体协调游戏练习） | 足球＋田径 |
| 第8课 | 1、足球专项频率练习 | 2、身体素质练习（立定跳远） | 足球＋田径 |
| 第9课 | 1、脚背正面踢球 | 2、脚背颠球球游戏（跳短绳） | 足球＋田径 |
| 第10课 | 1、脚背正面踢球结合射门练习 | 2、抓尾巴游戏（障碍跑） | 足球＋田径 |
| 第11课 | 1、脚内侧停球 | 2、“人球大战”（发展快速跑能力的练习与能力） | 足球＋田径 |
| 第12课 | 1、脚底接地滚球 | 2、踩球辅助练习（跪跳起后踩球接力） | 足球＋体操 |
| 第13课 | 1、脚背正面颠球比赛 | 2、前滚翻 | 足球＋体操 |
| 第14课 | 1、脚内侧、脚背正面打准比赛 | 2、足球身体素质练习（支撑跳跃） | 足球＋体操 |
| 第15课 | 1、脚背正面踢远比赛 | 2、发射炮弹游戏（原地双手投掷足球）） | 排球＋田径 |
| 第16课 | 1. 学习不同传接球射门技术动作   2、利用网络信息视频的学习 | | 跨学科主题学习活动 |
| 第17课 | 复习脚内侧传球 | | 复习 |
| 第18课 | 考核：脚内侧传球 | | 考核 |
| **考核内容** | **评价标准** | | |
| 脚内侧传球 | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 等分 | 优秀 | | 良好 | | 及格 | | 继续努力 | | 男 | 14及以上 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 2/4个以下 | | 女 | 12及以上 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2/4个以下 | | | |

在30秒内，距墙面（宽2米高0.5米）2米传球线后做传球动作，累计传球有效次数。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第1课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 健康教育（学习合理膳食健康基础） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**   1. 知道食物含有的主要营养成分以及人需要的营养成分主要来自食物。 2. 增强不偏食、不挑食和注意食物多样性的意识。 3. 了解食品添加剂的坏处，知道安全饮食的常识。   4、培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。 | | | |
| **二、教学内容分析**   1. 知道如何健康饮食？ 2. 培养关注自己饮食健康的责任感。   3、什么是合理营养？ | | | |
| **三、学生学情分析**  青少年⼉童时期正是⽣长发育时期，要把⾃⼰的⽇常⽣活饮⾷安排合理得当，不要暴饮暴⾷，不要挑⾷，偏⾷，才会营养均衡，才会更好的健康成长。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  通过本课时学习，让学生学习了什么是合理营养，让学生知道如何健康饮食，培养关注自己饮食健康的责任感，养成良好的饮食习惯。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时课前、课中、课后三个环节的详细讲解，环节中以提问回答的方式进行，其中对能够开动脑筋、发善思维、主动回答的学生进行鼓励性评价；重点抓住学生在回答时积极主动性、回答问题的关键点进行表扬性的点评。让学生在体育理论课学习中也能够产生兴趣、学习积极性高。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**什么是健康饮食？ | | 评价要点 | 时间 | | **教师活动一**  从故事中收获知识  1、同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护,似乎并不存在什么危险。但是,生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待,民以食为天,食以安为重。下面请听一个故事。（故事大概内容：一位小朋友放学回家,肚皮饿了,狼吞虎咽地吃了很多东西,因为消化不良,后来上吐下泻,被送进了医院。） | **学生活动一**  问：小朋友听了这个故事后，有什么话想说？  答：是呀,我们在吃食物的时候要注意不能暴饮暴吃,要细嚼慢咽……这样才能有助于食物的消化。（板书：不能暴饮暴吃） | 1、主动回答课；  2、了解知识；  3、掌握教师讲解的知识点； | 12’ | | **活动意图说明：**  教师通过给学生讲故事，让学生了解什么是健康饮食。更进一步的使学生在上课时懂得好的饮食习惯。 | | | | | **环节二：培养关注自己饮食健康的责任感** | | **评价要点** | **时间** | | 教师活动二   1. 出示课件（老师课前搜集的资料）大致内容如下：①食品添加剂的种类及作用；②食品添加剂对人体健康的危害；③什么是绿色食品，绿色食品的标志是什么；④新鲜食物，怎样吃才安全。   2、师：小朋友，“肯德基的苏丹红一号事件”，让我们同学为食品安全担忧；“农药、化肥对农产品的污染”更让同学们震惊；而绿色食品的管理和质量监测又给同学们带来了希望，所以，在平时饮食中,我们要多吃绿色食品，少吃带有色素等添加剂的食品。 | 学生活动二   1. 看了资料后，四人小组合作谈认识，交流感受。 2. 全班交流，各组派一位代表交流发言。可以举例证明，谈亲身体会。 | 1. 学生上课听讲认真，动脑经思考问题； 2. 充分列举；   3、积极回答 | 13’ | | **活动意图说明：**  教师通过提问列举出  ①食品添加剂的种类及作用；  ②食品添加剂对人体健康的危害；  ③什么是绿色食品，绿色食品的标志是什么；  ④新鲜食物，怎样吃才安全。  ⑤培养学生关注自己饮食健康的责任感。 | | | | | **环节三：合理营养** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  合理营养是指：适合各种情况（年龄、性别、生理条件、劳动负荷、健康状态等）的食物、营养素供给量和配比。合理营养可维持人体的正常生理功能，促进健康和生长发育，提高机体的劳动能力、抵抗力和免疫力，有利于某些疾病的预防和治疗。缺乏合理营养将产生障碍以至发生营养缺乏病或营养过剩性疾病（肥胖症和动脉粥样硬化等）  合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。 | **学生活动三**   1. 教师讲述后提问； 2. 学生积极回答； | 1. 合理营养适合的情况有哪些？ 2. 合理营养能够给人们带来什么？ | 15’ | | **活动意图说明：**  本课时最后环节，教师讲述合理营养，让学生理解和明白合理营养的重要性。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 黑板、课件若干 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、通过互联网或上网查询；  2、像家人讲述合理膳食的重要性，大家一起努力健健康康； | | | |
| **九、预计负荷** | **运动强度** | |  |
| **群体运动密度** | |  |
| **个体运动密度** | |  |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前:一日三餐如何搭配？  课中:是否关注自己饮食健康？  课外(校外一小时的作业设计):   1. 制定一周的健康饮食菜谱；   2、去生活中找出不健康的食品； | |
| **作业目标** | 1、知道食物含有的主要营养成分以及人需要的营养成分主要来自食物；  2、增强不偏食、不挑食和注意食物多样性的意识； | |
| **作业资源** | 1、平时生活中的食物；  2、也可通过互联网学习。 | |
| **安全提示** | 1、在家制作健康饮食的时候，一定要有家长陪同；  2、注意工具的使用安全。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、了解食品添加剂对人体健康的危害；  2、什么是绿色食品，绿色食品的标志是什么？  学生自评：能说出三种以上的绿色食品；  能分辨什么是食品添加剂；  **作业二（课后）：**  合理营养是指什么？  学生自评：能说出三种以上合理营养给人们带来的好处； | 10’  15’ |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时） | | | | | | | | | |
| 题号 | 题目 | 作业目标 | 必备技能 | 关键能力 | 认知水平 | 作业类型 | 完成  时间 | 完成时长 | 评价  反馈 |
| 1 | 什么是健康饮食？ | 了解 | 探讨 | F | D | C | A | D |  |
| 2 | 培养关注自己饮食健康的责任感 | 了解 | 探讨 | F | C | C | B | D |  |
| 3 | 什么是合理营养？ | 了解 | 探讨 | F | D | C | B | E |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第2课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 了解足球课纪律和足球知识 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  根据《教育部等6部门关于加快发展青少年校园足球的实施意见》(教体艺[2015]6号)文件精神，把发展青少年校园足球作为落实立德树人根本任务，培育和践行社会主义核心价值观的重要举措，作为推进素质教育、引领学校体育改革创新的重要突破口，充分发挥足球育人功能，遵循人才培养和足球发展规律，理顺管理体制，完善激励机制，优化发展环境，大力普及足球运动，培育健康足球文化，弘扬阳光向上的体育精神，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，为提升人口素质、推动足球事业发展、振奋民族精神提供有力支撑。因校制宜地组织学生进行校园足球的训练，不断提高学生的足球水平。 | | | |
| **二、教学内容分析**  对足球工作不仅要做好常规性工作，还要注重群众性，激发学生广泛参与足球运动的兴趣，提高足球水平，形成师生共识。 | | | |
| **三、学生学情分析**  结合校园足球的特点和自身的实际情况，不断加强校园足球训练的管理，努力促进中小学生身心健康发展，营造和谐稳定的校园环境。  学校普遍开展足球运动，学生广泛参与足球活动，校园足球人口显著增加，学生身体素质、技术能力和意志品质明显提高，形成有利于大批品学兼优的青少年足球人才脱颖而出的培养体系。形成内容丰富、形式多样、因材施教的青少年校园足球教学体系，课程设置、教学标准、教材教法和教学资源等教学要素更加衔接配套，校园足球教学质量明显提升，竞赛体系更加完善。形成赛事丰富、赛制稳定和赛纪严明的青少年校园足球竞赛体系，球队建设、课余训练、赛事运行等更加规范高效，校园足球运动水平稳步提高。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时了解足球课纪律和足球知识的学习，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、让孩子们了解足球课纪律，可以更高效的教授学生足球知识； | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）  1、激发学生热情。  2.做好课前准备，集中注意力。  （二）  展示足球竞赛场景，感受足球魅力 | **学生活动一**  课堂常规：  1.师生问好。  2.教师宣布教学内容。  看足球竞赛视频 | 1. 课前检查。 2. 提出学习目标，导入主题。   1.出示足球竞赛  视频。  2.启发学生认真观察，体会足球运动的魅力。  3.语言调动、激  励，探究学习。 | 5’  10’ | | **活动意图说明：**  让学生了解什么是国家足球队？  什么是俱乐部足球队？  观看各种精彩的进球视频；  认识当代的知名足球明星。 | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  了解足球运动起源和发展的概况。  让学生知道足球简单的比赛规则。 | **学生活动二**  1、体育常识：足球运动  （1）足球运动的起源及发展。  （2）足球与奥运会。  （3）国际足球联合会。  （4）中国现代足球。  七人制足球比赛规则：  除与国际足联颁布的七人制则一致外，其特殊内容  尚有：  （1）七人制足球没有越位。  （2）七人制足球运动员可以将球回传守门员。  （3）当成死球后重新发球时，防守队员必须距离球7米远以上。 | **讲解足球运动常识。**  （重点讲解中国现代足球）  1.教师讲解七人制足球比赛规则。  2.组织学生分组讨论足球比赛的规则。 | 10’  **10’** | | **活动意图说明：**  让学生了解和认识足球的起源和发展；了解一些简单的足球规则。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**   1. 身心放松。 2. 调节情绪。 3. 团队意识教育。 | **学生活动3**   1. 教师小结，团队意识教育。 2. 师生评价下课。 | 1、小结，团队意识教育。  2、师生评价。  3、宣布下课。 | 5’ | | **活动意图说明：**身心放松，调节情绪，团队意识教育 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计 室内课** | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、同学之间相互讲一下自己对足球运动的理解和认识。  2、相互考一下对方足球知识和规则。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | **低** |
| 群体运动密度 | | 20%—40% |
| 个体运动密度 | | 45% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第2课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**了解足球运动起源和发展的概况。  **课中:**让学生知道足球简单的比赛规则。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、同学之间相互讲一下自己对足球运动的理解和认识。  2、相互考一下对方足球知识和规则。 | |
| **作业目标** | 对足球运动有初步的理解和认识。 | |
| **作业资源** | 1、教师教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习。 | |
| **安全提示** | 足球知识都是提高视频方式展示，电脑、手机等电子设备使用时间不易过长，注意用眼疲劳。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  了解足球简单的比赛规则。  学生自评：能说出三个以上的比赛规则出来；  **作业二（课后）：**  了解足球运动起源和发展的概况。  学生自评：同学之间相互讲一下自己对足球运动的理解和认识，相互考一下对方足球知识和规则。 | **10’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第2课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 了解足球运动起源和发展的概况 | 了解 | 熟细 | **B** | **A** | C | A | E |  |
| **2** | 了解足球简单的比赛规则 | 了解 | 熟细 | **B** | C | **D** | B | E |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第3课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、上课用球规矩、各部位球感趣味练习  2、队列练习（报数、左[右]转弯走、跑步立定） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元首节足球专项课程中学习，让学生学习队列技能的同时掌握用球技巧和规矩。并结合体能及球感练习进行初步了解足球专项技能，提高学生对足球运动兴趣，增强学生身体素质。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是足球专项技能课程的最基础内容，在本单元课程中具有承上启下的作用。教师在传授足球基本用球知识及上节课时学到的足球知识和比赛规则前提下，扩宽了学生的足球见识面，本课时并让学生通过一次次闯关提高学生感性，并感受足球带来的乐趣。利用课内外作业的有机结合，促进学生长时间的连续学练到达技能目标，也有利于发展学生核心素养、提高基本运动能力。 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握及完成基本的球感练习；正确地上课用球规矩。学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，在游戏、活动中懂得关心他人、帮助他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力、上课注意力持久性都相对不是很好，须进一步加强锻炼腿部力量及核心练习，并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时队列队形及上课用球要求的学习，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、多种形式的球感练习，90%学生能够了解足球运动，10%学生能够掌握足球运动的一些基本技能。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 讲解用球规则，反复练习踩、碰、拉球的基本动作。   （二）队列练习  1、复习向右看齐、向前看齐；  2、复习原地三面转法和练习报数；  3、球在自己脚前准备动作立正姿势1分钟；  4、学习报数；  5、学习左[右]转弯走；  6、学习跑步立定。 | | **学生活动一**   1. 快速集合，师生问好； 2. 认真听讲，明确学习的内容及要求； 3. 做到：快、静、齐；   4、熟练踩、碰、拉球的基本动作。  （二）队列练习   1. 学生认真模仿，积极参与，注意力集中； 2. 仔细听口令，反应迅速； 3. 精神饱满，口令洪亮； 4. 巡回指导，纠正错误。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意踢球和发出拍球噪音； 3. 上课时始终保持：球在自己脚前准备动作的立正姿势。 4. 精神饱满、声音洪亮、站立能够持续保持； 5. 注意力集中听要求和口令； 6. 动作正确。 | 2’  3’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，讲解本堂课学习重点内容的同时讲解本单元足球教学用球规矩及要求。 | | | | | | **环节二：基本部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  **1、游戏：猎人的烦恼**  a、每10人一组分别跑到规定区域内；  b、每组中有两个穿不同颜色背心的猎人去捉捕“猎物”，捉到的猎物只能原地蹲下，等待其他同伴触碰救援后，方可继续进行游戏；  c游戏分2组，每次1~2分钟，每组开始前由大象村长带领所有学小动物们原地做身体各部位的牵拉。打败猎人后，大象村长邀请大家到森林乐园大本营玩游戏。  **森林乐园大本营**  **1、勇攀高峰**  双脚交替踩球，用前脚掌触球，力度适中，有节奏，就像上楼梯一样；  ①快慢交替踩球；  ②熟练动作要领，学习向前向后踩球；  ③由外向圆心踩球前进，当遇见朋友后停下来手拉手，等待整组都手拉手形成山峰群后，一起举向天空庆祝胜利，再向后踩球回原位，进行2~3组，比一比哪一组庆祝语最气势最统一。  **2、脚上乒乓球**  用双脚内侧碰球，让球在双脚间来回拨动，像打乒乓球一样；手部自然放松，屈膝，触球部位要正确，动作要有节奏；  ①听指令，快慢变换原地碰球练习；  ②听口令碰球向左向右移动到指定位置进行练习。  **3、耐力小能手**  听大象村长的口令，统一踩球换方位（大小风火轮），变换不同的触球方式；看大象村长手出示的数字或计算出加减答案，大声的说出来，在1分钟的时间里，比比谁的动作最标准，谁的体能最超强，谁的观察最仔细，谁的头脑最清晰2~3轮比拼。  **4、我是袋鼠吗？**  将球藏在自己的衣服里，学袋鼠跳的动作前进到收纳筐，把球放入筐后，跑回与下一个小动物击掌接力，比比哪一个组是最后的赢家；  （小组长提前将收纳筐放到指定位置，结束后再将筐放出去。） | **学生活动二**  1、听大象村长口令，在指挥下进行游戏和热身活动；  2、小动物们积极投入到游戏中；  1、认真听，体会动作要领；  2、小动物们练习动作；  3、向前向后踩球时，注意观察，不要着急，以免碰撞摔倒；  1、认真听大象村长讲解动作要领；  2、认真观察示范，积极练习；  3、注意身体的协调；  4、积极融入团队合作；  5、注意安全；  1、清楚规则；  2、积极参与；  3、听从指挥；  4、仔细观察  5、头脑清晰；  6、注意安全；  1、每个小动物从指定位置出发，接力时必须击掌才能出发；  2、如球掉出来，必须捡回原位才能继续前进，否则犯规；  3、必须双脚同时起跳，同时落地；  4、注意安全； | | 1、口令指挥；  2、随时鸣哨叫停，带领小动物们做专项热身活动；  3、随时表扬与鼓励小动物们；  1、教师做示范；  2、指导小动物们进行练习；  3、表扬及纠正小动物们动作；  4、强调小动物们注意安全；  1、大象村长示范；  2、大象村长跟小动物们一起练习；  3、表扬及鼓励小动物们；  4、手搭肩完成；  5、强调小动物们注意安全；  1、大象村长示范；  2、鼓励大家；  3、表扬及鼓励所有的小动物；  4、注意安全； | 5’  6’  6’  6’  6’ | | **活动意图说明：**  基本部分通过四个“闯关游戏”进行情景带入式学习，提高学生对球的感觉及人球关系把控，本环节也提倡相互讨论、动脑研究、大胆挑战，四个环节从简单到较难的练习也充分培养了学生良好的意志品质和学会排球运动中的团结协助的精神。第二个游戏也是为了让学生通过前面紧张的闯关环节后得到一个心态放松，提升对足球运动的兴趣也对课前球感练习的实践检验。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  **游戏：将快乐定格**  在上一组比赛后的地点，向场地中心冲刺，响第一声哨，冲刺跑，响第二声哨不管什么造型都必须保持并定格，大象村长拿出相机进行抓拍，以此循环；  1、游戏后围坐在我旁边；  2、原地做放松运动：  ①肩部放松  ②腿部放松  ③调整呼吸  3、小结本课；  4、归还器材；  5、宣布下课；  6、师生道别； | **学生活动3**  1、听游戏讲解；  2、遵守游戏规则，大胆尝试；  3、自然奔放，天真可爱；  4、四个组同时进；  5、注意安全；  1、开心放松；  2、积极对答；  3、帮助老师收拾器材。 | | 1、讲解规则；  2、做示范动作；  3、对造型进行评价；  4、评选出冠军及最美动作照片；  5、注意安全  1、带领大家做放松运动；  2、认真总结；  3、表扬鼓励大家；  4、布置简单的家庭作业。 | 4’  2’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   篮球场1块、小足球41个、分组T恤40件、小背心8件、动物贴标若干、收纳筐4个。 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成左[右]转弯走、跑步立定；  2、自己复习所学的足球基本功； | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 45%—50% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第3课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球性练习（脚底踩球、脚内侧碰球、侧身脚底拉球）  **课中:各种情景引入教学，学习基本功；**  **课外(校外一小时的作业设计):**  可以在公园里或者小区里面进行脚底踩球、脚内侧碰球、侧身脚底拉球，运动时必须家长陪同注意安全。 | |
| **作业目标** | 熟练完成左脚底踩球、脚内侧碰球、侧身脚底拉球基本技能； | |
| **作业资源** | 1、教师发脚底踩球、脚内侧碰球、侧身脚底拉球视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免损坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  **我是袋鼠吗？**  将球藏在自己的衣服里，学袋鼠跳的动作前进到收纳筐，把球放入筐后，跑回与下一个小动物击掌接力，比比哪一个组是最后的赢家；  （小组长提前将收纳筐放到指定位置，结束后再将筐放出去。）   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 学会收检教学用具 | | | | | | 收球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行基本功练习； 2. 可自行练习，也可约上好朋友一起练习； 3. 监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。   4、学生自评：☆☆☆☆☆ | **5’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第3课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 立正姿势1分钟 | 坚持 | 立正姿势 | E | C | A | A | B |  |
| **2** | 脚底踩球 | 对球感的掌握 | 脚底踩球 | C | C | B | B | D |  |
| **3** | 脚内侧碰球 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 脚内侧碰球 | C | C | B | B | D |  |
| **4** | 侧身脚底拉球 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 侧身脚底拉球 | C | C | B | B | E |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 第4课时教学设计 | | | |
| **课题** | | 1、脚背正面运球 2、“运球游戏”（接力跑）脚步 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  根据新的课程标准，结合新形式下的校园体育发展理念，以增进学生身心健康、促进学生健全人格发展为指导思想。以培养学生的运动兴趣、提高学生足球运动的技能、培养同学之间的团结协作意识为目标，使学生养成积极思考和终身体育锻炼的习惯。本课以教师为主导，营造宽松、愉快的课堂气氛，引导学生之间的互动、交流、探究、合作练习，通过诱导尝试，主动评价与拓展，领悟教材内涵。在教学中循序渐进，由易到难，根据其个体的差异性采用小组帮带式教学，来提高低层次学生学习的效果，达到完成教学目标的目的。 | | | |
| **二、教学内容分析**  正脚背运球是足球运球技术中最基础的方式，一般运用在直线运球上，对于初学者有一定的难度，尽管推拨球的动作方法比较容易掌握，但力度很难控制，需要反复练习才能找到感觉。因此，需要将正脚背运球的技术动作进行教材化的处理并符合小学生的身心特点，易懂、易学、易记忆。运用口决化的讲解和教师的示范解决正脚背运球技术中的几个要点，即：提膝立踝推拨球，紧紧跟上小足球。再是运用“夺宝”游戏解决学生趟球过大的错误动作。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本节课的教学对象是三年级学生，已经有一年足球课学习的基础，基本掌握脚底踩球、拨球技术，对足球课的兴趣非常比较浓厚。这个阶段的学生大多好奇心强，想象力丰富，模仿能力强，具有一定的独特分析、思考能力，乐于参与体育活动，向同伴展示运动动作，但同时自我约束能力差，逆反心理较强，学生身体素质差异大，注意力集中时间短，容易受外界影响。因此，在体育教学中应充分了解学生，尊重学生的实际，给学生更多展示空间，应用多种教学方法来吸引学生。本次课程设计了形式多样的游戏、比赛内容，激发学生的学习兴趣，从而让学生在体验中得到成功的快乐，在快乐中得到成长，为学生终身体育奠定基础。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1.学生明确脚背正面运球的动作要领和练习方法  2.学生熟练掌握、运用脚背正面运球技术，为学生参加足球运动奠定基础。  3.通过与同学共同练习、观察、交流、合作，培养学生团结协作、互相帮助、相互鼓励的优秀品质，利用游戏和比赛培养学生规则意识的养成并提高学习兴趣。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课设计旨在调整教学策略，改变教学方法，教师结合适宜学生身心发展的的游戏，充分挖调动学生对足球的喜爱之情，力求创设一个“新”、“趣”的教学氛围，充分调动学生学习的积极性。本课选择足球脚背正面运球的教学内容，在充分发挥教师的主导和学生主体作用的同时，既注重对足球脚背正面运球知识与技术的传授、又注重学生学习主动性的认识、挖掘和调动，教学过程中以“引导、启发、鼓励”为主，将“言、行、意、情”贯穿到教学的全过程。关注学生的个体差异，运用多种教学方法、手段、精讲多练。关注学生的身心变化，尊重学生的人格，加强师生之间的情感沟通，及时进行教学反馈，利用师生互动、学生互动、评价互动的形式，激发学习兴趣，使学生愉快地学习，达到“玩中学，学而乐”的效果。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  （二）足球绕圈（运球热身）  足球操   1. 跨球 2. 脚踩球   3、脚内侧敲击球  .教师讲解并示范动作方法 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  1、学生认真模仿，积极参与，注意力集中；   1. 仔细听口令，反应迅速； 2. 小组长带领组员到指定场地进行自由练习——单项练习。 3. 小组逐一请生展示—学生点评—师评。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求。  1、活而不乱  2、精力集中，认真听、看；  3、模仿时注意安全  积极练习，积极评价，注意安全  5、小组长负责本组纪律。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，主要策略就是转变学习方式，调动学生学习积极性。 | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一学习脚背正面运球  动作要领：跑动时身体放松并前倾，重心低，步幅小，运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖下垂，迈步倾前着地时，用正脚背推拨球  重点：脚背正面运球的动作技术难点：控球的能力与协调性  1、教师做完整的脚背正面运球动作示范与讲解。  2、教师分解步骤教学  A原地固定脚型练习  B整体持球向前慢运  球4米(5次)  C依次持球向前快速  运球20米(1次)  3、请优秀学生进行展示，集中讲解重难点  4、学生进行体验练习教师巡回指导并纠错。  5、学生再次向前快速运球练习(2次20米)  二运球游戏”（接力跑）脚步  脚背正面运球(20米往返接力）  1.组织学生分组(10人一组)  2.与学生比赛，提高学生练习兴趣。  3.语言激发学生战胜自我，勇创佳绩。 | **学生活动二**  认真听讲，理解动作要领。   1. 仔细观察老师动作，积极模仿，认真练习。 2. 遵守纪律，服从老师要求，帮助同学。 3. 积极练习请教老师改正动作。   5保持练习队形，主动思考。  1.听要求，分组进行  2.积极练习，积极竞争  3.努力练习，遵守游戏规则  4.认真练习，体验成功的喜悦  5.学生积极展示，大胆挑战 | 1、运球动作触球部位标准；  2、坚持完成练习  3、主动与同学交流如何更好学习动作。   1. 培养灵活、敏   捷、反应迅速能力，提高投掷的准确性。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**  为了进一步建立运球的动作概念，使学生能正确掌握脚背正面运球动作，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问题及时解决问题，特别是身体的姿势、脚型、脚法要正确。着重解决脚对球接触力量、方向、掌握和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | 教师活动3  （一）放松操   1. 拉伸小腿； 2. 拉伸大腿肌肉； 3. 腿部后侧肌； 4. 拉伸腹部勾； 5. 躺下蹬自行车；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | 学生活动3  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 主动开动脑筋自我评价及总结； 3. 认真听并记录教师布置作业。 | **4’**  **3’** | | 活动意图说明：  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  五人制足球场一块、40个足球、30个标准桶、若干标准盘。 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、可以在公园里或者小区里面进行直线练习，预习脚内侧运球球，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚背正面触球感觉，对墙或对球轻触20个一组共5组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| 1. 教学反思与改进 | | | |

第4课时（作业设计）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | 课前:球性练习（脚背正面运球、脚内侧运球、拉球、踩球等）  课中:运球变向 、运球接力  课外(校外一小时的作业设计):  1、可以在公园里或者小区里面进行直线跑或者跳跃，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚背正面触球，预习脚内侧运球，对球踢20个一组共5组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握脚背正面运球技术动作；   2、通过脚背正面运球，体会脚内侧运球的方法，为下节课做好预习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和运球球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚背正面运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | 时间 |
| 作业流程 | 作业一（课中）：  （一）运球练习  将全班分为四个小组探险之路运球（脚背正面运球），不能碰到障碍物。   1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 探险之路 | | | | | | 练习长度 | 3米 | 6米 | 10米 | 15米以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二（课后）：  1、学生在公园或者小区利用课余时间，可以利用公园的健身区和小区的挡车杆进行障碍跑游戏；  2、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一周完成次数 | | | | | | 次数 | 6-7次 | 4-5次 | 2-3次 | 2次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  作业二：   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及有墙的地方进行； 2. 球性球感练习（脚背正面运球）； 3. 脚内侧对墙踢球动作准确而姿势舒展，尝试脚内侧停球； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 球感练习脚背正面运球时间 | | | | | | 练习时间 | 15分钟 | 10分钟个 | 5分钟 | 15分钟以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 练习次数 | | | | | | 对球正面触球个数 | 90-100个 | 60-80个 | 30-50个 | 20个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 3’  15’  15’ |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第4课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 运球球感练习 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 脚内侧运球 | B/E/F/K | A/B/C | A/B | B | E |  |
| **2** | 接力跑 | 发展学生身体协调和奔跑能力 | 快速奔跑能力 | A/B/C/D/G/I/J/K/L | A/B/C | A/D | B | E |  |
| **3** | 公园障碍跑 | 发展学生身体协调和奔跑能力 | 奔跑中躲避障碍 | A/B/E | C | A/B/E | C | E |  |
| **4** | 球感球性练习 | 发展学生身体协调性及对球感 | 脚内侧敲球 | F | B/C | B | C | D |  |
| **5** | 对球触球 | 掌握基本技术以及提高对足球的兴趣 | 传球 | F | B/C | B/E | C | E |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第5课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、脚内侧运球2、身体素质练习（50米快速跑） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  脚内侧运球是足球基本技术中的重点教学内容，这部分内容的学习和掌握，对于综合运用技术的能力，体验足球比赛中攻防对抗的特点十分重要，是足球技术的基础。通过学习足球脚内侧运球激发学生学习兴趣，让他们有一个自我表现的同时，培养他们的自信心和体验足球的魅力。 | | | |
| **二、教学内容分析**  足球脚内侧运球是开展学生足球球性以及运球能力最有效的手段之一。通过脚内侧运球的练习不仅可以提高足球根底技术，而且可以提高学生身体的协调性和控制力，开展跑的能力。通过学习脚内侧运球，让学生参与足球运动，开展奔跑、灵敏、反响、协调等身体素质，培养竞争意识和参与的积极性，增强学生自信心，促进身体健康、心理健康和社会适应能力的开展。《新课程》的核心理念是为了每一位学生的开展，本课设计以教师为主导，学生为主体，身体练习为主线，以激发学生兴趣为出发点，并根据小学四年级学生对足球有新鲜感，好学的身心特点，确定了以“脚内侧运球”为主教材，以比赛游戏运球接力为辅教材，来激发学生学习兴趣。本课以分组练习，比赛游戏等形式进行教学，通过直线运球到运球过障碍等环节，使学生逐步掌握脚内侧运球的方法，并乐于参与到足球运动中来，为终身体育打下坚实的根底 | | | |
| **三、学生学情分析**  三年级学生活泼好动，模仿力强，富于想象，求知欲和表现欲高，参加体育活动的积极性高，运动时不怕累、能吃苦。学生对足球属初步接触，正处于学习球类运动的启蒙阶段，本教材的设定是在三年级熟练球性球感的根底上进行教学。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、学生能积极主动参与各项练习，明确足球脚内侧运球的动作方法  2、学生能根本掌握足球脚内侧运球动作，提高运球能力和协调灵敏能力  3、通过练习培养学生团结协作、勇于争先、互帮互助的优度品质。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过游戏效果和评价表现来看，学生们对本节课兴趣浓厚，学生全员参与，探究学习、自主学习，做到有效参与，让学生对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价通过课后作业巩固所学知识和技术让学生可以更加熟练，同时也可以增加亲子活互动，进行球感球性相关的足球游戏，完成家校共育。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）足球专项准备活动**   1. 慢跑、侧滑步、交叉步、倒退跑、等； 2. 足球热身操； 3. 拉伸（大腿、大腿后侧肌群、腹部勾、小腿、）活动各个关节部位。   运球比赛  方法：学生分四组进行，排头开始运球，运到中圈绕过标志物后返回，下一个同学继续进行，依次类推 | | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）足球专项准备活动**   1. 学生认真模仿，积极参与，注意力集中； 2. 充分活动开避免受伤。   运球比赛  1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、根据点评进行反思。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、精力集中，认真模仿；  2、身体各个部位得到充分的活动。  1、积极参与游戏；  2、比一比哪一组运球次数多。 | 2’  3’  5’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，设计运球比赛是因为比赛中经常发现，学生眼里只有球和门，一味往前，很快失去控球权，丢球反抢，反复重复，控不住球。解决这个问题的方法之一就是运球练习，因为运球能综合地提高孩子技术水平，与实战的结合程度也较高。通过运球练习让队员专注在控球上，因此，运球是培养聪明球员的非常有效的训练方法。简单的抢圈练习，可以提高球员在压力下的传接球能力和摆脱创造传球路线等能力，而通过复杂的运球练习，可以加入协调性、跑动或者其他体能等因素，还可以提高球员在特定场景下的实战能力、快速决策能力、决策的合理性、决策转化为动作执行的效率，这恰恰是足球比赛中所需要的“能力”。也可以从运球游戏中激发学生的兴趣来延申这节课所学的主要内容。 | | | | | | **环节二：基本部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）脚内侧夹球练习  将全班分为四个大组，两名同学一组一个球，两名同学尝试用脚内侧把球夹起来，中途不能用任何部位辅助。感受脚内侧的部位。  （二）学练脚内侧运球  1、脚内侧运球  (1)动作要领（以右脚为例)：运球时支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯屈，上体前倾并向里转，随着身体的向前移动，运球脚提起，在落地之前，用脚内侧推球的后中部  重点：脚推拨球  难点：身体重心随球移动  2、上一步脚内侧运固定球练习，让学生体会触球部位的准确性  3、行进间1步的无球步伐练习，让学生体会运球的脚步变化要求。  4、让学生绕标志物进行直线运球练习.  5、指挥学生进行球性练习脚内侧推拨球  6、发放学图片，学生看图学习、讨论  7、根据自我理解带着问题进行尝试性练习  8、学生做示范、师生评价  9、教师示范脚内侧运球同时强调重难点，诱导学生怎样才能把球运的好.  10、教师巡回指导并适时点拨。  11、小组进行展示运球比赛。  12、师生评价。  （三）50米追逐跑  1.教师让学生采用站习立式起跑，听到口令后向前加速跑50米。  教法：让学生先放松跑，然后全程跑。  2.教师让学生按体操队形成四列横队站好，每列横队为一组。  一组和二组结队、三组和四组结队练习50米追逐跑。  教法：让一组和二组先跑，三组和四组后跑。 | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的内容及规则进行安全、认真的完成；  2、学生可讨论研究脚内侧停球；  3、动作评价时，主动分享成功的诀窍。   1. 学生积极回答，大胆展示自我。 2. 学生分四组在组长带领下观看学习图片.   3、两人一球进行尝试性脚内侧运球。  4、优秀学生展示，其他学生静看并发表意见。  5、观看教师示范，加深记忆。  6、在组长带领下继续练习。学生互相交流，好帮差，争做小老师。   1. 学生认真听老师讲解游戏规则 2. 2、认真观察，牢记要领，认真练习，体会动作顺序和要领   3、根据老师点评进行自我反思 | | 1、脚内侧触球部位是否标准；  2、主动与同学交流成功的诀窍。  1、运球后紧密连接后续动作，脚推拨球  动作协调、连贯、准确；身体重心随球移动  2、学生练习积极主动，动脑思考。  1、通过游戏结合这节课内容发展学生快速跑的能力；  2、激发起学生强烈的竞赛欲望，产生强大的练习动力：从而提高学生快速跑的能力，更好的完成教学任务。 | 2’  15’  **8**’ | | **活动意图说明：**  本节课所要学习的内容是足球的基本技术中的单个技术，对于小学阶段学生学习和掌握单个的基本技术是十分重要的。它是掌握足球技术的基本阶段，也是完成战术要求、进行教学比赛的基础。但是足球教材技术性较强，传统的教法太单调，学生的注意力尚不集中，学习一会就会厌烦，而且忽视了它的应用价值，所以本节课设计了体验、讨论、游戏让学生获得更大的成功体验与乐趣，为学习传球停球技术奠定基础。最后设计了50米追逐跑是通过距离、方向、速度等练习要素的控制和变化，让学生能够有不同的体验同时也发展了学生快速跑的能力。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操   1. 拉伸小腿； 2. 拉伸大腿肌肉； 3. 腿部后侧肌； 4. 拉伸腹部勾； 5. 躺下蹬自行车；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位   1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 3’  2’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 五人制足球场一块、42个足球、若干标准盘、 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、脚内侧运球停球，放3个障碍物离墙3米，每个障碍物间隔1.5米，用脚内侧对墙踢球进行移动接应。  2、亲子移动踩球，两人一组三障碍物间隔0.5米用脚底，循环从障碍物中间穿过。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中上 |
| 群体运动密度 | | 60%—805% |
| 个体运动密度 | | 80% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第5课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**复习脚背正面运球，预习脚内侧踢球  **课中:** 脚内侧运球练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在公园或者地下停车场进行移动运球，放3个障碍物离墙3米，每个障碍物间隔1.5米，用脚内侧对墙踢球进行移动接应。  2、亲子移动踩球（可以先原地踩球比赛）30秒，两人一组三障碍物间隔0.5米用脚底踩球，循环从障碍物中间穿过。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握脚内侧运球和踢球的基本技术，拓展脚内侧踢球；   2、可以通过亲子互动练习脚底原地踩球，然后移动中循环踩球脚，为下节课做好预习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚底踩球，脚底停球，脚内侧运球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）脚内侧运球练习  将全班分为四个大组，两名同学一组一个球，两名同学尝试用脚内侧运球球，中途不能用任何部位辅助。感受脚内侧的部位。   1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 脚内侧夹球练习 | | | | | | 夹球成功次数 | 15-20次 | 10-12次 | 10次 | 5次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、在公园或者地下停车场进行运球球，放3个障碍物离墙3米，每个障碍物间隔1.5米，用脚内侧对墙踢球进行移动接应，每组10次。  2、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 移动运球 | | | | | | 脚内侧运球 | 8-10次 | 5-7次 | 4-6次 | 3次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**  1、亲子移动踩球（可以先原地踩球比赛）30秒，两人一组三障碍物间隔0.5米用脚底踩球，循环从障碍物中间穿过，2个来回一次性出球。  2、先练习再进行考评；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 亲子移动踩球 | | | | | | 不碰障碍一次出球 | 0-1个 | 2-3个 | 4-5个 | 7个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **2’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第5课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 复习脚内侧敲球 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 脚内侧敲球 | F | A/B/C | B | A | C |  |
| **2** | 脚内侧夹球练习 | 掌握触球部位 | 找准部位 | F | A/B/C | B | B | B |  |
| **3** | 移动运球接力 | 掌握脚内侧运球 | 脚内侧运球 | A/B/F | A/B/C | A/B/C | C | E |  |
| **4** | 亲子移动踩球 | 发展学生身体协调性及对球感 | 原地踩球 | F | C | B/E | C | D |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第6课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、体操队形（队形变换、错肩走）2 、体会脚内侧踢球打准游戏 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  队列、队形是我们学习体育课的基础，能够使同学们学会并掌握队列、队形是下一步我们学习体育的第一步。通过队列、队形的学习激发学生学习体育课的兴趣，充分发挥好学生的身体协调性，培养学生从小养成银炼身体的习惯和增强美感的意识，  促进学生的身体的正常发育，形成正确的身体姿态和良好的形态，加强学生的组织纪律性，培养学生勇于进取的精神，团结紧张、严肃活泼的学习、生活环境。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课从教材性质出发，把注意力强的队列队形变化安排在课的一开始进行，这样更有助于学生集中注意力，把以游戏形式、趣味性较强的踢球打准练习安排在课的后半部分，目的在于激发学生的练习兴趣。二列横队变四列横队在队形变化中占有重要的的位置，也是学生集体活动中表现班级整体形象的能力之一，它对锻炼和发展学生注意力、集体主义精神等都起着十分重要的作用。原地和行进间的练习内容。通过操练，使学生能够随集体完成协同一致的集合站队，变换队形和参加课上练习及课外组织的活动。发展学生身体反应和灵敏、协调能力，培养正确的站立、行走姿势。队列队形的教学，不要求按解放军队列条令的动作规格进行操练。进行练习时，要力求形式多样，生动活泼，把个人尝试练，自由结组练，小组分别练和整体练等方式结合起来，避免单一采用“军训”的方式进行：也不要把队列队课课练”作为体育课的固有模式。 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二的学生其注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性。独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够自主思考的空间。其神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，对运动技术的学习开始提高细节要求。  小学三年级学生模仿能力强、好奇心强、活泼好动，但是依赖性强、自我约束能力差。三年级学生运动能力、性格爱好都具有很大的差异，但是对于带有模仿性、竞争性的的练习，学生都有很大的兴趣，特别是将练习项目融入游戏中学生们更容易接受。 | | | |
| **四、学习目标叙写**   1. 了解队列队形的构成，90％的学生能够展示队列和体操队形。   2.通过学习与练习，熟练掌握队列队形的变化和徒手操，提高学生的协调性，发展学生的柔韧素质和灵敏素质。  3.树立勇敢果断、不怕困难、勇于进取的优秀品质，养成团结协作的意识和参与体育运动的习惯。 | | | |
| **五、评价任务设计**  教师在教学过程中对学生学习知识，掌握运动技能情况给予及时的、有针对性的、具体的评价。对学习效果进行信息反馈，指出问题和不足，在教学过程中，采用多元化的过程性评价，技术动作和游戏相结合，在强调正确的技术动作的同时，重点关注学生在游戏实践中的应用。打准辅助练习游戏的过程中，强调团队合作的重要性。对课后作业的设计要针对课中出现的问题去强调和完善，这样才可以巩固技术，更牢固的学到本节课的内容。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  小游戏一一我说你做（做反动作)  游戏目的：提高学生的兴趣，使其主动集中注意力，锻炼并提高学生的反响能  游戏规则：老师说动作，学生要做和老师所说的相反的动作。  徒手操  1．头部运动 2．扩胸运动  3．振臂运动 4．体转运动  5．正压腿 6．侧压腿  7．踝腕关节运动  （二）专项热身（脚内侧踢球打准游戏）  1、脚内侧抬腿练习  2、脚内侧触球  3、脚内侧踢球打准游戏  游戏方法:将学生分为4大组，每一组排成数列，准备同学的同学必须是脚内侧踢球，在规定的距离范围打中目标每人一个球进行接力。直到最后一名同学完成算成功。 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习   1. 热身小游戏：我说你做 2. 徒手操 3. 学生认真模仿，积极参与，注意力集中； 4. 充分活动开避免受伤。     （二）专项热身（脚内侧踢球打准）  1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、根据点评进行反思  4、打准注意安全在规定的范围内不要开大脚乱踢。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，部位正确，整齐有力口号洪亮。  1、积极参与游戏；  2、动作协调，用内侧脚踢球  3 、比一比哪一组打准最多。  4、注意安全。 | 2’  3’  5’ | | **活动意图说明：**  准备部分是基本部分学习的前提和基础，准备部分以情景教学为主，队列队形为辅，既巩固己学的知识，又渐渐引申到本课学习的内容。踢球练习是熟悉球感是足球学习的起点，通过停不同的动作练习，在不断触球过程中达到建立球感、熟悉球性的目的，有助于后期足球技战术的学习。“熟悉球感”是小学阶段足球教学的必备内容，然而部分“熟悉球感”练习的设计必要要合理、不能片面性强、要针对性不足、分层教学。 | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价要点** | **时间** | | **一、学生活动二**  **队列与队形**  （一）疏散与密集  1.教师讲解疏散口令和密集口令。  2.教师让学生进行一至四报数”练习。  3.教师用口令指挥学生练习“按报数成梯形队——散开”。  （二）原地一或二列横队变成四路纵队  1.教师讲解“原地一或列横队变成四路纵队”的动作方法及要领并示范。  2.教师让学生进行“原地或口列横队变成四路纵队”的练习。  教法：教师让全班学生集体练习。  （三）错肩走  1.教师讲解 “错肩走”的动作方法及要领并示范。  2.教师让学生做“错肩走”练习。  教法：在操场上提前画好行进的标志和错肩交会处的标志点，教师先带学生练习，再让学生听口令练习。  （四）交叉行进  1.教师给学生讲解 “交叉—走”的方法和要领并示范。  2.教师让学生做“交叉—走”的练习。  教法：教师提前在地上画好行进路线和交叉标志，练习时教师站在交叉点标志附近，指导学生依次交叉并调节行进速度和距离。  （五）跑步、齐步互换  1.教师给学生讲解跑步、齐步互换的方法和要领并示范。  2.教师让学生进行“齐步变跑步”“跑步变齐步”的练习。  教法：用统一口令，让学生从慢到快的节奏进行练习。练习的原则是先分组，后统一练习，先慢节奏后加快节奏练习。 | **学生活动二**  1.学生进行“一至四报数”练习。  2.学生练习“按报数成梯形队——散开”。  要求：报数时记住自己的号，按规定步数移动。  学生进行“原地一或二列横队变成四路纵队”的练习。  要求：准确报数，移动时重心跟上，两腿挺直，节奏分明。  学生在教师指定的标志线上做“错肩走”的练习。  要求：控制行进的速度,保持间隔距离。  学生做“交叉—走”练习。  要求：学生保持适宜距离，一人隔一人依次交叉、鱼贯而行。  学生进行“齐步变跑步”“跑步变齐步”的练习。  要求：齐步变跑步，听到预令随即两手握拳提至腰间，动令落在右脚上，向前跑进；跑步变齐步，动令落在右脚上，向前继续跑两步，再换齐步走。 | 1.学生认真听教师讲解疏散和密集的方法  2、学生练习积极主动，动脑思考。  学生听教师讲解“原地一或二列横队变成四路纵队”的动作方法及要领并观察示范。  学生听教师讲解“错肩走”的动作方法及要领，认真观察教师的示范动作。  学生听教师讲解跑步、齐步互换的方法和要领并观察示范 | 20’  ’ | | **活动意图说明：**  使学生了解学习队列与队形的必要性和重要性，并能积极参加活动。学会简单的队列与队形动作，能够掌握动作方法和要求，提高动作的准确性，培养正确的身体姿势，提高协调性、灵敏性和节奏感。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操   1. 拉伸小腿； 2. 拉伸大腿肌肉； 3. 腿部后侧肌； 4. 拉伸腹部勾； 5. 躺下蹬自行车；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位   1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 3’  2’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   五人制足球场一块、42个足球、若干标准盘、 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、在公园或者在家练习ginga前1-3个都动作。  2、在家进行体能训练，1.波比跳2.弓步走腿部力量训练。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中上 |
| 群体运动密度 | | 60%—70% |
| 个体运动密度 | | 85% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第6课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**脚内侧移动拉球练习  **课中:** 脚内侧踢球打准  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在公园或者在家练习ginga前1-3个都动作。  2、在家进行体能训练，1.波比跳腿部力量训练2.错肩走。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握踩球后，进行升级版练习日本ginga练习，增加学生对足球的兴趣，让学生具有有挑战的心理；   2、发展学生的下肢力量练习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、发送资源练习ginga。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**   1. 脚底揉球、原地踩球、左右脚拉球，脚正面运球、脚内侧踢球 2. 每人一球熟练的进行脚底揉球、原地踩球、左右脚拉球，脚正面运球、脚内侧踢球   评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 4项技术熟练程度 | | | | | | 技术 | 4项技术 | 3项技术 | 2项技术 | 1项技术 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、在公园或者在家学习ginga前1-3个都动作。   1. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 学习Ginga练习熟练度 | | | | | | 熟练动作 | 3个动作 | 2个动作 | 1个动作 | 0个动作 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**   1. 在家进行体能训练，1.波比跳5组15个一组，弓步走5米腿部力量训练。 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 波比跳 | | | | | | 组数 | 5组 | 4组 | 3组 | 2组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 队列队形变化走5米 | | | | | | 组数 | 5组 | 4组 | 3组 | 2组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | **3’**  **15’**  **5’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第6课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 脚内侧运球练习 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 脚内侧运球 | F | A/B/C | B/E | A | C |  |
| **2** | 队列队形变换方式走 | 熟练掌握队里队形变换 | 身体协调性 | E/F | A/B/C | B | B | E |  |
| **3** | ginga | 熟悉球性 | 升级版踩球 | B/F | C | A/B | C | E |  |
| **4** | 波比跳 | 发展学生身体协调性及腿部力量 | 波比跳 | A/B/E | C | A/B/E | C | E |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第7课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 脚内侧踢球   2、“打鸭子游戏”（发展投掷能力与身体协调游戏练习） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂中以学习脚内侧踢球和游戏拓展能够发展学生的投掷、奔跑、力量、耐力、灵敏、协调、反应等能力，在克服困难的过程中，培养勇敢顽强的意志品质，建立自尊与自信，促进心理健康。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是该教学内容所处单元的知识结构内容。脚内侧踢球是一项非常重要的足球技术，它的技术特点是脚与球的接触面积大，出球平稳而且准确，是众多足球技术中最常用，也最易掌握的一种踢球方法。通过脚内侧踢球和游戏能发展学生的投掷、速度、力量、灵敏和协调性等身体素质。能让学生融入团队，具有团结拼搏的优秀品质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课教学对象为（水平二）三年级学生，这个阶段的学生正处于身心发展的关键时期。这时的学生思维敏捷，观察、分析和动手能力逐渐成熟，竞争意识也逐渐增强，同时在体能方面也正好处于一个上升期。学习“脚内侧踢球”“打鸭子游戏”，对只有浅显足球经验的三年级学生来说会面临相当大的难度，最主要是来自于踢球时的脚型控制、触球部位是否准确以及支撑脚的站位等等。综上所述，教学中要尽可能地创造条件让学生多接触球，熟悉球性，且提供简单易行活泼有趣的课堂组织形式，再结合教师设计的游戏竞赛的方式，更好地来满足学生的学习需求，活跃课堂氛围，使之能在不知不觉中达成学习的目标。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、知道脚内侧踢球的的位置和脚型，体验用脚踢球的乐趣；知道投掷的基本动作，了解投掷界外球的动作。  2、能做出脚内侧踢球的动作，初步掌握摆腿技术和支撑脚站位的方法，发展学生的灵敏、协调、力量等素质。  3．培养学生团结协作，顽强拼搏的意志品质。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过多样化的内容进行训练，通过游戏和比赛模式层层进入，让学生在课堂中也能感受比赛带来的快乐，提高学生对足球的兴趣爱好，通过打鸭子发展学生的投掷能力，协调灵敏性，让学生在学习锻炼中通过课前实验，了解三年级学生的足球能力，设置合理的距离；同时，对于学习有一定困难的孩子，降低练习难度。针对脚内侧踢球的动作特点，重点指导学生支撑腿的站位选择以及摆动腿的力度与准确的动作方法，由易到难，鼓励学生体验—尝试—挑战，逐步克服心理障碍，增强自信。在学练过程中，组织学生有序练习，保持合理间距，确保安全。更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）游戏**  1、钟点球  2、找朋友  3、足球操  （1）头部运动 （2）扩胸运动  （3）振臂运动 （4）体转运动  （5）正压腿 （6）侧压腿  （7）踝腕关节运动  4、讲解示范游戏规则并组织学生进行游戏  5、带领学生做球操 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）游戏**  1、学生认真模仿，积极参与，注意力集中；  2、充分活动开避免受伤。  3、根据规则进行游戏  4、跟随教师进行球操 | 1、集合迅速、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，部位正确，整齐有力口号洪亮。 | 2’  5’ | | **活动意图说明：**  热身并增强学生对球的感觉，激发学生兴趣，引入主教材。“熟悉球感”是小学阶段足球教学的必备内容，然而部分“熟悉球感”练习的设计要合理、不能片面性强、要针对性不足、分层教学。 | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一．熟悉球性  1．揉球  2．踩球  3．拉球  4．推球  带领学生模仿球性练习的动作方法  二．模仿脚内侧踢球   1. 示范脚内侧踢球动作，组织学生模仿。 2. 学生示范 3. 出示口诀并带领学生随口诀练习   三．学习脚内侧踢球  1、徒手动作  讲解示范脚内侧踢球动作并带领学生练习   1. 踢固定球   讲解踢固定球方法并组织学生两人一组进行练习   1. 相互传球   组织两人一组相互对传  4、4人一组面对面传球  组织四人传球，学生展示，教师巡视指导并组织继续练习  5、踢球进门  讲解“踢球进门”游戏规则并组 织学生练习  四、“打鸭子”游戏；  1、游戏方法：将学生分成人数相等的2个队。一队学生均匀地站在圆圈线外，由1名学生持足球以双手掷击圈中的“鸭子”。第二队站在圆圈内。游戏开始，教师发令后，圈外的人相互传递球，捕捉时机，掷击“鸭子”。 “鸭子”则迅速奔跑躲闪，以避开来球。如果“鸭子”被球击中，则离开圈内，圈外的人，再打其他的“鸭子”，直到鸭子被打完为止。之后，第一与第二队互换角色，游戏继续进行。  2、游戏规则：  1）掷击者必须站在圈外。不得踏、越线。 2）只准掷击“鸭子”的头部以下部位。 | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的内容及规则进行安全、认真的完成；  2、学生可讨论用哪个部位运球最快最稳，小组研究讨论；  3、学生相互提出如何可以快速而且不碰到障碍物快速变向；  4、动作评价时，主动分享运球的合理性。   1. 练习脚内侧踢球动作 2. 练习踢固定球方法并两人一组进行练习 3. 相互传球 4. 观看展示，回答问题并继续练习 5. 四人一组相互传球 6. 了解规则并进行“踢球进门”游戏   1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、根据点评进行反思  4、跪跳起时注意安全后面准备同学进行保护。 | 1、熟悉球性动作触球部位标准；  2、学生练习积极主动，动脑思考  1、在比赛中集中注意力并在对抗中注意的安全。  2、看那一队先到10分。  3、合理运用运球与变向突破对调控比赛节奏。  1、培养灵活、敏  捷、反应迅速能力，提高投掷的准确性。   1. 通过游戏结合这节课内容发展学生对球感的基本控制；   被淘汰的同学自觉的到旁边休息或给同组同学加油。 | 8’  10’  5’ | | **活动意图说明：**  通过各种球感及球性练习让学生从掌握动作到解决重难点，逐步提高脚内侧传球的技能。用过游戏让学生学会双手投掷郑界外球动作，以足球控制球作为游戏手段，既提高了学生的练习兴趣，又促进运动技能的掌握。游戏环节还可以进行上下肢的体能补偿，发展足球项目的灵敏及力量素质，全面协调发展。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4、拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   五人制足球场一块、42个足球、球托若干、音响1台、贴纸42张、 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、可以在公园里或者小区里面进行飞纸飞机，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚内侧踢球，对墙踢20个一组共5组。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 70%—80% |
| 个体运动密度 | | 60% |
| 1. **教学反思与改进** | | | |

**第7课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球感练习（揉球、踩球、推球、拉球、颠球等）  **课中:**双手投掷界外球、脚内侧踢球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、可以在公园里或者小区里面进行飞纸飞机，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚内侧踢球，对墙踢20个一组共5组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握脚内侧踢球，了解脚内侧运球以及脚内侧敲球技术动作；了解双手投掷和单手投掷的动作。   2、通过脚内侧踢球，体会脚内侧停球的方法。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群。  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚内侧踢球、停球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  踢固定球：  踢固定球方法并组织学生两人一组进行练习，从距离3米，到5米。  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 探险之路 | | | | | | 往返次数 | 15次 | 10次 | 8次 | 3次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  准备10个竖立物或生活中的替代物（粘粘球玩具），手球或沙包1个。  活动方法：将竖立物摆放到架子或地上，选择合适的距离，投掷出器材，每击中一个物品积一分（或者对应分值），积分多者获胜。评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一周完成次数 | | | | | | 分值 | 7分 | 5分 | 3分 | 2分以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**  1、学生利用课余时间，在较为空旷户外及有墙的地方进行；  2、球性球感练习（脚内侧踢球）；  3、脚内侧对墙踢球动作准确而姿势舒展，尝试脚内侧停球；  4、先练习再进行考评；  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 球感练习脚内侧踢球1分钟 | | | | | | 踢球个数 | 35个以上 | 25-34个 | 15-24个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 连续对墙踢球练习 | | | | | | 对墙踢球球个数 | 45个以上 | 36-45个 | 21-35个 | 20个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **5’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第7课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 运球球感练习 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 脚内侧运球技能的掌握 | QA/B/C/H/K | A/B/C | A /B | A | C |  |
| **2** | 投掷练习 | 发展学生身体协调和投掷能力 | 身体协调用力 | D/E/G/H/I/L | B/C/E | A/C | B | C |  |
| **3** | 投掷纸飞机练习 | 发展学生身体协调和投掷能力 | 身体协调用力 | B/E/H/L | B/C/D/F | E/F | C | B |  |
| **4** | 球感球性练习 | 发展学生身体协调性及对球感 | 脚内侧踢球技能的掌握 | A/B/C/L | C/D/F | B/C | B | B |  |
| **5** | 对墙踢球 | 掌握基本技术以及提高对足球的兴趣 | 传球技能的掌握和运用 | A/B/C/E/L | A/B/C/D | B/C | C | D |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第8课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、足球专项频率练习 2、身体素质练习（立定跳远） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂中通过足球专项频率练习和身体素质练习过度道立定跳远的练习，用多种方式通过绳梯训练小学生神经系统对肌肉的控制、身体的协调性和灵敏性。以比赛游戏为主，提高学生的学习性、参与性和竞争意识。同时采用分小组进行的方式，发展学生的团队意识和思考组织能力。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是该教学内容所处单元的知识结构内容。足球专项频率训练是足球技术保障，立定跳远也是本教材的重要内容内容之一，通过各种体能练习的动作简单易学，富有变化，具有趣味性强、实施灵活、运动负荷适宜的特点，深受师生的喜爱。能够让学生主动参与、积极体验、健康成长。 | | | |
| **三、学生学情分析**  小学三年级的学生，他们的年龄为9岁左右，他们朝气蓬勃、富于想象和挑战，好胜心强，爱表现自己，对灵敏训练比较有兴趣，因此对本次课内容将会表现出较强的求知欲。同学间团结互助，有一定的凝聚力和合作意识，但与他人合作方式存在一定困难。  本堂课的练习内容根据小学生的生理心理特点，根据体能的三个练习目标，确定体能锻炼内容, 让全体学生能够初步建立功能性体能的概念；学生掌握锻炼的方法和要领，提高反应时、灵敏性；通过集体合作的体能练习，培养学生的合作意识和团队意识。 | | | |
| **四、学习目标叙写**   1. 让学生了解到什么是脚步及频率训练，掌握立定跳远动作技术，建立正确的动作概念。   2、学生能正确的掌握动作技术，能正确运用器材进行敏捷性训练。  3．让学生克服困难，培养竞争意识，培养团队合作能力，并体会成功的乐趣。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过多样化的内容进行训练，根据三个练习目标，确定不同的体能锻炼内容。第一个目标为身体形态功能性练习，锻炼内容为针对纠正学生中普遍存在的含胸、弓背、圆肩、头前探的错误体态；第二个目标为运动姿势体能练习，锻炼内容为掌握正确的膝关节稳定性练习；第三个目标为运动素质练习，锻炼内容为提高学生反应时、灵敏性、平衡能力和心肺功能。在学练过程中，组织学生有序练习，保持合理间距，确保安全。更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）**徒手操＋反应游戏  头部运动×2个8拍  扩胸运动×2个8拍  体转运动×2个8拍  弓步压腿×2个8拍  侧压腿×2个8拍  手腕脚踝活动×2个8拍  1、讲解游戏规则并提出要求。  2、喊口令并领做热身操，声音洪亮口令清晰。 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）**徒手操＋反应游戏  1、认真听老师讲解并按照老师要求进行游戏。  2、认真做准备活动，充分活动各个关节。  3、在游戏是注意学生安全。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，动作正确，整齐有力口号洪亮。 | 2’  6’ | | **活动意图说明：**  以游戏的方式开始体育课，完成热身活动，使学生获得愉悦的情感体验。在游戏中引入准备活动可以让学生充分的活动各关节的同时还可以休息，还可以发展学生的想象力及表现力，在活动中表现出“动中有思、思中有练、练中有情”提高学生的反应力和注意力，调节运动负荷。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  **1、情景导入**  向学生提问：大家知道We are 伐木累是那个节目里的吗？  学生：知道，“奔跑吧，兄弟”。  老师：那么今天老师将带大家玩儿一个节目里的游戏好吗？  学生：好。  老师：游戏名就叫We are 伐木累，接下来老师给大家讲解一下游戏规则吧。  **We are 伐木累（循环训练赛）**  将学生分为四个小组，各小组从不同起点同时出发，通过指定路线指定站点，并用最快速度完成各站点任务，追赶其他组，追到其他组数多的组获胜。（配合音乐进行）  **站点任务（**足球专项频率练习**）：**  （1）横向小滑步：身体横向站立开始，两脚平行滑动，依次落入小方格内。同样，轻盈快速，保持前脚掌着地。  （2）前前后后：身体横向站立开始，两脚依次踏入小方格内，再依次踏出小方格外。  （3）前交叉步：从左边开始，左脚进，右脚出，再左脚出；再右边右脚进，左脚出，右脚出，依次进行。  （4）正向开合双脚跳  双脚站在绳梯的外面，且面向绳梯。双脚一起跳入第一个格子，然后双脚分开、一起跳出格子，落地时左脚在第一个格子的左外侧，右脚在第一个格子的右外侧。然后双脚同时跳进第三个格子，依次进行。   1. 连续立定跳远练习   两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各⼀次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。  **2、游戏：（换物接力）**  游戏方法：  在场上画⼀条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内⼀个实心球。学生分成人数相 等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持⼀个小足球球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将足球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小足球。如此依次进行，以先跑的队为胜。  游戏规则：：  交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。  要求：  认真游戏，听从指挥，注意安全。 | **学生活动二**  1、 认真观看示范，并思考模仿练习动作。  2、 根据老师要求进行游戏，游戏过程中集中注意，注意安全。  4、动作评价时，主动分享运球的合理性。  5、学生根据的教师提出的内容及规则进行安全、认真的完成；  1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、根据点评进行反思  4、在跑步时注意安全后面准备同学进行保护。 | 1、学生练习积极主动，动脑思考。  2、在比赛中集中注意力并在对抗中注意的安全。  3、合理分配，每个小组有节奏的完成各项任务。  4、培养灵活、敏捷、反应迅速能力。  1、放球反应迅速、拿球稳定、跑动协调，注意安全；  2、坚持完成换物任务；  3、主动与同学商量怎样能加简单直接的完成比赛任务； | 3’  17’  5’ | | **活动意图说明：**利用绳梯进行足球脚步频率练习，使学生掌握正确脚步频率练习动作，再慢慢过渡到立定跳远的练习，在有趣的情境中，通过分组讨论、发表分享、展示来激发学习的主动性，使学生了解立定跳远的技术要领，大部分学生比较喜欢有一些挑战性练习，利用游戏巩培养学生合作精神和竟争力。培养学生的创新思维，提高合作、探究的学习能力，并照顾学生的个体差异，适当地给他们创造自我设计、自我展示和交流探讨的机会。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  配合音乐静态拉伸：  两个练习拉伸腿部肌肉  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  使学生知道放松运动的重要性，并使学生从紧张训练中得到身心的放松，让学生学会相互之间怎样放松。利用语言鼓励和表扬学生来提高学生的学习兴趣，因为  兴趣是最好的老师。最后安排学生自己归还器材来培养学生勤劳的好习惯。  自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   口哨一个、秒表一块、绳梯四副、标志桶13个，足球4个，实心球4个， | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、脚步频率练习：家长击掌快慢交替，学生原地小步跑，跟随家长击掌的节奏来进行小步跑的快慢。  2、在家长陪同下，在空地进行立定跳远的练习。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 75%—85% |
| 个体运动密度 | | 60% |
| 1. **教学反思与改进** | | | |

**第8课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**脚步频率练习，原地摆臂向上挑起。  **课中:**脚步频率训练，频率快；动作标准。立定跳远动作技术 。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、脚步频率练习：家长击掌快慢交替，学生原地小步跑，跟随家长击掌的节奏来进行小步跑的快慢。  2、在家长陪同下，在空地进行立定跳远的练习。连续跳远体能训练。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握立定跳远技术动作；   2、通过脚步频率训练，让学生更好的掌握足球脚步动作。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球立定跳远和足球脚步频率训练教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习立定跳远动作技术，更多的脚步训练，。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）脚步训练：  （1）横向小滑步；（2）前前后后；（3）前交叉步；  （4）正向开合双脚跳；（5）连续立定跳远练习  将全班分为四个小组进行，每个小组进行评比，比一比看哪个同学动作标准。  评价标准：   |  |  | | --- | --- | | **等级** | **动作标准** | | **优秀** | 动作质量好，稳定性高，节奏感强，姿态优美。 | | **良好** | 能够完成动作，动作质量较规范。 | | **及格** | 动作不够规范，节奏感较差，动作不够优美 | | **不及格** | 不能够完成动作，动作不规范。 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  **活动器材准备：**跳绳一根 一个有低台阶的花台  **动 作 方 法：**跳远的自创练习  看谁跳的好： 起踵跳；双跳双落；有弹性；手臂自然放身体两侧  看谁跳的高：跳上台阶（单、双脚均可） 有弹性 手臂自然摆动  看谁跳的远：双脚跳过障碍物 后跟落地 有弹性（短绳打成绳结当障碍物）  手臂自然摆动  **热身准备：** 各种跳跃练习  评价标准：   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 练习内容 | 组次/时间 | 待改进的地方 | | 看谁跳的好 | 40次/组\*3组 |  | | 看谁跳的高 | 15秒/组\*3组 |  | | 看谁跳的远 | 5次/组 3组 |  |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**  1、学生利用课余时间，在较为空旷户外及有墙的地方进行；  脚内侧对墙踢球动作准确而姿势舒展，尝试脚内侧停球；  2、先练习再进行考评；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 练习对墙踢球 | | | | | | 对墙踢球球个数 | 90-100个 | 60-80个 | 30-50个 | 20个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **15’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第8课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 横向小滑步 | 发展学生身体协调以及下肢力量 | 掌握横向小滑步动作 | A/E/L | A/B/C/E | A | B | C |  |
| **2** | 前前后后 | 发展学生身体协调以及下肢力量 | 掌握前前后后跳动作 | A/E/L | A/B/C/E | A | B | A |  |
| **3** | 前交叉步 | 发展学生身体协调以及下肢力量 | 掌握前交叉步动作 | A/E/L | A/B/C/E | A | B | B |  |
| **4** | 正向开合双脚跳 | 发展学生身体协调以及下肢力量 | 掌握正向开合双脚跳动作 | A/E/L | A/B/C/E | A | B | C |  |
| **5** | 立定跳远 | 掌握立定跳远基本技术 | 立定跳远动作技术 | A/B/H | A/B/C/D/E | A/B/C | C | E |  |
| **6** | 对墙踢球 | 掌握基本技术以及提高对足球的兴趣 | 传球技能的掌握和运用 | A/B/C/E/L | A/B/C/D | B/C | C | E |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第9课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、脚背正面踢球 2、脚背颠球游戏（跳短绳） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂中以学习脚背正面踢球、颠球和体能（跳短绳）能够发展学生的奔跑、力量、耐力、灵敏、协调、反应等能力，在克服困难的过程中，培养勇敢顽强的意志品质，建立自尊与自信，促进心理健康。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是该教学内容所处单元的知识结构内容。脚背正面踢球；颠球是一项非常重要的足球技术，它的技术特点是脚与球的接触面积大，出球平稳而且准确，是众多足球技术中最常用，也最易掌握的一种踢球方法。通过学习能发展学生的速度、耐力、力量、灵敏和协调性等身体素质。能让学生融入团队，具有团结拼搏的优秀品质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课教学对象为（水平二）三年级学生，本课学习内容足球是我校学生喜爱的一项运动,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。本次授课内容主要是“脚背正面踢球”，授课对象是小学三年级学生，他们对足球有初步接触，正处在学习球类运动的启蒙阶段，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多接触球。当然对只有浅显足球经验的三年级学生来说会面临相当大的难度，最主要是来自于踢球时的脚型控制、触球部位是否准确以及支撑脚的站位等等。综上所述，教学中要尽可能地创造条件让学生多接触球，熟悉球性，且提供简单易行活泼有趣的课堂组织形式，再结合教师设计的游戏竞赛的方式，更好地来满足学生的学习需求，活跃课堂氛围，使之能在不知不觉中达成学习的目标。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、知道颠球、脚背正面踢球的的位置和脚型，体验用脚踢球的乐趣；知道跳绳的基本动作，了解多种多样的跳绳形式。  2、能做出脚背正面踢球的动作，初步掌握摆腿技术和支撑脚站位的方法，发展学生的灵敏、协调、力量等素质。  3．培养学生树立的群体意识及团队精神，学会尊重同学、增进友谊交往。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过多样化的内容进行训练，通过游戏和比赛模式层层进入，让学生在课堂中也能感受比赛带来的快乐，提高学生对足球的兴趣爱好，通过跳绳发展学生的体能，协调灵敏性，让学生在学习锻炼中通过课前实验，了解三年级学生的足球能力，设置合理的距离；同时，对于学习有一定困难的孩子，降低练习难度。针对脚背正面踢球的动作特点，重点指导学生支撑腿的站位选择以及摆动腿的力度与准确的动作方法，由易到难，鼓励学生体验—尝试—挑战，逐步克服心理障碍，增强自信。在学练过程中，组织学生有序练习，保持合理间距，确保安全。更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  **（一）课堂常规**  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）准备活动**  一、激情导入  二、玩耍足球（脚背颠球比多）  三、球操练习  教师提问踢足球都有那些部位，继而引出脚背正面踢球。  1、与学生一起进行球性练习  2、带领学生做球操  3、提示并鼓励学生完成 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）准备活动**  在同伴面前展示自己对足球的了解  1、自主足球练习活动两分钟。  2、认真动作，注意安全。  4、跟随老师做球操。 | 1、集合迅速、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，部位正确，整齐有力口号洪亮。 | 2’  8’ | | **活动意图说明：**热身并增强学生对球的感觉，激发学生兴趣，引入主教材。“熟悉球感”是小学阶段足球教学的必备内容，然而部分“熟悉球感”练习的设计要合理、不能片面性强、要针对性不足、分层教学。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一．熟悉球性  1．揉球  2．踩球  3．拉球  4．颠球  带领学生模仿球性练习的动作方法  二、脚背正面踢球   1、讨论脚背正面踢球的部位及要领。   2、教师讲解示范脚背正面踢球：  助跑，支撑脚落点，摆动腿折叠，脚背绷直踢球的中部。  3、原地两人合作练习（3次一轮换）  4、助跑踢球  5、完整动作图片展示  6助跑踢球练习  7、小游戏：运球跑加脚背正面踢球射门  三、挑战赛  一、创新跳法  方法：自我创新，在练习中寻找原地创新跳法。  1、教师引导学生创新跳法；  2、循环指导，给予评价；  3、对个别优异的创新跳法，给予展示。  二、过关比赛  挑战极限（Tabata）  挑战3分钟时间内快速跳绳完成400个。  要求：跟着Tabata音乐进行3分钟连续4组极限跳，每组20秒快速跳绳及10秒中休息换气。 | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的内容及规则进行安全、认真的完成；  2、学生可讨论用哪个部位运球最快最稳，小组研究讨论；  3、学生相互提出如何可以快速而且不碰到障碍物快速变向；  4、动作评价时，主动分享运球的合理性。  1、学生尝试用脚背去踢（触）足球。  2、通过图片展示，了解支撑脚的位置及触球部位。  3、合作练习，快速掌握踢球动作要领  4自行模仿练习  5、脚背正面踢球  6、助跑脚背正面踢球  7、积极参加游戏，团队合作，并注意安全。   1. 认真参与自我练习； 2. 积极对跳绳进行创新；   注意练习安全。  1、认真听老师方法与规则；  2、积极参与挑战；  3、根据点评进行反思  4、跳绳起时注意安全。 | 1、熟悉球性动作触球部位标准；  2、学生练习积极主动，动脑思考  3、体验正脚背颠球的动作  1、在学习中集中注意力并在对练习时注意安全。  2、看那一队完成的动作标准，速度又快。  3、合理运用运球与变正脚背射门比赛。   1. 培养灵活、敏捷、反应迅速能力，提高跳绳的多样性。   2、通过挑战发展学生的体能练习。 | 6’  10’  5’  4’ | | **活动意图说明：**  通过各种球感及球性练习让学生从掌握动作到解决重难点，逐步提高脚背正面踢球的技术动作。用过挑战赛让学生学会双手掌握跳神的动作技术，以足球控制球作为手段，跳绳体能训练比赛既提高了学生的练习兴趣，又促进运动技能的掌握。游戏环节还可以进行上下肢的体能补偿，发展学生的灵敏及力量素质，全面协调发展。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  稳定情绪，恢复身心  （二）总结  1、带领学生进行放松活动  2、引导学生回忆本节课内容，评议总结  3、布置课后作业，回收器材，宣布下课 | **学生活动3**  1、学生与教师一起做放松练习。  2、总结本节课学习  3、学生积极讨论并参与自评及自我总结。  4、领会作业要求  归还器材，师生再见 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位。  2、主动开动脑筋自我评价及总结；  3、认真听并记录教师布置作业。 | 5’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   场地：足球场  器材：小足球25个    小足球门2个   球托、标志桶若干、跳绳42根 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、在家复习脚背正面踢球，对墙踢20个一组共5组。  2、在家复习脚背颠球，5组/10个  3、可以在公园里或者小区里面进行跳绳练习（多样性），运动时必须家长陪同注意安全。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 75%—85% |
| 个体运动密度 | | 65% |
| 1. **教学反思与改进** | | | |

**第9课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球性练习（脚背正面运球、脚内侧运球、脚背外侧运球、拉球、踩球、颠球等）  **课中:**颠球、脚背正面踢球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、可以在公园里或者小区里面进行障碍跑或者跳跃，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚内侧敲球，预习脚内侧停球，对墙踢20个一组共5组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握脚背正面、侧面运球以及脚内侧敲球技术动作；   2、通过脚内侧敲球，体会脚内侧停球的方法，为下节课做好预习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚内侧传球、停球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）脚背正面踢固定球  脚背正面踢固定球方法并组织学生两人一组进行练习，从距离3米，到5米。  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 探险之路 | | | | | | 往返次数 | 15次 | 10次 | 8次 | 3次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  **1.并脚跳**  两手握绳的两端,由后向前摇绳(加垫跳和不加垫的跳),当绳即将落地前的一瞬间双脚同时跳起绳从两脚下摇转过,连续进行。   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 练习内容 | 组次/时间 | 待改进的地方 | | 并脚跳练习 | 20次/组\*3组 |  |   学生自评：☆☆☆☆☆  **2.下肢力量练习**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 练习内容 | 组次 | 待改进的地方 | | 1.直腿跳 | 15次/组\*3组 |  | | 2.单脚跳 | 15次/组\*3组 |  | | 3.方格跳 | 15次/组\*3组 |  |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**  1、学生利用课余时间，在较为空旷户外及有墙的地方进行；  球性球感练习脚背正面踢球）；  2、脚背正面踢球动作准确而姿势舒展，脚背正面颠球。  3、先练习再进行考评；  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 脚背正面颠球1分钟 | | | | | | 颠球个数 | 35个以上 | 25-34个 | 15-24个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 练习对墙踢球 | | | | | | 对墙踢球球个数 | 45个以上 | 36-45个 | 21-35个 | 20个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第9课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 球感练习 | 熟悉锻炼球感 | 脚内侧运球技能的掌握 | A/B/C/H/K | A/B/C | A/B | B | D |  |
| **2** | 脚背正面踢球 | 掌握基本技术以及提高对足球的兴趣 | 背正面踢球技术动作 | D/E/G/H/I/L | B/C/E | A/C | B | E |  |
| **3** | 跳绳 | 掌握基本技术，发展学生身体协调 | 身体协调用力 | B/E/H/L | A/B/C/E/F | E/F | C | E |  |
| **4** | 对墙踢球 | 掌握基本技术以及提高对足球的兴趣 | 传球技能的掌握和运用 | A/B/C/E/L | A/B/C/D | B/C | C | D |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第10课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、模仿动物（障碍跑） 2、分组进行1vs1比赛 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂以游戏的方式学习障碍跑学会走、钻、跨、跳等，简单障碍跑方法,增强过障碍的能力。的技能，同时掌握1vs1的运球技能。在对抗中提高学生对足球运动兴趣，增强学生身体素质，和体育精神。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是该教学内容所处单元的知识结构拓展。1vs1对抗中是水平三学段必须要学会把技术转为技能的关键时期，是足球运动中最基本的对抗，是对培养学生积极进取、机智、灵活、勇敢顽强的竞争意识和团结协作的优良品质都具有重要的价值和意义。能发展学生的速度、力量、灵敏和协调性等身体素质。能让学生融入团队，具有团结拼搏的优秀品质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课的教学对象是三年级学生，这阶段的学生求知欲强，好奇心强，想象力丰富，喜欢在集体中展示自己的才能，不喜欢机械的统一要求和墨守成规。但是自我约束能力差，注意力不易长时间集中，因此，在教学中，采用多种形式的教学方法和变换练习方式来吸引学生注意力，提高学生学习兴趣，从运球到突破逐步过渡，甚至更注重运球技术的学习，其目的是夯实学生的技术基础，并让学生获得更大的成功感。本课教学环节安排紧凑，给学生更多的练习机会，目的是通过对触球部位、触拨球步数、运球距离、方向、速度等练习要素的控制和变化，培养学生运球的节奏感、距离感，以及重心的随动和应变的机动性，提高其控制运球力量、速度和方向的能力。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时学会如何躲避障碍灵活摆脱，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、在1vs1对抗中让学生体会获胜的乐趣，使80%学生能够把运球技术转为技能形成有效的突破，20%学生能够掌握如何有效的进行摆脱控制住球。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过游戏和情景模式层层进入，让学生在课堂中也能感受比赛带来的快乐，提高学生对足球的兴趣爱好，通过障碍跑发展学生的协调灵敏性，在公园跑也具有亲子活动性，让学生对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在基本功动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  **（一）课堂常规**  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）情景带入：模仿各种动物**  1、通过模仿动物分组进行爬、走、跳、跑、钻等动作  2、教师喊动物名称同学们模仿动物的动作看哪一位同学模仿的最像  3、将全班分为四个小组每一组的小组长用标志盘和标志桶、小栏架随意摆出一条探险之路用跨、 跳、爬、绕方式进行闯关 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）情景带入：模仿各种动物**  1、学生认真模仿，积极参与，注意力集中；  2、仔细听口令，反应迅速；  3、体验四种障碍，小组长带领组员到指定场地进行自由练习——单项练习。  4、小组逐一请生展示—学生点评—师评。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、活而不乱  2、精力集中，认真听、看；  3、模仿时注意安全  4、积极练习，积极评价，注意安全  5、小组长负责本组纪律。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，主要策略就是转变学习方式，形成一种互帮互学，自主探究的学习氛围。创设情景，激发学生参入练习的积极性。提供有利于合作交往的空间。自主学习学生制定能够达成的目标，建立良好的师生关系，创设民主、和谐、自由、安全的教学氛围。除此之外把障碍跑练习加入到融入到1vs1对抗中，让学生学会如何变向躲避起到一个事半功倍的效果。 | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）运球练习  1、将全班分为四个小组探险之路运球（脚背内侧外侧变向运球），不能碰到障碍物。  2、运球接龙，每一个小组用一个球穿越探险之路后从障碍物的另一侧快速运球到起点，交给下一个同学，完成接龙看哪一组完成的最快并且不得碰到障碍物。   1. 1vs1进攻比赛   将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，每个场地4个小球门，进攻和防守各2个小球门。各小组分为两个小组一边5名同学，一名同学进攻，一名同学防守，进攻队员持球进行1vs1运球突破防守带过球门算得分，防守球员抢下球也可以进行进攻带过攻方任意一个球门也算得分。 | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的内容及规则进行安全、认真的完成；  2、学生可讨论用哪个部位运球最快最稳，小组研究讨论；  3、学生相互提出如何可以快速而且不碰到障碍物快速变向；  4、动作评价时，主动分享运球的合理性。   1. 学生根据教师的要求进行1vs1比赛； 2. 学生在游戏的过程中注意安全不得乱踢做出鲁莽行为； 3. 学生要求认真参与、积极主动，等待的同学给自己的伙伴加油。 | 1、运球动作触球部位标准；  2、坚持完成探险之路；  3、主动与同学交流如何更快的完成探险之路；  1、在比赛中集中注意力并在对抗中注意的全。  2、看那一队先到10分。  3、合理运用运球与变向突破对调控比赛节奏。 | 8’  12’ | | **活动意图说明：**  这样安排的目的是弥补了学生基本技术的不足，让学生获得更大的成功体验与乐趣，为学习突破技术奠定基础。从运球到1vs1突破逐步过渡，甚至更注重运球技术的学习，其目的是夯实学生的技术基础，并让学生获得更大的成功感。目的是通过对触球部位、运球距离、方向、速度等练习要素的控制和变化，培养学生运球的节奏感、距离感，以及重心的随动和应变的机动性，提高其控制运球力量、速度和方向的能力。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   五人制足球场一块、42个足球、30个标准桶、若干标准盘、12个小栏架 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、可以在公园里或者小区里面进行障碍跑或者跳跃，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚内侧敲球，预习脚内侧停球，对墙踢20个一组共5组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| 1. **教学反思与改进** | | | |

**第10课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球性练习（脚背正面运球、脚内侧运球、脚背外侧运球、拉球、踩球等）  **课中:**趣味障碍跑、运球变向  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、可以在公园里或者小区里面进行障碍跑或者跳跃，运动时必须家长陪同注意安全。  2、在家复习脚内侧敲球，预习脚内侧停球，对墙踢20个一组共5组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握脚背正面、侧面运球以及脚内侧敲球技术动作；   2、通过脚内侧敲球，体会脚内侧停球的方法，为下节课做好预习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚内侧传球、停球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）运球练习  将全班分为四个小组探险之路运球（脚背内侧外侧变向运球），不能碰到障碍物。   1. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 探险之路 | | | | | | 触碰障碍 | 0-2个 | 3-5个 | 5个 | 5个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在公园或者小区利用课余时间，可以利用公园的健身区和小区的挡车杆进行障碍跑游戏；  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一周完成次数 | | | | | | 次数 | 6-7次 | 4-5次 | 2-3次 | 2次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**  1、学生利用课余时间，在较为空旷户外及有墙的地方进行；  2、球性球感练习（脚内侧敲球）；  3、脚内侧对墙踢球动作准确而姿势舒展，尝试脚内侧停球；  4、先练习再进行考评；  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 球感练习脚内侧敲球1分钟 | | | | | | 敲球个数 | 40-50个 | 25-35个 | 15-20个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 练习对墙踢球 | | | | | | 对墙踢球球个数 | 90-100个 | 60-80个 | 30-50个 | 20个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第10课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 运球球感练习 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 脚内侧运球 | B/C/D | A/B/C/D/E | A/B/C | B | E |  |
| **2** | 障碍跑 | 发展学生身体协调和奔跑能力 | 奔跑中躲避障碍 | A/B/C/D/E | B/C/E | A | B | E |  |
| **3** | 公园障碍跑 | 发展学生身体协调和奔跑能力 | 奔跑中躲避障碍 | A/B/C/D/E | B/C/ | A | C | E |  |
| **4** | 球感球性练习 | 发展学生身体协调性及对球感 | 脚内侧敲球 | B/C/D | A/B/C/D/E | A/B/C | C | A |  |
| **5** | 对墙踢球 | 掌握基本技术以及提高对足球的兴趣 | 传球 | A/B/C/D | A/B/C/D/E | A/B/C | C | E |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第11课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、脚内侧停地滚球 2、“人球速度大战”（发展快速跑能力） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  停球是有意识地用身体的合理部位把各种来球停、 接在自己的控制范围内，以便能更好地传球、运球或射门。停球也称接球，是足球运动中一项很重要的基本技术。停球的好坏直接影响下一个动作能否顺利完成。停球的部位主要有脚部、胸部、腿部、腹部和头部。 本阶段主要学习脚内侧停球方法。学生善于表现自我，参与意识较强，能够坚持锻炼。因此，在教学中教师采用合理的教学方法与手段，正确引导学生学习， 从而能够增强学生的自信力，从运动中获得成功的体验，进而激发学生的学习兴趣， 达到锻炼身体的目的。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课内容为水平二的教学内容，脚内侧停球是足球运动的一项基本技术，该技术是比较稳定的的一种停球技术。按照新课程标准要求，结合学生的实际情况， 本课以找准停球部位， 停地滚球，传球停球， 游戏方法来使学生学会用脚内侧停球。最后人球速度大战也发展了学生快速跑的能力。 | | | |
| **三、学生学情分析**  三年级的学生正处于身心发展的重要时期，他们活泼好动，思维能力逐渐增强,对新鲜事物有着一定的好奇心，喜欢通过各种言语和动作来表现自我，展示自我，学习兴趣很高，但是注意力不够集中，情绪不够稳定。因此在教学过程中应注意因材施教，通过游戏、比赛等方法，将已学的足球技术与本节课的脚内侧停地滚球相结合，进一步激发学生学习的热情，注重提高学生自主学习和互助学习的能力，在轻松活跃的氛围下，使学生的运动技能、情感体验、社会适应等方面的能力都得到提高。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课教学以及游戏活动，学生能了解足球脚内侧停地滚球的基本知识和方法。  2. 通过体验让学生切身感受到脚内侧停地滚球技术的重要性，并使总体75%左右的学生初步掌握脚内侧停地滚球的技术动作，增强学生的控球能力和身体协调性。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过游戏效果和评价表现来看，学生们对本节课兴趣浓厚，学生全员参与，探究学习、自主学习，做到有效参与，让学生对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价通过课后作业巩固所学知识和技术让学生可以更加熟练，同时也可以增加亲子活互动，进行球感球性相关的足球游戏，完成家校共育。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. **足球专项准备活动** 2. 慢跑、侧滑步、交叉步、倒退跑、等； 3. 足球热身操； 4. 拉伸（大腿、大腿后侧肌群、腹部勾、小腿、）活动各个关节部位。   （二）抢圈游戏  游戏方法:将学生分为5人-组，每组一名同学负责抢球，其全四人通过运球、传球使球在四人中传递，不被抢到。游戏在5\*5 米的正方形内进行。 如果被抢到，则丢球人与抢球人角色互换，游戏继续行。 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习   1. **足球专项准备活动** 2. 学生认真模仿，积极参与，注意力集中； 3. 充分活动开避免受伤。   （二）抢圈游戏  1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、根据点评进行反思。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、精力集中，认真模仿；  2、身体各个部位得到充分的活动。  1、积极参与游戏；  2、比一比哪一组传球次数多。 | 2’  3’  5’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中，设计抢圈练游戏是因为比赛中经常发现，学生眼里只有球和门，一味往前，很快失去控球权，丢球反抢，反复重复，控不住球。解决这个问题的方法之一就是抢圈练习，因为抢圈能综合地提高孩子技术水平，与实战的结合程度也较高。通过抢圈练习让队员专注在控球上，因此，抢圈是培养聪明球员的非常有效的训练方法。简单的抢圈练习，可以提高球员在压力下的传接球能力和摆脱创造传球路线等能力，而通过复杂的抢圈练习，可以加入协调性、跑动或者其他体能等因素，还可以提高球员在特定场景下的实战能力、快速决策能力、决策的合理性、决策转化为动作执行的效率，这恰恰是足球比赛中所需要的“能力”。也可以从抢圈游戏中激发学生的兴趣来延申这节课所学的主要内容。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）脚内侧夹球练习  将全班分为四个大组，两名同学一组一个球，两名同学尝试用脚内侧把球夹起来，中途不能用任何部位辅助。感受脚内侧的部位。  （二）脚内侧停地滚球  停球动作组成:判断选位一接球前支撑一触球动作→接球后跟进。  1、教师介绍脚内侧接球的用途和意义。  2、讲解示范脚内侧接地滚球。  3、教师组织学生两人组进行脚内侧传球、脚内侧接地滚球练习。  4、教师对学生的练习情况进行总结。  （三）“人球速度大战”比比谁更快  将全班分为3人一组，两人间隔15米，两名同学进行脚内侧传球和停球，一名同学跟球比赛看谁跑的快，完成两个来回的奔跑。 | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的内容及规则进行安全、认真的完成；  2、学生可讨论研究脚内侧停球；  3、动作评价时，主动分享成功的诀窍。  1、学生认真听老师讲解动作方法  2、认真观察，牢记要领，认真练习，体会动作顺序和要领  3、根据老师点评进行自我反思  （三）“人球速度大战”比比谁更快  1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、遵守游戏规则，诚实守信。 | 1、脚内侧触球部位是否标准；  2、主动与同学交流成功的诀窍。  1、接球后紧密连接后续动作，停球动作协调、连贯、准确；  2、学生练习积极主动，动脑思考。  1、通过游戏结合这节课内容发展学生快速跑的能力；  2、传球停球在自己的区域，动作标准。 | 2’  15’  **8**’ | | **活动意图说明：**  本节课所要学习的内容是足球的基本技术中的单个技术，对于小学阶段学生学习和掌握单个的基本技术是十分重要的。它是掌握足球技术的基本阶段，也是完成战术要求、进行教学比赛的基础。但是足球教材技术性较强，传统的教法太单调，学生的注意力尚不集中，学习一会就会厌烦，而且忽视了它的应用价值，所以本节课设计了体验、讨论、游戏让学生获得更大的成功体验与乐趣，为学习传球停球技术奠定基础。最后设计了人球速度大战目的是通过对触球部位、距离、方向、速度等练习要素的控制和变化，让学生能够有不同的体验同时也发展了学生快速跑的能力。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4、拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 3’  2’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   五人制足球场一块、22个足球、若干标准盘、 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、移动停球，放3个障碍物离墙3米，每个障碍物间隔1.5米，用脚内侧对墙踢球进行移动接应。  2、亲子移动踩球，两人一组三障碍物间隔0.5米用脚底，循环从障碍物中间穿过。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中上 |
| 群体运动密度 | | 60%—805% |
| 个体运动密度 | | 80% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第11课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**复习脚内侧敲球，预习脚内侧停球  **课中:** 脚内侧夹球练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在公园或者地下停车场进行移动停球，放3个障碍物离墙3米，每个障碍物间隔1.5米，用脚内侧对墙踢球进行移动接应。  2、亲子移动踩球（可以先原地踩球比赛）30秒，两人一组三障碍物间隔0.5米用脚底踩球，循环从障碍物中间穿过。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握脚内侧传球和停地滚球的基本技术，拓展移动中传球停球；   2、可以通过亲子互动练习脚底原地踩球，然后移动中循环踩球脚，为下节课做好预习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚底踩球，脚底停球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）脚内侧夹球练习  将全班分为四个大组，两名同学一组一个球，两名同学尝试用脚内侧把球夹起来，中途不能用任何部位辅助。感受脚内侧的部位。  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 脚内侧夹球练习 | | | | | | 夹球成功次数 | 15-20次 | 10-12次 | 10次 | 5次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、在公园或者地下停车场进行移动停球，放3个障碍物离墙3米，每个障碍物间隔1.5米，用脚内侧对墙踢球进行移动接应，每组10次。   1. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 移动停球 | | | | | | 停到标志物两侧空挡 | 8-10次 | 5-7次 | 4-6次 | 3次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 亲子移动踩球（可以先原地踩球比赛）30秒，两人一组三障碍物间隔0.5米用脚底踩球，循环从障碍物中间穿过，2个来回一次性出球。 2. 先练习再进行考评； 3. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 亲子移动踩球 | | | | | | 不碰障碍一次出球 | 0-1个 | 2-3个 | 4-5个 | 7个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **2’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第11课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 复习脚内侧敲球 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 脚内侧敲球 | A/B/C | A/B/C/E | A/B/C | A | C |  |
| **2** | 脚内侧夹球练习 | 掌握触球部位 | 找准部位 | A/B/C | A/B/C/E | A/B/C | B | B |  |
| **3** | 移动停球 | 掌握脚内侧停球部位 | 脚内侧停球 | A/B/C | A/B/C/E | A/B/C | C | E |  |
| **4** | 亲子移动踩球 | 发展学生身体协调性及对球感 | 原地踩球 | A/B/C/E | A/B/C/E | A/B/E | C | A |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第12课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、踩球辅助练习（跪跳起后踩球接力）2 、脚底接地滚球 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  接球是指运发动有目标地用身体的公道部位把运转中的球接下去，把持在所需求的范畴内，以便更好地连接下一个技术举措。接球是为下一个举措效劳的，接球质量的优劣直接影响下一个举措的顺遂实现。竞赛中来球性子、形态不同，因此接球应依据不同状况，采取不同的举措办法。因为脚底接球技术便于把握，易于将球接到地位，故常被用来接种种地滚球和反弹球。 | | | |
| **二、教学内容分析**  脚底接地滚球是足球运动的一项基本技能，也是小学低年龄段小足球课程里的重要内容，深受学生喜爱。本课是人教版水平二里的内容，授课对象为我校三年级学生。学生在之前的足球学习中，进行了多种形式的触球练习，同时基本掌握了脚背正面踢球和脚内侧踢球的基本动作。在此基础上学习脚底街球技术，一方面有助于学生理解完整的足球技能，达到基本技能的串联。另一方面能够提高学生速度、灵敏、协调、耐力等身体素质，为高年级进一步学习足球更为复杂的技术动作打下良好基础。通过踩球游戏结合跪跳起让学生多掌握一项技能。 | | | |
| **三、学生学情分析**  三年级的学生正处于身心快速生长发育的爆发初期，是全面发展身体素质，掌握基本技术的良好时期。该年龄段学生神经系统发育较快，兴奋性高，兴奋过程仍占优势。但兴奋与抑制的转换过程还不完善，在活动中容易注意力分散。动作协调性和准确性较差，动作学的快，但消退的也快。在练习过程中，将从多个角度对学生进行示范，强化正确的技术动作表象，同时利用口号进行提醒，用视觉表象和听觉提醒帮助学生掌握正确的技术动作。在练习过程中对困难生加强个别辅导和帮助，注意差异教学。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1. 初步学习脚底接地滚球的基本动作，使90%的学生掌握脚底接地滚球的触球部位，并能在原地完成脚底接地滚球技术动作。  2.通过练习和游戏，发展学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质素质。  3.培养学生勇敢、果断和克服困难的好品质，通过合作学习培养团队精神，增强规则意识。 | | | |
| **五、评价任务设计**  教师在教学过程中对学生学习知识，掌握运动技能情况给予及时的、有针对性的、具体的评价。对学习效果进行信息反馈，指出问题和不足，在教学过程中，采用多元化的过程性评价，技术动作和游戏相结合，在强调正确的技术动作的同时，重点关注学生在游戏实践中的应用。踩球辅助练习（跪跳起后踩球接力）游戏的过程中，强调团队合作的重要性。对课后作业的设计要针对课中出现的问题去强调和完善，这样才可以巩固技术，更牢固的学到本节课的内容。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  （1）热身小游戏：快快找伙伴  徒手操  1．头部运动 2．扩胸运动  3．振臂运动 4．体转运动  5．正压腿 6．侧压腿  7．踝腕关节运动  （二）专项热身（跪跳起后踩球接力）  1、脚掌揉球练习  2、原地脚踩球  3、跪跳起后踩球接力  游戏方法:将学生分为4大组，每一组排成数列，准备同学的同学必须是跪着的姿势，跪跳起后向前踩球米，回来用脚底倒退拉球的方法回，进行接力。直到最后一名同学完成算成功。 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  （1）热身小游戏：快快找伙伴徒手操   1. 学生认真模仿，积极参与，注意力集中； 2. 充分活动开避免受伤。     （二）专项热身（（跪跳起后踩球接力）  1、认真听老师讲解游戏方法与规则；  2、积极参与游戏；  3、根据点评进行反思  4、跪跳起时注意安全后面准备同学进行保护。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，部位正确，整齐有力口号洪亮。  1、积极参与游戏；  2、动作协调，用前脚掌踩球  3 、比一比哪一组最快；  4、注意安全。 | 2’  3’  5’ | | **活动意图说明：**  踩球练习是熟悉球感是足球学习的起点，通过揉球、拉球、踩球、停球等不同的动作练习，在不断触球过程中达到建立球感、熟悉球性的目的，有助于后期足球技战术的学习。“熟悉球感”是小学阶段足球教学的必备内容，然而部分“熟悉球感”练习的设计必要要合理、不能片面性强、要针对性不足、分层教学。 | | | | | **环节二**：基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**   1. 脚底接地滚球   1、教师讲解、示范脚底接地滚球动作方法，提出本课学习的重点及要求。  2、教师示范脚底正面运球的触球部位。  3、无球练习：教师带领学生统一练习上一步的3拍无球练习。  4、教师示范两人一组的上一步脚踩球练习。  5、教师示范两人一组手抛地滚球接球练习。  （二）“**游戏**：**荒野求生 ”**  学生在半个足球场内游戏，游戏分男女生两个组别：男生和男生对抗，女生和女生对抗。在规定时间规定场地，通过各种形式运球来躲避其他同学踢自己的球，同时尝试将其他同学踢出界。球出界的同学即被淘汰。最后男、女各剩一名同学时游戏结束。  1、规定时间未到规定场地的同学将被淘汰；  2、被淘汰的同学在场地边线做原地踩球练习或则移动踩球练习。 | **学生活动二**  1、学生认真停，认真看老师做讲解和做的示范动作；  2、练习时认真、注意力中；  3、抛球方向准确，力度适中；接球动作规范;  4、根据老师点评进行自我反思。  （二）“**游戏**：**荒野求生**”  1、认真观察，明确规则。  2、学生进行尝试练习  3、反应敏捷，团结合作，注意安全。  4、自评然后 教师小结比赛情况。 | 1、支撑脚尖正对来球方向，膝关节稍屈；接球腿屈膝抬起，脚尖翘起，用脚掌前部位接停来球动作准确；  2、学生练习积极主动，动脑思考。  1、通过游戏结合这节课内容发展学生对球感的基本控制；  2、被淘汰的同学自觉的进行原地踩球或者移动中踩球练习。 | 20’  **5**’ | | **活动意图说明：**  本课脚底接地滚球作为主教材，教学过程中从视觉、听觉、触觉等多维度进行技术教学，增强学生的主观感受。游戏“荒野求生”以足球控制球作为游戏手段，既提高了学生的练习兴趣，又促进运动技能的掌握。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4、拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；    （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 3’  2’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 五人制足球场一块、42个足球、若干标准盘、 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、在公园或者在家练习ginga前1-3个都动作。  2、在家进行体能训练，1.波比跳2.弓步走腿部力量训练。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中上 |
| 群体运动密度 | | 60%—70% |
| 个体运动密度 | | 85% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第12课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**脚底移动踩球练习  **课中:** 脚底揉球、原地踩球、向前踩球、向后拉球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在公园或者在家练习ginga前1-3个都动作。  2、在家进行体能训练，1.波比跳2.弓步走腿部力量训练。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练的掌握踩球后，进行升级版练习日本ginga练习，增加学生对足球的兴趣，让学生具有有挑战的心理；   2、发展学生的下肢力量练习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、发送资源练习ginga。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  脚底揉球、原地踩球、向前踩球、向后拉球，每人一球熟练的进行脚底揉球、原地踩球、向前踩球、向后拉球。  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 4项技术熟练程度 | | | | | | 技术 | 4项技术 | 3项技术 | 2项技术 | 1项技术 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | |  |  |  |  |  |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、在公园或者在家学习ginga前1-3个都动作。   1. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 学习Ginga练习熟练度 | | | | | | 熟练动作 | 3个动作 | 2个动作 | 1个动作 | 0个动作 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**   1. 在家进行体能训练，1.波比跳5组15个一组，弓步走5米腿部力量训练。 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 波比跳 | | | | | | 组数 | 5组 | 4组 | 3组 | 2组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 弓步走5米 | | | | | | 组数 | 5组 | 4组 | 3组 | 2组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 | | **3’**  **15’**  **5’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第12课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 脚底移动踩球练习 | 熟悉掌握简单的运球技能 | 原地脚底踩球 | A/B/C | A/B/C/E | A/B/E | A | C |  |
| **2** | 脚底揉球、原地踩球、向前踩球、向后拉球 | 熟练掌握各个方向踩球、拉球 | 向前踩球 | A/B/C | A/B/C/E | B/C | B | B |  |
| **3** | ginga | 熟悉球性 | 升级版踩球 | A/B/C | A/B/C/E | B/C/D | C | E |  |
| **4** | 波比跳 | 发展学生身体协调性及腿部力量 | 波比跳 | A/B/E | C/E | A/B | C | E |  |
| **5** | 弓步走 | 发展腿部力量 | 弓步走 | A/B/E | C/E | A/B | C | E |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第13课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、前滚翻（如何运用在对抗中） 2、分组进行5v5比赛 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂以游戏的方式学习前滚翻方法,增强实际对抗的能力。同时掌握5vs5的比赛技能。在对抗中提高学生对足球运动兴趣，增强学生身体素质，和体育精神。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是该教学内容所处单元的知识结构拓展。5vs5对抗中是水平三学段必须要学会把技术转为技能的关键时期，是足球运动中最基本的对抗，是对培养学生积极进取、机智、灵活、勇敢顽强的竞争意识和团结协作的优良品质都具有重要的价值和意义。能发展学生的速度、力量、灵敏和协调性等身体素质。能让学生融入团队，具有团结拼搏的优秀品质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课的教学对象是三年级学生，这阶段的学生求知欲强，好奇心强，想象力丰富，喜欢在集体中展示自己的才能。但是自我约束能力差，注意力不易长时间集中，因此，在教学中，采用多种形式的教学方法和变换练习方式来吸引学生注意力，提高学生学习兴趣，从运球到突破逐步过渡，5vs5团队足球技术的学习，其目的是夯实学生的技术基础，并让学生获得更大的成功感。本课教学环节安排紧凑，给学生更多的练习机会，培养学生运球的节奏感、距离感，团队足球以及重心的随动和应变的机动性，提高其控制运球力量、速度和方向的能力。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时学会如何前滚翻，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、在5vs5对抗中让学生体会获胜的乐趣，使80%学生能够把运球技术运用在团队足球中形成有效的突破。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过游戏和情景模式层层进入，让学生在课堂中也能感受比赛带来的快乐，提高学生对足球的兴趣爱好，通过前滚翻在比赛中保护自己，让学生对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在基本功动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）动作练习：前滚翻**  1、讲解由蹲撑开始，重心前移，两脚蹬直离地，同时屈膝低头含胸提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚动至背部着垫时迅速收腹屈膝，上体紧跟大腿团身抱膝成蹲立。  2、教师喊口令学生两两一组进行练习，强调安全保护。 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）动作练习：前滚翻**  1、学生认真练习，积极参与，注意力集中；  2、仔细听口令，反应迅速；  3、小组逐一请生展示—学生点评—师评。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、活而不乱  2、精力集中，认真听、看；  3、积极练习，积极评价，注意安全  4、小组长负责本组纪律。 | 3’  13’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，主要策略就是转变学习方式，形成一种互帮互学，自主探究的学习氛围。创设情景，激发学生参入练习的积极性。提供有利于合作交往的空间。自主学习学生制定能够达成的目标，建立良好的师生关系，创设民主、和谐、自由、安全的教学氛围。除此之外把前滚翻练习加入到融入到5vs5对抗中，让学生学会在比赛中保护自己。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）  5vs5进攻比赛  将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，每个场地2个小球门，进攻和防守各1个小球门。各小组分为两个小组一边5名同学，一方同学进攻，一方同学防守，进攻队员持球进行5vs5运球突破防守带过球门算得分，防守球员抢下球也可以进行进攻带过攻方任意一个球门也算得分。 | **学生活动二**  1、学生根据教师的要求进行5vs5比赛；  2、学生在游戏的过程中注意安全不得乱踢做出鲁莽行为；  3、学生要求认真参与、积极主动，等待的同学给自己的伙伴加油。 | 1、在比赛中集中注意力并在对抗中注意的全。  2、看规定时间内谁得分多。  3、合理运用运球与变向突破对调控比赛节奏。 | 18’ | | **活动意图说明：**这样安排的目的是弥补了学生基本技术的不足，让学生获得更大的成功体验与乐趣，为学习突破技术奠定基础。从运球到5vs5突破逐步过渡，甚至更注重运球技术的学习，其目的是夯实学生的技术基础，并让学生获得更大的成功感。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4、拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 3’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   五人制足球场一块、42个足球、21个瑜伽垫。 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、在客厅瑜伽垫上在家长的保护下进行练习。  2、在家复习脚内侧敲球，对墙踢20个一组共5组。  3、与家长进行传接球练习 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 60% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第13课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球性练习（脚背正面运球、脚内侧运球、脚背外侧运球、拉球、踩球等）  **课中:前滚翻**、 传接球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在客厅瑜伽垫上在家长的保护下进行练习。  2、在家复习脚内侧敲球，对墙踢20个一组共5组。  3、与家长进行传接球练习 | |
| **作业目标** | 1、熟练的掌握前滚翻技术动作；  2、通过脚内侧敲球，体会脚内侧停球的方法，为下节课做好预习。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚内侧传球、停球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）前滚翻练习  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 车轮滚滚 | | | | | | 个数 | 5个 | 3个 | 2个 | 0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在公园或者小区利用课余时间，与家长进行传接球练习  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一周完成次数 | | | | | | 次数 | 6-7次 | 4-5次 | 2-3次 | 2次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第13课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 前滚翻 | 发展学生身体协调及比赛中的安全性 | 脚内1安全侧运球 | A B F | ABC | BC | C | E |  |
| **2** | 公园传接球 | 发展学生身体协调及球性 | 传接球 | ABDEF | CF | ABCCE | C | E |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第14课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、足球身体素质练习（支撑跳跃） 2、分组进行5v5比赛 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂以游戏的方式学习支撑跳跃方法,增强实际对抗的能力。同时掌握5vs5的比赛技能。在对抗中提高学生对足球运动兴趣，增强学生身体素质，和体育精神。 | | | |
| **二、教学内容分析**  5vs5对抗中是水平三学段必须要学会把技术转为技能的关键时期，是足球运动中最基本的对抗，是对培养学生积极进取、机智、灵活、勇敢顽强的竞争意识和团结协作的优良品质都具有重要的价值和意义。能发展学生的速度、力量、灵敏和协调性等身体素质。能让学生融入团队，具有团结拼搏的优秀品质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课的教学对象是五年级学生，这阶段的学生求知欲强，好奇心强，想象力丰富，喜欢在集体中展示自己的才能。但是自我约束能力差，注意力不易长时间集中，因此，在教学中，采用多种形式的教学方法和变换练习方式来吸引学生注意力，提高学生学习兴趣，从运球到突破逐步过渡，5vs5团队足球技术的学习，其目的是夯实学生的技术基础，并让学生获得更大的成功感。本课教学环节安排紧凑，给学生更多的练习机会，团队足球以及重心的随动和应变的机动性，提高其控制运球力量、速度和方向的能力。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时学会如何支撑跳跃，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、在5vs5对抗中让学生体会获胜的乐趣，使90%学生能够把运球技术运用在团队足球中形成有效的突破。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过素质练习和情景模式层层进入，让学生在课堂中也能感受比赛带来的快乐，提高学生对足球的兴趣爱好，通过支撑跳跃的身体素质练习在比赛中提高自己的对抗能力，让学生对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在基本功动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  **（二）**徒手操＋反应游戏  头部运动×2个8拍  扩胸运动×2个8拍  体转运动×2个8拍  弓步压腿×2个8拍  侧压腿×2个8拍  手腕脚踝活动×2个8拍  1、讲解游戏规则并提出要求。  2、喊口令并领做热身操，声音洪亮口令清晰。 | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  **（二）**徒手操＋反应游戏  1、认真听老师讲解并按照老师要求进行游戏。  2、认真做准备活动，充分活动各个关节。  3、在游戏是注意学生安全。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，动作正确，整齐有力口号洪亮 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，主要策略就是转变学习方式，形成一种互帮互学，自主探究的学习氛围。创设情景，激发学生参入练习的积极性。提供有利于合作交往的空间。自主学习学生制定能够达成的目标，建立良好的师生关系，创设民主、和谐、自由、安全的教学氛围。除此之外把支撑跳跃练习加入到融入到5vs5对抗中，让学生学会在比赛中保护自己。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）5vs5进攻比赛  将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，每个场地2个小球门，进攻和防守各1个小球门。各小组分为两个小组一边5名同学，一方同学进攻，一方同学防守，进攻队员持球进行5vs5运球突破防守带过球门算得分，防守球员抢下球也可以进行进攻带过攻方任意一个球门也算得分。  **（二）动作练习：支撑跳跃**  一、助跑：  要领：助跑时前脚掌着地，两臂自然前后摆动，身体正直微前倾，跑成直线，由慢到快逐渐加速，上板前最后几步，上体渐抬起，为正确上板做好准备。  二、踏跳：由上板和起跳组成，是支撑跳跃中最重要的部分之一。  动作方法：单脚起跳腾空过程中，摆动腿积极向前摆动，后蹬腿迅速向摆动腿并拢，超过肩前移速度，在上板时两腿向前自然伸直，并拢，用前脚掌“搓板”做有力的踏跳，同时两臂由后向前上方摆起，提肩含胸紧腰，膝关节伸直，脚面绷直，使身体向前方腾起。  三、腾空（包括推手）：第一腾空（起跳后推手前）；推手；第二腾空（推手后落地前）。  在练习中应防止两个错误动作。起跳与推手同时进行，先支撑，后从板上起跳。   1. 落地：腾空展体后，身体落下接近地面，用前脚掌落地后立即过渡到全脚掌，迅速屈腿收腹，做出有弹性的半蹲，同时抬头挺胸，两臂前平举或斜上举。 2. 教师喊口令学生两两一组进行练习，强调安全保护。 | **学生活动二**  1、学生根据教师的要求进行5vs5比赛；  2、学生在游戏的过程中注意安全不得乱踢做出鲁莽行为；  3、学生要求认真参与、积极主动，等待的同学给自己的伙伴加油。  **（二）动作练习：支撑跳跃**  1、学生认真练习，积极参与，注意力集中；  2、仔细听口令，反应迅速；  3、小组逐一请生展示—学生点评—师评。 | 1、在比赛中集中注意力并在对抗中注意的全。  2、看规定时间内谁得分多。  3、合理运用运球与变向突破对调控比赛节奏。  1、活而不乱  2、精力集中，认真听、看；  3、积极练习，积极评价，注意安全  4、小组长负责本组纪律。 | 8’  12’ | | **活动意图说明：**这样安排的目的是弥补了学生基本技术的不足，让学生获得更大的成功体验与乐趣，为学习突破技术奠定基础。从运球到5vs5突破逐步过渡，甚至更注重运球技术的学习，其目的是夯实学生的技术基础，并让学生获得更大的成功感。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4、拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   五人制足球场一块、42个足球、21个跳箱，21个体操垫 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、在家利用板凳在家长的保护下进行支撑跳跃练习。  2、在家复习脚内侧敲球，对墙踢20个一组共5组。  3、与家长进行传接球练习 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 60% |
| 1. **教学反思与改进** | | | |

**第14课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球性练习（脚背正面运球、脚内侧运球、脚背外侧运球、拉球、踩球等）  **课中:支撑跳跃**、 传接球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在家利用板凳在家长的保护下进行支撑跳跃练习。  2、在家复习脚内侧敲球，对墙踢20个一组共5组。  3、与家长进行传接球练习 | |
| **作业目标** | 1、熟练的掌握支撑跳跃技术动作； | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚内侧传球、停球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  （一）支撑跳跃  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 快乐小青蛙 | | | | | | 个数 | 5个 | 3个 | 2个 | 0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在公园或者小区利用课余时间，与家长进行传接球练习  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一周完成次数 | | | | | | 次数 | 7-8次 | 6-7次 | 5-6次 | 4次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第14课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 支撑跳跃 | 发展学生身体协调及比赛中的安全性 | 支撑跳跃身体协调 | ABDF | BC | BC | C | E |  |
| **2** | 公园传接球 | 发展学生身体协调及球性 | 传接球 | ABCDEF | BCDEF | ABE | C | E |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第15课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、脚背正面踢远比赛 2、发射炮弹游戏（原地双手投掷足球） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元足球专项课程中学习，在课堂以游戏的方式发射炮弹游戏（原地双手投掷足球）,增强学生兴趣爱好。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是该教学内容所处单元的知识结构拓展。脚背正面踢球是水平三学段必须要学会把技术转为技能的关键时期，是足球运动中最基本的动作，是对培养学生积极进取、机智、灵活、勇敢顽强的竞争意识和团结协作的优良品质都具有重要的价值和意义。能发展学生的速度、力量、灵敏和协调性等身体素质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课的教学对象是五年级学生，这阶段的学生求知欲强，好奇心强，想象力丰富，喜欢在集体中展示自己的才能。但是自我约束能力差，注意力不易长时间集中，因此，在教学中，采用多种形式的教学方法和变换练习方式来吸引学生注意力，提高学生学习兴趣，本课教学环节安排紧凑，给学生更多的练习机会，培养学生手脚力量，提高其控制运球力量、速度和方向的能力。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时脚背正面踢远比赛，目的加强学生腿部力量及爆发力；  2、在发射炮弹游戏（原地双手投掷足球）中让学生体会获胜的乐趣，使80%学生能够掌握原地双手投掷足球。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课时通过游戏和情景模式层层进入，让学生在课堂中也能感受比赛带来的快乐，提高学生对足球的兴趣爱好，让学生对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在基本功动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  （1）热身小游戏：快快找伙伴  徒手操  1．头部运动 2．扩胸运动  3．振臂运动 4．体转运动  5．正压腿 6．侧压腿  7．踝腕关节运动 | | **学生活动一**  1、集队要求“静、齐、快”  2、向老师问好  3、认真听上课要求  4、有特殊情况举手向老师申请见习  （1）热身小游戏：快快找伙伴徒手操   1. 学生认真模仿，积极参与，注意力集中； 2. 充分活动开避免受伤。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、仔细听老师的要求；  1、保持间隔距离，反应迅速，注意安全；  2、身体各个部位得到充分的活动；  3、精力集中，部位正确，整齐有力口号洪亮。 | 3’  6’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，主要策略就是转变学习方式，形成一种互帮互学，自主探究的学习氛围。创设情景，激发学生参入练习的积极性。提供有利于合作交往的空间。自主学习学生制定能够达成的目标，建立良好的师生关系，创设民主、和谐、自由、安全的教学氛围。 | | | | | | **环节二：基本部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  **动作练习：脚背正面踢球动作要领**   1. 直线助跑 2. 支撑脚踏在球侧 3. 支撑脚前哭啊的同时，踢球脚大腿顺势后摆，小腿后屈。大腿以髋关节为轴带动小腿前摆，当膝关节摆至球体上方时，小腿加速前摆。 4. 急求刹那，脚背绷直，脚趾抠紧，一脚背正面击球的后部 5. 分组进行踢远比赛   （一）发射炮弹游戏（发射炮弹游戏（原地双手投掷足球））  将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，进行发射炮弹游戏（原地双手投掷足球）投愿比赛，设置标志物进行投射 | **学生活动二**  **动作练习：脚背正面踢球**  1、学生认真练习，积极参与，注意力集中；  2、仔细听口令，反应迅速；  3、分组进行比赛—学生点评—师评。  学生根据教师的要求进行发射炮弹游戏（原地双手投掷足球）比赛；   1. 学生在游戏的过程中注意安全不得乱踢做出鲁莽行为； 2. 学生要求认真参与、积极主动，等待的同学给自己的伙伴加油。 | | 1. 活而不乱   2、精力集中，认真听、看；  3、积极练习，积极评价，注意安全  4、小组长负责本组纪律。  1、在比赛中集中注意力并提高双手发球远度。  2、看谁远谁得分多。  3、合理运用手臂力量及身体协调性。 | 7’  12’  5’ | | **活动意图说明：**这样安排的目的是弥补了学生基本技术的不足，让学生获得更大的成功体验与乐趣，为学习突破技术奠定基础。提高学生双手发球的距离。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、拉伸小腿；  2、拉伸大腿肌肉；  3、腿部后侧肌；  4、拉伸腹部勾；  5、躺下蹬自行车；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 五人制足球场一块、21个足球、21个标志筒。 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、与家长进行双手投掷足球比赛  2、与家长进行踢远球比赛 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 70% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第15课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长进行双手投掷足球比赛  2、与家长进行踢远球比赛 | |
| **作业目标** | 1、熟练的掌握脚背正面踢球；  2、学会双手投掷足球。 | |
| **作业资源** | 1、教师发球感练习和传接球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚内侧传球、停球。 | |
| **安全提示** | 在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、脚背正面踢远  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 大力金刚腿 | | | | | | 距离 | 25个 | 20个 | 15个 | 8个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在公园或者小区利用课余时间，与家长进行双手投掷足球练习  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 距离考核 | | | | | | 距离 | 10-12米 | 8-9米 | 6-7米 | 5米以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第15课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 双手投掷足球 | 发展学生身体协调及上肢力量 | 发边线球 | ABD | ABCDF | ABC | C | E |  |
| **2** | 脚背正面击球 | 发展学生身体协调及下肢力量 | 传远球 | ABD | ABCDF | ABC | C | E |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第16课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 学习不同传接球射门技术动作 2. 利用网络信息视频的学习 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课☑ 其他☑ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元首节足球专项课程中学习，让学生学习利用信息技术的同时掌握用球技巧。并结合体能及视频学习进行初步了解足球专项技能，提高学生对足球运动兴趣，增强学生身体素质。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选取足球教材——《传接球射门动作》， 通过各种不同的传接球方式， 让学生掌握传接球射门的方法， 发展学生的协调能力， 提高学生对足球运动的兴趣。 促进学生判断力、 时空感和身体的协调性、 灵活性的发展。 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握及完成基本的球感练习。学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，在游戏、活动中懂得关心他人、帮助他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力、上课注意力持久性都相对不是很好，须进一步加强锻炼腿部力量及核心练习，并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时不同传接球射门要求的学习，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、多种形式的传接球射门练习，90%学生能够接住接住球射门，10%学生能够掌握接球射门的判断。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  （二）激发运动兴趣阶段  1、复习脚内侧传接球技术动作并了解其他传接球技术。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；  （二）激发运动兴趣阶段  1、 观摩图片、观看视频， 让学生对图片作出评价， 并根据自己的看法对视频进行讨论；  2、让学生自主学习，选择自己喜欢的球星播放视频动作， 阐述他们的高超技能。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音；  3、上课时始终保持：右手拿球靠近自己身体准备动作的立正姿势。  1、 学生把对图片的评价进行相互讨论；  2、 比较各个球星射门技术的 特点 | 3’  5’ | | **活动意图说明：**利用视频图片激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛，复习巩固传 接 球技术动作。 | | | | | **环节二：基本部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**   1. 掌握运动技能阶段   用信息技术让学生观看学习不同的传接球方法，并让学生掌握不同的传接球射门的特点，在实践中进行效仿。 | **学生活动二**   1. 教师对出现的各种问题进行讲解辅导； 2. 引导学生学习区分不同种类场景下对应的传接球射门方式；   3、引导学生说出他们自  己喜欢的类型；播放比赛中 出现的 精彩射门动作。 | 1、积极参与练习 ； 2、对学习 动作的能力进行 评  价比较，并讨论学生各自喜欢的动作类型。 | 27’ | | **活动意图说明：**  1 、利用视频调动学生积极参与讨论的热情； 2、引导学生了解动作的重点和难点； 3、培养学生团结合作、自主探究的精神。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**   1. 放松讨论   播放剪辑的精彩动作 | **学生活动3**  1、与学生互动讨论， 总结教学效果。 | 1、配合教师，踊跃参与讨论，积 极表现自己。 | 5’ | | **活动意图说明：**  在快乐的氛围中巩固本次课所学的技术动作， 激发学生对足球运动的喜爱。 | | | | | | | |
| 1. **场地与器材设计**   足球场、42个足球、多媒体电视 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成传接球射门技术。  2、让家长给学生在前后左右1米或1.5米的具体进行传球，其学生将球稳稳接住后射门。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第16课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**熟悉各种传接球动作  **课中:**不同传接球射门技术练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成传接球射门技术。  2、让家长给学生在前后左右1米或1.5米的具体进行传球，其学生将球稳稳接住后射门。 | |
| **作业目标** | 1、熟练完成不同传接球射门基本技能；  2、初步判断正面来球落地，及掌握传接球射门的技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发各种场景下的对应传接球射门动作教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习传接球射门。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  第四关：接住彩头  1、老师跟同学同时站在足球场地同一边场区；  2、当教师下“开始”口令的同时将球踢向对面场区；  3、学生听到“开始”口令后迅速穿过球网下方到对面场区接住空中的球，使其不落地。  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 传接球 | | | | | | 接球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行；  2、两名同学（或家长）面对面站立一人传一人接球射门；  3、监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1次性完成两种队列队形 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**  1、学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行；  2、两名同学（或家长）面对面相距5米站立；  3、一人将球高传向学生前后左右1-1.5米范围内，学生通过判断球的落地，接球后射门；  4、先练习再进行考评；  5、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成10个接高抛球 | | | | | | 接球个数 | 10-9个 | 8-7个 | 6-5个 | 5个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’**  **、、**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第16课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 身体绕球 | 对球感的掌握 | 身体绕球 | A/B/C/D/E | B | A/B | B | A |  |
| **2** | 接球射门 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 接球 | A/B | A/B/C | A/B | B | B |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第17课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 小足球 2. 快传快递 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  本课重在体现“以学生发展为本”的教育理念，让学生在活动中体验锻炼的价值，在“玩”中享受体育的乐趣。教师根据学生的特点和兴趣，通过“体验、探究、互动”逐步展开课堂教学，通过口头语言、肢体语言以及自身热情的散发，使学生在宽松、和谐、开放的环境下进行学习、锻炼和思维开发 | | | |
| **二、教学内容分析**  在教学进程中，教师尽量把时间和空间留给学生，如“带球散步”让学生和小足球做伙伴，了解、熟悉它的特点，轻松自然地练习。在练习活动过程中，教师创造宽松、民主的氛围，指导并激励学生进行创造性锻炼，如“运球变向”，对学生只有基本要求没有具体的技术要求，让学生选择适合、自己喜欢的动作进行练习，使学生在动中体验锻炼的乐趣，享受成功的喜悦。适时地再次展现多媒体放映“大牌足球明星从失败到成功的经历”，让学生体验自信的意志力量在体育锻炼中的重要意义 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握及完成基本的球感练习。学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，在游戏、活动中懂得关心他人、帮助他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力、上课注意力持久性都相对不是很好，须进一步加强锻炼腿部力量及核心练习，并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、在活动中学习足球动作技术，灵活地在游戏过程中运用，发展兴趣、自信；  2、在练习中关爱同伴、严守安全常规和游戏规则。合作学习与竞争能力有提高；  3、90%了解球类运动和体操运动动作，10%初步掌握足球基本技能。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  （二）激发运动兴趣阶段  1、贴膏药 | | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；  （二）激发运动兴趣阶段  1、示范游戏方法及规则，学生进行练习  2、男女生分两组进行 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音；  3、上课时始终保持：右手拿球靠近自己身体准备动作的立正姿势。  1、 奔跑的同学不能远离游戏场地，站位要迅速 | 3’  5’ | | **活动意图说明：**  利用游戏激发学生的学习兴趣，活跃课堂气氛，复习巩固传 接 球技术动作。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一、脚弓运球技术  动作要领：脚接触球的部位同脚弓踢球。带球时，支持脚向前跨出一步，落在球的侧前方，膝稍屈，重心放在支持脚上，同时上体向带球方向前倾，带球脚提起后用脚弓推拨球的后中部。  二、复习脚弓踢球和脚掌接球技术脚弓踢球和脚掌接球混合练习，比赛看哪一组同学做的好。踢完球的同学站在本队的队尾，下一个同学上前，准备接球后，将球踢出。  三、游戏：三人抱腰下蹲跳。  方法：将游戏者分成人数相等的四队，各队站成一个半圆形，面向起跳线，游戏前，每队出三名游戏者成纵队抱腰下蹲在起跳线后。听到信号后，立即用下蹲跳的方法跳过前面的横线，按各组到达横线的先后，分别记四、三、二、一分，再进行第二组的比赛。做完一轮后，累计总分，得分多的队为胜。 | **学生活动二**  学生相距15M左右距离，排头的同学运球到对面后，将球交给下一个同学，自己站到排尾，依次进行。  1、教师示范讲解练习方法；  2、 学生进行练习；  3、 教师纠正出现的错误动作。  1、教师讲解游戏方法及规则，学生进行练习；  2、  学生先每组练习一次，然后进行比赛。 | | 1、运球时不能只是低头看球；  2、  运球时不是推球或拨球而是击球，致使球远离自己而失去控制。  1、力求动作准确、连贯、协调。  1、每次比赛，必须听到信号后才能起跳；  2、途中如松手，必须再抱腰，才能够向前跳，单个跳到横线算零分。 | **10’**  **10’**  **10’** | | **活动意图说明：**  1 、利用多种练习方法调动学生积极参与讨论的热情； 2、引导学生了解动作的重点和难点； 3、培养学生团结合作、自主探究的精神。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、手臂拉伸；  2、两人相互腰部拉伸；  3、敲打手臂肌肉；  4、腿部后侧肌群拉伸；  5、敲打大、小腿肌肉；  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  2、两人配合时，相互交流及认真严肃。  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 足球场、42个足球 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、勇夺冠军（学生在一定范围之内进行运球和左右脚敲球时，教师发出口令如：手拿球、膝盖触球、脚停球、头触球。谁做错了或者做的慢的学生退出比赛，坐在教师的旁边，最后一个学生为勇夺冠军游戏的冠军。）  2、控球 （主题训练） | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第17课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**熟悉各种控球动作  **课中:**不同控球技术练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、勇夺冠军（学生在一定范围之内进行运球和左右脚敲球时，教师发出口令如：手拿球、膝盖触球、脚停球、头触球。谁做错了或者做的慢的学生退出比赛，坐在教师的旁边，最后一个学生为勇夺冠军游戏的冠军。）  2、控球 （主题训练） | |
| **作业目标** | 1、熟练完成不同控球基本技能； | |
| **作业资源** | 1、教师发各种场景下的控球动作教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习控球技术。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  第四关：勇夺冠军（学生在一定范围之内进行运球和左右脚敲球时，教师发出口令如：手拿球、膝盖触球、脚停球、头触球。谁做错了或者做的慢的学生退出比赛，坐在教师的旁边，最后一个学生为勇夺冠军游戏的冠军。）  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10次控球 | | | | | | 控球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  **1、**脚内侧传球对枪踢球  脚内侧对墙踢球动作准确而姿势舒展，尝试脚内侧停球；  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 练习对墙踢球 | | | | | | 对墙踢球球个数 | 90-100个 | 60-80个 | 30-50个 | 20个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第17课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 反应速度 | 快速控球 | 控球技能 | A/B/C | B/C | A/B | A | A |  |
| **2** | 脚内侧对墙踢球 | 熟练掌握脚内侧传球为考试做准备 | 脚内侧对墙踢球 | A/B/C | B/C | A/B | B | A |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第18课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 专项测试脚内侧传球 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他☑ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、通过测试，考察学习效果，评定成绩。  2、严格考察过程，客观地评价学习效果。 | | | |
| **二、教学内容分析**  小足球是小学《体育与健身》基础II的教学内容，脚内侧传球是足球运动项目的一项基本技术，传球是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多。 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握及完成基本的球感练习。学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，在游戏、活动中懂得关心他人、帮助他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力、上课注意力持久性都相对不是很好，须进一步加强锻炼腿部力量及核心练习，并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、在“足球小将”的考核场景中，脚内侧传球的方法，50%-60%的学生做到脚内侧传球的准确。发展学生的灵敏、协调和反应能力等身体素质。  2、建立仔细观察、能够与伙伴合作学练的学习习惯。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：准备部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  1、脚内侧传接球练习  2、徒手静力拉伸练习  （1）头部 （2）上肢 （3）腰部 （4）下肢 （5）踝关节  3、脚背内侧长传球练习 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；   1. 两人一球，自由进行地滚球传接球练习。   2、学生自己进行准备练习。  3、两人一球，自由进行长传球练习。 | | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音；  3、上课时始终保持：右手拿球靠近自己身体准备动作的立正姿势。  1、动作一致，精神饱满 | 3’  5’ | | **活动意图说明：**通过游戏式的学习支架，将单调的机械化技能学习学练模式转化为生动、有趣、富有个性化的游戏合作模式,让学生在游戏中、在快乐中、在合作中加深对脚内侧传球动作的印象。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一、专项测试：脚背内侧传球  1、方法：两名测试者相距为5—10在5\*5米正方形距离米，相互用脚背内侧传球。  2、要求：1分钟能传多少个，必须传在正方形方框内。 | | **学生活动二**   1. 测试形式：   可单独测试某一位学生，也可同时测试两位学生。受试者可以自己挑选传球同伴。 | 1. 考试时认真对待； 2. 注意观看同学考试。 | 27’ | | **活动意图说明：**  可单独测试某一位学生，也可同时测试两位学生。受试者可以自己挑选传球同伴。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  一、集合  二、对测试进行评述  三、师生再见 | | **学生活动3**  1、与学生互动讨论， 总结教学效果。 | 1、配合教师，踊跃参与讨论，积 极表现自己。 | 5’ | | **活动意图说明：**  在快乐的氛围中巩固本次课所学的技术动作， 激发学生对足球运动的喜爱。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 足球场、42个足球 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成脚内测传球技术。  2、让家长给学生在前后左右1米或1.5米的具体进行传球，其学生将球稳稳接住。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| 1. **教学反思与改进** | | | |

**第18课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**球感训练：双脚踩球、双脚荡球、单脚脚背推拉球。  **课中:**不同传接球技术练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成脚内测传球技术。  2、让家长给学生在前后左右1米或1.5米的具体进行传球，其学生将球稳稳接住。 | |
| **作业目标** | 1、熟练完成不同传接球基本技能；  2、初步判断正面来球落地，及掌握传接球的技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发各种场景下的对应传接球动作教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习脚背内侧传球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  第四关：对墙传球练习  1、老师跟同学同时站在足球场地同一边场区；  2、当教师下“开始”口令的同时将球对墙传球；  评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 对墙传球 | | | | | | 传球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行；  2、两名同学（或家长）面对面站立一人接一人接脚内侧长传球；  3、监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 能够传球到对面脚下 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**  1、学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行；  2、将矿泉水瓶相距5米摆放，学生通过判断矿泉水瓶的距离，脚内侧传球看谁打的多；  3、先练习再进行考评；  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 打倒10个矿泉水瓶子 | | | | | | 接球个数 | 10-9个 | 8-7个 | 6-5个 | 5个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第18课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 球感练习 | 掌握用球感觉 | 球感 | A/B/C/D/E | A/B/C | A/B/C | A | A |  |
| **2** | 脚内侧传球 | 对球感的掌握 | 脚内侧传球 | A/B/C/D/E | A/B/C | A/B/C | B | A |  |
| **3** | 打“保龄球” | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 打准 | A/B/C | A/B/C | A/B/C | C | B |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。 必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。 体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用 认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新  作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类 完成时间：A、课前 B、课中 C、课后 完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上 评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基本信息** | | | | | | |
| 学 科 | 体 育 | | 学习领域/模块 | 排球大单元课程 | | |
| 年 级 | 水平二  三年级 | | 教科书版本及章节 | 人民教育出版社  三年级上册第二单元 | | |
| **单元教学设计** | | | | | | |
| **单元学习主题** | | **排 球** | | | **课时数** | **18** |
| **一、单元教学设计说明：**  根据义务教育体育与健康新课程标准要求，结合“健康第一” 的教育理念，突出新课标的育人功能，促进学生身心健康、强健体魄、全面发展，并依照大单元教学及作业设计要求，制定出关于水平二三年级上期排球专项18课时。有利于学生更了解排球运动，掌握排球基本步法及垫球基本技能，增强身体素质，使学生在丰富多彩的“学、练、赛”环境中体验运动的乐趣，让学生爱上体育与健康课，能够真正了解体育专项技能、并参与体育、享受体育。 | | | | | | |
| **二、单元学习目标**  （一）运动能力：1、学生了解排球项目的知识及规则，掌握排球正面双手垫球基本技术，运用所学知识和技能参与排球游戏和比赛。2、学生通过课堂中灵敏性、协调性、速度、力量等素质的发展提高基本运动能力，更好的将垫球运用于排球小游戏和小比赛中。3、学生能够按照老师的要求进行参与体能锻炼，并积极应用于课外自主练习。  （二）健康行为：1、学生能积极主动参与体育课内外的体育活动，在排球运动项目中学习并掌握科学的锻炼方法，了解拉伸放松的重要性；2、学生能在学习、生活中调节自我情绪，勇于面对排球运动中的困难和挫折；3、学生能在游戏和比赛中注重与同学交往合作，适应环境的变化。  （三）体育品德：1、学生能在体育课堂中自信勇敢，运动中克服由气排球转型为排球过程中的身体疼痛感和对球的恐惧感；2、学生能在体育游戏和比赛中遵守规则，尊重裁判和对手，诚信友好；3、学生能在体育活动中团结协作，有责任感。 | | | | | | |
| 1. **单元评价任务**   体育与健康评价主要评估学生通过学习达成核心素养的程度，新课标构建了基于核心素养下的学业质量，从运动能力、健康行为、体育品德三方面对学生的学业成就表现做出总体描述及评价。本单元各种基本功练习、体能训练、游戏、比赛相结合并根据学生具体内容进行多样化的评价方式，重视健全的综合评价。 | | | | | | |
| C:/Users/Sunan/AppData/Local/Temp/wps.dFsZOdwps**四、单元整体教学思路（教学结构图）** | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **三年级上期排球大单元教学课时计划** | | | |
| **课次** | **主要内容** | | **涵盖内容** |
| 第1课 | 健康教育-安全运动促进身体健康 | | 健康教育 |
| 第2课 | 排球知识及比赛规则 | | 体育理论 |
| 第3课 | 1、上课用球规矩、各种轻质球感趣味练习 | 2、队列练习  （报数、左[右]转弯走、跑步立定） | 气排球＋体操 |
| 第4课 | 1、气排球接抛球、单手垫球练习 | 2、接抛球辅助练习  （原地投掷沙包） | 气排球＋田径 |
| 第5课 | 1、气排球各种抛接游戏比赛 | 2、“快跑接球游戏”  （发展快速跑能力的练习与能力） | 气排球＋田径 |
| 第6课 | 1. 体操队形 2. （队形变换、错肩走） | 2、气排球接球准备姿势 | 气排球＋体操 |
| 第7课 | 1、双手正面垫球基本手型和姿势（口诀） | 2、身体素质练习  （立定跳远） | 气排球＋田径 |
| 第8课 | 1、排球专项脚步移动练习 | 2、脚步移动游戏  （障碍跑） | 气排球＋田径 |
| 第9课 | 1、垫固定球、近距离抛垫球练习 | 2、抛垫球辅助练习  （跪跳起接垫球游戏） | 排球＋体操 |
| 第10课 | 1、自抛自垫球练习 | 2、身体素质练习  （50米快速跑） | 排球＋田径 |
| 第11课 | 1、持球体能练习 | 2、投掷排球  （发展投掷能力的练习与游戏） | 排球＋田径 |
| 第12课 | 1、远距离隔网抛垫球练习 | 2、自垫球游戏  （跳短绳） | 排球＋体操 |
| 第13课 | 1、连续自垫球比赛 | 2、“抛垫球游戏”  （前滚翻） | 排球＋体操 |
| 第14课 | 1、隔网抛垫轻质球比赛 | 2、排球身体素质练习  （支撑跳跃） | 排球＋体操 |
| 第15课 | 1、双手正面垫球比赛 | 2、“垫球游戏”  （接力跑） | 排球＋田径 |
| 第16课 | 中国女排精神 | | 跨学科主题  学习活动 |
| 第17课 | 复习课:正面双手垫球 | | 复习 |
| 第18课 | 考核：一次性正面双手自垫球 | | 考核 |
| **考核内容** | **评价标准** | | |
| 一次性  正面双手自垫球 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 等分 | 优秀 | 良好 | 及格 | 继续努力 | | 男 | 30个及以上 | 29-20个 | 19-10个 | 10个以下 | | 女 | 28个及以上 | 27-18个 | 17-8个 | 8个以下 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第1课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 安全运动促进身体健康 | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **课程标准分析课时目标**  通过本节课的健康教育学习，让学生分别从课前、课中、课后三个方面详细的了解体育的准备工作及安全防范意识，能够培养学生良好的运动习惯，优秀的运动素养，丰富的运动意识。从而使学生正确的参与运动，安全的进行运动，享受运动带来的乐趣。 | | | |
| **教学内容分析**  本课时分别从课前，应该注意的检查自己的身体和禁止携带锐利物品开始。再从课中做好准备活动、充分拉伸及活动开身体的各个关节、检查场地周围安全情况、运动从易到难适量而行的具体几个细节。最后再进行运动后的特别提醒，包括补水、饮食放松等。教会学生正确的运动知识，使学生安全运动促进身体健康。 | | | |
| **学生学情分析**  水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生基本上上课的专注度较高。本节课又是理论课的学习，通过小卡片让学生觉得室内体育课也会跟其他课一样更立体化、生活化。进一步加强学生运动意识，使学生对体育课对运动更加了解清楚，从而更加产生兴趣。 | | | |
| **学习目标叙写**  通过本课时学习，让学生学习了安全运动意识及良好的运动习惯，使90%的学生了解并掌握课前、课中、课后的运动知识及安全意识。让10%的学生能够采用正确、安全的方式进行运动。 | | | |
| **评价任务设计**  根据本课时课前、课中、课后三个环节的详细讲解，环节中以提问回答的方式进行，其中对能够开动脑筋、发善思维、主动回答的学生进行鼓励性评价；重点抓住学生在回答时积极主动性、回答问题的关键点进行表扬性的点评。让学生在体育理论课学习中也能够产生兴趣、学习积极性高。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：运动前的注意事项** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）引导学生课前应该检查自己的身体情况：参加体育活动，首先要了解自己的身体状况，要学会自我监督，随时注意身体功能状况变化，采取必要的保健措施。切忌有心脏病或其他不适合参与体育活动的疾病而隐瞒病情，勉强参加活动。如有特殊疾病或症状，要会酌情安排体育活动。  （二）检查场地和器材：要认真检查活动那个场地和运动器材，消除安全隐患。要注意场地中的不安全因素，如场地是否平整，要清除石头土块。 | **学生活动一**  1、教师提问：同学们，那么上课前，我们应该注意检查自己哪些身体状况呢？  2、学生回答：是否身体哪里不舒服，是否能剧烈运动，是否有心脏病等等。   1. 教师提问：那同学们，我们在上室外体育课的时候，是不是应该避开或者远离危险建筑？或者发现在地上有危险物品是是不是应该立马告诉老师呢？ 2. 学生回答：是。 | | 1. 主动回答课前注意自己哪些身体状况； 2. 了解知识，学会自我监督。 3. 掌握教师讲解的哪些属于安全隐患； 4. 上课纪律较好、主动回答问题。 | 8’  5’ | | **活动意图说明：**  教师通过给学生模拟两个课前场景，让学生了解课前准备及检查和课前安全常识。更进一步的使学生在上课时懂得如何保护自己，正确的参加体育锻炼。 | | | | | | **环节二：运动时的注意事项** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）做好运动准备：要穿运动服装、运动鞋，并通过小卡片的形式，介绍不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物，不要携带尖利物品等。做好热身准备活动：做热身准备活动就是要克服内脏器官在生理上的惰性，以减低运动伤害发生的机会。运动前不重视做准备活动,或准备活动做得不充分、不正确、不科学，是引起运动损伤的重要原因；准备活动不充分，肌肉、内脏、神经系统机能不兴奋，肌肉供血量不足，在这样的身体状态下进行活动，动作僵硬、不协调，及易造成损伤。  （二）运动负荷要适当：参加体育活动要根据身体素质条件，选择最有利于增强体质的运动负荷。可循序渐进，由易到难，从小到大。负荷过小，对身体作用不大；负荷过大，会损害身体；只有适宜的运动负荷，才能有效地增强体质，提高健康水平。 | | **学生活动二**   1. 教师提问：学生们，我们上课时不能带的哪些物品属于尖利物品呢？ 2. 学生回答：剪刀、圆规、钢笔、铅笔、直尺、钥匙等等； 3. 教师小结：学生们注意了，包括剪刀、笔、直尺、钥匙等比较坚硬的物品都属于上课不能携带的尖利物品。      1. 教师提问：我们运动时，是不是应当循序渐进，由易到难，从小到大。千万不能量力而行对不对？ 2. 学生回答：回答，是。 3. 教师小节：对，同学们回答的非常正确，我们如果不量力而行的话，很容易就会受伤的哦。 | 1. 学生上课听讲认真，动脑经思考问题； 2. 充分列举出哪些属于尖利物品； 3. 记住运动前要进行充分热身。 4. 运动时学生应选择性的从易到难进行练习； 5. 懂得如何量力而行避免受伤。 | 9’  3’ | | **活动意图说明：**  教师通过提问列举出哪些属于尖利物品的问题引出运动时应注意的事项，强调课前应当检查自己，并且强调运动前应当充分做好热身活动，避免不必要的受伤。另外也特别提醒同学们在运动时一定要循序渐进，由易到难，从小到大。如出现不舒服的情况一定要立马停下来休息。 | | | | | | **环节三：运动后的注意事项** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 认真做恢复整理活动：   做恢复整理活动的目的就是使人体更好的从紧张运动状态过渡到安静状态，使心脏逐渐恢复平静，放松身心。运动后如果突然停止不动，就会造成暂时性的贫血，产生心慌、晕倒等一系列不良现象，对身心健康造成损害。  （二）自我检查运动反应：  如果感到十分疲劳，四肢酸沉，出现心慌、头晕，说明运动负荷过大，需要好好调整与休息。 运动后经过合理的休息感到全身舒服，精神愉快，体力充沛，食欲增加，睡眠良好，说明运动负荷安排比较合理。适当补充能量参加体育运动要消耗大量的能量，所以在运动后（运动前也应适当补充能量）要科学饮食，保证身体的需要，确保取得最佳的锻炼效果。半小时至1小时后，进餐避免喝含有咖啡因的饮料，5至10分钟后饮水（含盐）。  体育运动安全口诀要记牢  课外活动到操场，检查场地和器材；  运动服装先换上，手表饰品要摘掉；  锻炼前要做热身，活动四肢扭扭腰；  运动前后喝点水，剧烈运动要适量；  遵守规则讲文明，危险动作杜绝掉；  运动全部结束后，恢复整理要做好。 | | **学生活动三**   1. 教师提问：同学们，我们剧烈运动完后一定要进行放松，那么你知道有哪些是放松运动吗？ 2. 学生回答：敲打肌肉紧张的部位，手脚拉伸，深呼吸放松等等。 3. 教师提问：同学们，我们在运动的时候突然感觉到不舒服的时候，是不是要立马停下休息？ 4. 学生回答：是。 5. 教师提问：那么老师还想问一下同学们，头一天上了体育课很累，第二天早上身体到处都痛，到底是怎么回事呢？ 6. 学生回答:那是因为很久没有锻炼了。 7. 教师回答：对，这种情况一般是由于运动相对过度，超过了有氧运动的强度，而导致机体内产生的乳酸不能在短时间内进一步分解为水和二氧化碳，氧气供应不足而形成无氧代谢，从而导致大量的过度产物乳酸在体内形成堆积。属于正常现象，一般一周左右时间就能完全恢复。 | 1. 养成良好的运动后恢复整理活动； 2. 掌握哪些属于运动后的放松运动。 3. 不适的情况下应当立即休息停止运动； 4. 了解并运用运动后怎样情况下才能进食和饮水； 5. 了解乳酸堆积形成的原因，及怎么正确看待； 6. 牢记体育运动安全口诀。 | 4’  11’ | | **活动意图说明：**  本课时最后环节，教师强调运动后恢复整理活动的重要性，并且提醒学生注意运动后的恢复及进食饮水的要求。通过最后要求学生记牢体育运动安全口诀总结并贯穿整堂课重点。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  教室、黑板、尖利物品小卡片 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、通过互联网或上网查询并学会两个及以上的放松运动？  2、身体素质练习，半蹲20/组\*4组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | |  |
| 群体运动密度 | |  |
| 个体运动密度 | |  |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课中:**了解哪些属于上课禁止携带的锐利物品  **课外:**(**校外一小时的作业设计):**  1、通过互联网或上网查询并学会两个及以上的放松运动？  2、身体素质练习:半蹲20/组\*4组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练掌握运动时应注意的安全事项；及运动后应怎样来对身体进行保养。   2、通过下肢力量的练习，为排球垫球技术动作打下坚实的基础。 | |
| **作业资源** | 1、通过互联网、运动类APP、网站等查阅并学会两个及以上的放松运动；  2、教师发半蹲的分解动作视频及作业要求在班级群里，让学生学习并完成作业。 | |
| **安全提示** | 户外练习时，一定也要检查周围环境是否安全的情况下进行身体素质练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  了解哪些属于上课禁止携带的锐利物品？  1、举例说明哪些物品属于锐利物品；  2、根据评分要求来进行自我评价。  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 看看你能说出几个锐利物品 | | | | | | 个数 | 8-6个 | 6-4个 | 3-2个 | 1-0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 身体素质练习（半蹲）20/组\*4组；   2、技术动作：两脚平行开立同[肩宽](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A9%E5%AE%BD/10963225" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%8A%E8%B9%B2/_blank)或略比肩宽，双腿下蹲、大小腿[夹角](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%B9%E8%A7%92" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%8A%E8%B9%B2/_blank)约为90度，身体略前倾，进行的静止性半蹲练习，加上手臂的动作，在短期便能迅速健身强体，效果十分显著。半蹲时，两手放松且置于体两侧，或两手放在双膝上。  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 半蹲练习 | | | | | | 完成组数 | 4组 | 3组 | 2组 | 1组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 举例锐利物品 | 掌握运动前的安全事项 | 安全意识 | B/E/F | A/B/D | C | B | A |  |
| **2** | 学会两个及以上的放松运动 | 培养良好的运动素养 | 放松运动 | A/B/E/F | B/C/F | A/C | C | C |  |
| **3** | 身体素质练习:半蹲 | 发展学生下肢力量练习 | 半蹲 | A/F/I | A/C | A/B/C | C | E |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第2课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 排球知识及比赛规则 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他☑ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  了解排球知识和历史，正确的认识排球场地，掌握排球基本技术概念；通过排球比赛规则的简单学习，能够运用规则，参与比赛，学会排球比赛。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   通过本课时排球知识和场地的介绍，了解排球基本技术概念，让第一次接触排球的学生，有了更加深入的认识。学习比赛规则，使得学生能够看懂比赛并参与这项运动，对整个单元的排球课也提升了兴趣，提高了积极性。 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二的学生正处在生长发育的关键期，通常这个年龄段的学生自我约束能力差，但模仿能力强、好奇心强，本课时抓住这个关键点，通过观看视频和情景引导的方式介绍排球这项运动，使得学生更能深入了解。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  通过本课时让学生了解排球知识的同时，让90%的学生懂得排球比赛规则，10%的学生能够参与比赛，运用规则。树立正确的核心价值观，培养学生规则意识。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时排球知识和规则的介绍，利用两个大环节设计、师生互动、生生互动等对学生的注意力、思想都要进行多方面的表扬，通过要注意语言的交流特别在学生回答问题时的精彩发言要给予肯定，对于学生的错误发言要正确引导使学生都能给出积极地、正面的答案，当然这里的答案并不唯一，我们对于不同的观点更应该给与鼓励与支持。特别鼓励学生创新，侧重主动动脑筋的学生进行大力表扬。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：**排球知识 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**   1. 运动介绍：   排球（volleyball），是[球类运动](https://baike.baidu.com/item/%E7%90%83%E7%B1%BB%E8%BF%90%E5%8A%A8/24132244" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)项目之一，[球场](https://baike.baidu.com/item/%E7%90%83%E5%9C%BA/1492177" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)长方形，中间隔有高网，比赛双方（每方六人）各占球场的一方，球员用手把球从网上空打来打去；排球运动源于[美国](https://baike.baidu.com/item/%E7%BE%8E%E5%9B%BD/125486" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)，1895年，美国[马萨诸塞州](https://baike.baidu.com/item/%E9%A9%AC%E8%90%A8%E8%AF%B8%E5%A1%9E%E5%B7%9E/3020558" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)霍利约克市，由[韦廉姆·G·摩根](https://baike.baidu.com/item/%E9%9F%A6%E5%BB%89%E5%A7%86%C2%B7G%C2%B7%E6%91%A9%E6%A0%B9/10004339" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)发明；1949年，首届世界男子排球锦标赛在捷克斯洛伐克的布拉格举办。排球最高级的组织机构为[国际排球联合会](https://baike.baidu.com/item/%E5%9B%BD%E9%99%85%E6%8E%92%E7%90%83%E8%81%94%E5%90%88%E4%BC%9A/959990" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/_blank)。   1. 场地介绍：   排球比赛场地为18米×9米的长方形 ，四周至少有2米空地，场地上空至少高7米内不得有障碍物。场中间横划一条线把球场分为相等的两个场区。所有线宽均为5厘米。球的圆周为65-67厘米，重量为260-280克，气压.40-0.45千克/平方厘米。   1. 排球根本技术概念：   通过观看视频的方式，让学生了解五大根本技术动作；排球根本技术是指运发动在比赛中采用的各种合理击球动作和未完成击球动作必不可少的其他配合动作的总称。发球、垫球、传球、扣球、和拦网是排球运动中5项完整的击球动作，又称有球技术。凡属没有触及球的各种准备姿势、移动、起跳以及前仆、滚翻、鱼跃、倒地等均为配合动作，或称无球动作。 | **学生活动一**   1. 教师提问：同学们，那么你知道排球有哪些比赛吗？ 2. 学生回答：奥运会、世界杯、世锦赛等等。 3. 教师提问：同学们，我们了解了排球五大基本技术“发、垫、传、扣、拦”你们觉得排球比赛中用得最多得是基本技术是什么吗？ 4. 学生回答：垫球、扣球、传球。 5. 教师小结：其实比赛当中用得最多，并且也是排球最最基础得技术动作就是垫球了，我们这个单元得学习就是让我们学会排球垫球技术哦，你们想不想学啊？ 6. 学生回答：想！ | | 1. 对学生上课认真听讲进行评价； 2. 学生主动并正确的回答出教师提出的问题； 3. 能够熟练的记住排球的五大根本技术动作； 4. 对排球场地的充分了解； 5. 观看视频时做到保持安静、不随意走动，影响他人； 6. 对精神饱满、积极主动者及时给与表扬的评价。 | 3’  4’  6’ | | **活动意图说明：**  通过视频介绍排球知识、场地及排球根本技术，并利用提问回答的方式，告诉学生垫球的重要性，同时也让学生知道我们本单元学生的目的。 | | | | | | **环节二：**比赛规则 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**   1. 规则简要介绍：   排球竞赛是一项集体比赛项目，每队由12名队员组成，两队各派6名队员在由球网分开的场地上进行比赛。比赛由发球开始，发球队员击球不得超过三次（拦网除外）使其从网上飞至对方场区，比赛由此连续进行，直至球落地、出界或某一队不能合法地将球击回对方场区。排球比赛采用五局三胜制，胜三局的队胜一场。比赛中，某队胜1球，即得1分（采取每球得分制）。接发球队胜1球时得1分，同时获得发球权，队员按顺时针方向轮转一个位置。  （二）犯规情况介绍：  1、发球次序错误：发球队员在击球时或击球起跳时，踏及场区端线即为发球踩线失误，发球队员在第一裁判鸣哨8秒内未将球击出。球抛起准备发球，却未击球。 2、连击：身体任何部分均可触球，但一名队员（拦网队员除外）连续击球两次或连续触及他身体的不同部位即为连击犯规。3、持球：身体任何部分均可触球，但球必须被击出,不得接住或抛出，否则即为持球犯规。4、过网击球：在对方场区空间击球,即为过网击球犯规。 5、触网或标志杆：队员在试图击球或影响比赛时的触网或触标志杆则算犯规。6、后排队员进攻：后排队员在前场区完成进攻性击球并且击球时，即为后排队员进攻性击球犯规。后排队员在进攻时必须在进攻线后起跳。 | | **学生活动二**  1、教师提问：同学们刚刚通过我给大家讲解了排球的规则，那我要考考你们有没有认真听，我想问问大家排球比赛一个队伍有多少个队员啊？  2、学生回答：12个队员；  3、教师提问：那么比赛场上有多少个呢？  4、学生回答：6个；  5、教师提问：那我还想考考大家，对面队员把球打到我身上，球随后就出界了，那这个球算谁输，谁赢啊？  6、学生回答：老师或你；  7、教师小节：对，我一旦接了球过后，不管出没有出界这个时候都要打到对面有效场区去。 | 1. 能够听懂规则，回答问题积极的学生进行评价； 2. 对上课认真、精神饱满的学生，给予表扬； 3. 对排球比赛犯规情况的熟知并运用；   4、掌握排球比赛站位及轮转情况，并结合所学运用到实践当中去。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**  通过排球比赛规则及犯规情况的学习，结合师生互动、生生互动的方式使学生在环节中产生兴趣，了解排球比赛，最后教师并采用做判断题的方式，及时检验学生在课上所学知识，即学以致用。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 教室、排球知识等教学视频 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、学生与家长一起进行完成自制一个轻质排球；  2、身体素质练习：卷腹；20个/组\*5组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | |  |
| 群体运动密度 | |  |
| 个体运动密度 | |  |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第2课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**随机检查3个同学上节课布置的网上学生放松运动成果；  **课中:**说出排球根本技术有哪些？  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、学生与家长一起进行完成自制一个轻质排球；  2、身体素质练习：卷腹；20个/组\*5组。 | |
| **作业目标** | 1、加强亲子关系，学会自己动手动脑创新的完成作业；  2、增加身体素质，为学会垫球技术打下基础。 | |
| **作业资源** | 1、教师发卷腹教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等查询如何做轻质球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  说出排球根本技术有哪些？   1. 看看谁能说的最多，最完整； 2. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 说出排球根本技术有哪些？ | | | | | | 个数 | 5个 | 4个 | 3个 | 2-1个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  身体素质练习：卷腹；20个/组\*5组。  1、学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行；  2、通过互联网或APP上学会卷腹，并掌握卷腹技术动作的重难点；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 身体素质练习：卷腹 | | | | | | 完成组数 | 5组 | 4组 | 3组 | 2-1组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第2课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 说出排球根本技术有哪些？ | 掌握排球知识 | 根部嗯技术 | B/C/F | C/E | B/C | B | A |  |
| **2** | 自制一个轻质排球 | 学会动手 | 动手 | L/M | B/F | D/E/F | C | E |  |
| **3** | 卷腹 | 增强身体核心 | 卷腹 | A/B/F | B/C | B/C | C | E |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 上课用球规矩、各种轻质球感趣味练习 2. 队列练习（报数、左[右]转弯走、跑步立定） | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元首节排球专项课程中学习，让学生学习队列技能的同时掌握用球技巧和规矩。并结合体能及球感练习进行初步了解排球专项技能，提高学生对排球运动兴趣，增强学生身体素质。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是排球垫球专项技能课程的最基础内容，在本单元课程中具有承上启下的作用。教师在传授排球基本用球知识及上节课时学到的排球知识和比赛规则前提下，扩宽了学生的排球见识面，本课时并让学生通过一次次闯关提高学生感性，并感受排球带来的乐趣。利用课内外作业的有机结合，促进学生长时间的连续学练到达技能目标，也有利于发展学生核心素养、提高基本运动能力。 | | | |
| **三、学生学情分析**  水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握及完成基本的球感练习；正确地上课用球站立姿势及规矩。学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，在游戏、活动中懂得关心他人、帮助他人。但部分学生的奔跑能力、跳跃能力、上课注意力持久性都相对不是很好，须进一步加强锻炼腿部力量及核心练习，并让学生在学习过程中去探讨、理解、挑战、创造，培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时队列队形及上课用球要求的学习，目的加强学生体育锻炼意识与习惯；  2、多种形式的接抛球感练习，90%学生能够接住高抛求球，10%学生能够掌握对球落地的判断，为学习正面双手垫球技能打下基础。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人员服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 讲解用球规则，反复练习用球及拿球准备动作。   （二）队列练习  1、复习向右看齐、向前看齐；  2、复习原地三面转法和练习报数；  3、右手拿球靠近自己身体准备动作立正姿势1分钟；  4、学习报数；  5、学习左[右]转弯走；  6、学习跑步立定。 | **学生活动一**   1. 快速集合，师生问好； 2. 认真听讲，明确学习的内容及要求； 3. 做到：快、静、齐；   4、熟练用球及拿球准备动作。  （二）队列练习  学生认真模仿，积极参与，注意力集中；  仔细听口令，反应迅速；  精神饱满，口令洪亮；  巡回指导，纠正错误。 | | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音； 3. 上课时始终保持：右手拿球靠近自己身体准备动作的立正姿势。 4. 精神饱满、声音洪亮、拿球站立能够持续保持； 5. 注意力集中听要求和口令； 6. 动作正确手夹紧球。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中，讲解本堂课学习重点内容的同时讲解本单元排球教学用球规矩及持球要求。除此之外把用球及持球的练习加入到队列队形内容中，起到一个事半功倍的效果。如部分学生出现练习懈怠的等情况，利用持球练习会增加学生的新鲜感及专注度。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）各种轻质球感趣味练习  **“闯关游戏”**：  每名同学根据4种结合球的感统练习进行依次闯关游戏，看看哪些同学能够顺利通过。  1、第一关：好运缠绕  每名同学将球分别从头、腰、胯进行连续蛇行围饶4圈则通过；  2、第二关：鼓掌叫好  每名同学将球抛向空中，并击掌两次后顺利接住落下的球，使球不落地则通关；  3、第三关：拍地叫绝  每名同学将球同样抛向空中，其同学弯腰下蹲双手触碰两次地面后在球未落地的同时接住空中的球则通关；  4、第四关：接住彩头  老师跟同学同时站在排球场地一边，当教师下“开始”口令的同时将球抛向对面场区，学生听到口令后迅速穿过球网在对面场区接住空中的球，使其不落地则算全部通关。   1. **“抛球喊数”游戏**   将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，各小组围成一个圈，中间有一个人喊号抛球；快速叫一个编号，被叫到的人马上去接球，若球未落地，那么接到球的人可以叫下一个号码，以此类推，没有接到球的人就接受处罚。 | | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的闯关内容及规则进行安全、认真的闯关活动；  2、学生可讨论每关最快速、最简便的通关方法，相互研究讨论；  3、学生相互提出闯关困难点，进行积极讨论并克服困难顺利过关；  4、动作评价时，主动分享自己的通关诀窍及如何解决通关困难的心态。   1. 学生根据教师的要求进行游戏活动； 2. 学生在游戏的过程中注意间隔具体及活动安全； 3. 学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | 1、接球反应迅速、接球成功、动作标准；  2、坚持完成闯关任务；  3、主动与学生商量怎样能加简单直接的完成闯关任务；  1、游戏中集中注意力听中间同学的编号，并注意游戏时的安全。  2、看准球的落地，反应迅速，动作正确，注意力集中。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**  基本部分通过四个“闯关游戏”进行情景带入式学习，提高学生对球的感觉及人球关系把控，本环节也提倡相互讨论、动脑研究、大胆挑战，四个环节从简单到较难的练习也充分培养了学生良好的意志品质和学会排球运动中的团结协助的精神。第二个游戏也是为了让学生通过前面紧张的闯关环节后得到一个心态放松，提升对排球运动的兴趣也对课前球感练习的实践检验。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互腰部拉伸； 3. 敲打手臂肌肉； 4. 腿部后侧肌群拉伸； 5. 敲打大、小腿肌肉；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、42个排球、11个标准桶、21个标准盘 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成左[右]转弯走、跑步立定。  2、让家长给学生在前后左右1米或1.5米的具体进行抛球，其学生将球稳稳接住。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 50%—75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第3课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**右手拿球靠近自己身体准备动作立正姿势1分钟  **课中:**各种轻质球感趣味练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两名同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成左[右]转弯走、跑步立定。  2、让家长给学生在前后左右1-1.5米范围内进行高抛球，其学生将球在球未落地之前接住球。 | |
| **作业目标** | 1、熟练完成左[右]转弯走、跑步立定两项队列队形基本技能；  2、初步判断正面来球落地，及掌握球在自由落下时双手接住球的技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发自垫球及队列队形教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习对墙垫球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  第四关：接住彩头   1. 老师跟同学同时站在排球场地同一边场区； 2. 当教师下“开始”口令的同时将球抛向对面场区； 3. 学生听到“开始”口令后迅速穿过球网下方到对面场区接住空中的球，使其不落地。 4. 评价标准  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 10次穿网接球 | | | | | | 接球个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行；  两名同学（或家长）面对面站立一人做动作一人下口令；  口令为：第一种：“立定”、“原地踏步走”、“1-2-1”、“左[右]转弯走”、“立定”、“1-2”，第二种：“立定”、“跑步-走”、“1-2-1”、“立定”“1-2-3-4”。  监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。  评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1次性完成两种队列队形 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距5米站立； 3. 一人将球高抛向学生前后左右1-1.5米范围内，学生通过判断球的落地，在球落地之前双手将球接住； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成10个接高抛球 | | | | | | 接球个数 | 10-9个 | 8-7个 | 6-5个 | 5个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第3课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 拿球立正姿势1分钟 | 掌握用球规矩 | 立正姿势 | B/E/F/G | B/C | C | A | A |  |
| **2** | 身体绕球 | 对球感的掌握 | 身体绕球 | A/B/E/F | B/C | A/B | B | A |  |
| **3** | 抛球拍手 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 接球 | A/B/F/L | A/C | A/C | B | A |  |
| **4** | 队列队形 | 掌握课时中两项队列队形技能 | 左[右]转弯走、跑步立定 | B/F | C/E | B/C | C | E |  |
| **5** | 接高抛球 | 提高学习兴趣及对排球运动的兴趣 | 接球 | B/F/L | B/C | B/C/E | C | E |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第4课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、排球接抛球、单手颠球练习  2、接抛球辅助练习（原地投掷沙包） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元用排球接抛球、单手颠球专项课程中学习，让学生学习如何判断球的落点和控制自身重心快速移动技能的同时，掌握用球技巧和规矩。并结合体能及球感练习进行初步了解排球专项技能，提高孩子们对排球运动的兴趣，增强学生身体素质。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时通过进行一系列排球基础的球感练习及辅助练习，本让学生通过一次次闯关感受排球带来的乐趣。利用课内外作业的有机结合，促进学生长时间的连续学练到达技能目标，也有利于发展学生核心素养、提高基本运动能力。培养学生顽强拼搏、坚毅果断的意志品质以及互相配合的团队精神。 | | | |
| **三、学生学情分析**  三年级的学生是形成自信心的关键期，他们更容易产生兴奋感、骄傲感，对自已布满信心，有的仍表现出剧烈的自我确定，自我主见，对自己评判偏高，甚至有时“目控一切”简单导致自负的心理，相反有的孩子由于成果不良或某个方面的缺失，受到班级同学的鄙视，往往对自已评判过低，对自己失去信心：因此，在教学中要时不时应用一些小“技巧”来提示那些目空一切的孩子能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时对接抛球、单手颠球的学习，目的加强学生顽强拼搏、坚毅果断的意志品质以及互相配合的团队精神。  2、通过本次课的练习，让85%的孩子能够准确判断球的落点并且接住球和做出单手击出排球的动作，让15%的孩子能够完成抱住排球或单手触碰排球。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等,对学生学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在动作细节上及时性的评价。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分（根据课堂教与学的程序安排） | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，体委清点人数；  2、师生问好，检查人员服装；  3、宣布本节课教学内容和要求并安排见习生；  4、积极调动孩子们课前情绪使每一位孩子兴奋起来。  （二）热身移动练习  1、移动步法练习：  双手放胸前，两腿略肩宽一前一后准备姿势和基本移动步法的练习——学生四列横队成体操队形散开，在教师在队伍前方口令的指挥下，做出各种不同的移动步法练习；  2、持球手感练习：  让我们跟着音乐做一套操吧。 伸展运动：捧球前、上、侧平举；腰部运动：捧球沿腿下行，然后顺着身体上举，反复；  下肢运动：下蹲、跳跃不掉球。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生相互问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、在保证安全的情况下做到：快、静、齐。  （二）热身步法球感练习  1、学生积极认真模仿教师动作，积极参与，保持低重心注意力集中；  2、仔细挺好口令，反应敏捷迅速；  3、精神饱满，监督自己每一个动作的完整性；  4、尽量保证每一个动作 球都不落地。 | | 1、精气神饱满、动作迅速整齐；  2、认真听讲老师的要求，在队伍里没有小动作也没发出小噪音。  1、精神饱满、拿球不掉地能够持续保持；  2、注意力集中听要求和口令；  动作正确敏捷。 | 3’  10’ | | **活动意图说明**：  在课堂常规环节中提前加入移动步法练习的作用是集中学生的注意力，让孩子的心里快速地兴奋起来，身体各个关节韧带充分达到热身的最佳状态，这样也使课堂上的气氛逐渐达到顶峰，学生的情绪充分调动起来后，就会渴望接下来的运动项目，精神饱满地进入到下面的练习中。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）各种抛接球感趣味练习  “闯关游戏”：每名同学根据各种结合球的触感练习进行依次闯关游戏，看看哪些同学能够顺利通过。  1、第一关：连续五球框中进每名同学将球分别向球框中抛去，抛进五颗球就为通关；  2、第二关：急速拍抱，每名同学将球抛向空中，并至少击掌两次后顺利接住落下的球，使球不落地，连续抛4次则通关；  3、第三关：原地风爆；每名同学将球同样抛向空中，其同学迅速原地自转一圈后在球未落地的同时接住空中的球，连续4次则通关；  4、第四关：跃龙门救鲤鱼；老师跟同学同时站在排球场地一边，当教师下“开始”口令的同时将球抛向对面场区，学生听到口令后迅速穿过球网在对面场区接住空中的排球，使其不落地则算全部通关。  （二）单手颠球练习  1、两人一组，一人双手持球准备抛出，另一人在正前方三步开外，做出单手准备接球的姿势，（两腿略肩宽，脚掌一前一后半蹲姿势，常用手自然垂下，小臂向外翻，掌心朝正前方握拳）当听到同伴发出“准备”口令将球抛出时，接球同学主动判断落球点并两腿向上登出，同时常用手迅速向上抬起，全身协调用力将球击出；  2、完成练习任务，每位同学完成3组单手颠球，10次击球为1组。  （三）原地投掷沙包（游戏）  1、原地扔球练习以及扔沙包练习看谁扔得准；  2、每人三次机会，看谁能将沙包投掷到老师标记的球框内，连续抛进的同学将得到老师的小红心奖励。 | | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的闯关内容及规则进行安全、认真的闯关活动；  2、学生可讨论每关最快速、最简便的通关方法，相互研究讨论  3、学生相互讨论闯关遇到的困难，进行积极讨论并克服困难顺利过关；  4、当自己通关以后我们要去鼓励还正在努力通关的同学，为他们加油，我们要有不骄不傲、同舟共进、共同进步的团队意识，培养健康和愉快生活的态度和永不放弃的坚韧意志。   1. 单手击球时注意力集中，反应迅速，判断击球点，当手快要和球接触时，小臂握紧在将球击出； 2. 注意力集中，技术动作到位；   3、仔细听口令，反应迅速。  1、学生根据教师的要求进行游戏活动；  2、学生在辅助练习的过程中注意人与人的间隔，判断周围环境是否安全；  3、学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | 1、接球反应迅速、要有坚决完成任务的决心、动作干净利落；  2、在积极的跑动中是否注意环境安全问题；有没有主动关心或帮助同学；  3、主动与同学沟通怎样能够用科学简便的方法完成闯关任务；  4、游戏中集中注意力控制住球保持平衡，并注意游戏时的安全；  5、在移动时，反应迅速，手臂收紧控制住球，注意力保持集中；  6、发展学生正面垫球技术的运用，提高学生的协调性与灵敏性；  7、提高学生相互配合、团结协作的能力。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**  基本部分通过游戏练习进行情景带入式学习，提高学生对球的感觉及人球关系把控，本环节也提倡相互讨论、互帮互助、敢于挑战，游戏练习从简单到较难，也充分培养了学生良好的意志品质和学会排球运动中的团结协助的精神，最后二个练习会将有些松懈的同学带回状态，同时也会将这节课的氛围推向顶峰。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松操  1、手臂拉伸；  2、两人相互腰部拉伸；  3、敲打手臂肌肉；  4、放松原地小跑、深呼吸。  （二）总结下课  1、学生自评及自我总结；  2、教师总结及评价；  3、布置课后作业；  4、安排学生归还器材；  5、师生再见。 | | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  4、双眼合拢、调整呼吸。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位；  2、两人配合时，相互交流及认真严肃。  1、主动开动脑筋自我评价及总结；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块标准排球场、42个排球、42个沙包、20个场地A字展板和一个大球框。 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、在家长检查监督下完成单手垫球练习，累计完成200个；  2、体能练习：跪姿半程俯卧撑，20个/组\*4组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上等 |
| 群体运动密度 | | 60%-75% |
| 个体运动密度 | | 70% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第4课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**双手持球原地自抛自接练习  **课中:**各种轻质球感趣味练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、在家长检查监督下完成单手垫球练习，累计完成200个；  2、体能练习：跪姿半程俯卧撑，20个/组\*4组。 | |
| **作业目标** | 1、熟练完成自抛自接球练习；  2、初步判断反弹球球落点，及掌握球在自由落下时移动双手接住球的技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发自垫球及队列队形教学视频到班级群；（单手垫球和跪姿半程俯卧撑）  2、也可通过互联网、优质课网站等学习对墙垫球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免触碰电源家具等危险物品，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**  1、学生在课堂游戏辅助练习中同学相互检查是否能完成老师布置的游戏作业要求；  2、两名同学面对面站立一人抛一人接；  3、监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。  4、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1次性完成10次高抛接球 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评： ☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 在家长检查监督下完成单手垫球练习，累计完成200个；   2、学生利用课余时间或放学后，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行；  3、两名同学（或家长）面对面相距五步左右站立相互接抛球和单手垫球练习；  4、一人将球高抛向学生前后左右1-1.5米范围内，学生通过判断球的落地，在球落地之前移动并双手将球接住；  5、先练习再进行考评；  6、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成一次性单手垫球 | | | | | | 单手垫球个数 | 20个及以上 | 15-19个 | 10-14个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **10’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第4课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 徒手操 | 拉伸 | 身体放松 | A/B/F | B/C | A/B | B | B |  |
| **2** | 垫球 | 加强技术 | 垫球动作 | A/B/C/F | A/B | A/B/E | C | E |  |
| **3** | 跑楼梯 | 加强下肢力量 | 上下肢协调 | A/B/C/I | A/B/C | A/B | C | C |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第5课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 排球各种抛接游戏比赛 2. “快跑接球游戏”（发展快速跑能力的练习与能力） | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本单元用排球各种抛接游戏比赛和“快跑接球游戏”的学习，让学生学习如何判断球的落点和控制自身重心快速移动技能的同时，掌握用球技巧和规矩。并结合体能及球感练习进行初步了解排球专项技能，提高孩子们对排球运动的兴趣，增强学生身体素质。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是排球抛接球结合比赛的技能检验课程，在传授排球基本用球知识及上节课时学到的排球知识及比赛规则下，让学生通过一次次闯关感受排球带来的乐趣。利用课内外作业的有机结合，促进学生长时间的连续学练到达技能目标，也有利于发展学生核心素养、提高基本运动能力。培养学生顽强拼搏、坚毅果断的意志品质以及互相配合的团队精神。 | | | |
| **三、学生学情分析**  三年级的学生是形成自信心的关键期：他们更容易产生兴奋感、骄傲感，对自已布满信心，对自己评判偏高，甚至有时“目控一切”简单导致自负的心理，相反有的孩子由于成果不良或某个方面的缺失，受到班级同学的鄙视，往往对自已评判过低，对自己失去信心：因此，在教学中要时不时应用一些小“技巧”来提示那些目空一切的孩子能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力。通过本次课程在游戏比赛中懂得关心他人、尊重他人；让学生在学习过程中去探讨，去理解他人，去挑战自我，去创造。培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、多种形式的接抛球练习和比赛，促进学生对球落点的判断，为学习双手移动垫球技能打下基础。  2、通过本次课的比赛及身体素质练习，让90%的孩子能够准确判断球的落点并接住球，让10%的孩子积极跑动勇于去尝试抱住排球并坚持完成比赛。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的比赛多样化内容及快速跑能力的练习，适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中的意志品质，是否用尽全力将每一个动作做到极致每一个球是否去积极拼抢等细节的及时性的评价，对动作技术掌握的不是很好的学生，多指导，多用语言鼓励，让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，体委清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求并安排见习生；  4、积极调动孩子们课前情绪使每一位孩子兴奋起来。  （二）热身游戏练习  1、热身游戏：  老师跟提前选出的小组长同学同时站在排球场地一边，当教师下“开始”口令的同时将球抛向对面场区，学生听到口令后迅速穿过球网在对面场区接住空中的排球，使其不落地则算成功  2、徒手节奏操  四列横队，前后左右间隔各一臂的距离，成体操队形散开。教师带领下跟着音乐的节拍做热身操。 | | **学生活动一**  快速集合，师生相互问好；  认真听讲，明确学习的内容及要求；  在保证安全的情况下做到：快、静、齐；  （二）热身游戏练习   1. 认真游戏，遵守规则，注意安全； 2. 注意力集中，判断来球方向，快速移动并接住来球；   3、模仿教师动作进行热身操练习；  4、热身操动作要做到位，要知道，认真高效的热身就是对自己的身体负责； | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、教师提出本课目标，并讲明要求；  4、强调学生在排球课中要注意安全。   1. 精神饱满、能够持续保持； 2. 注意力集中听要求和口令； 3. 动作正确敏捷。 | 3’  5’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中提前加入游戏热身练习的作用是集中学生的注意力，让孩子的心里快速的兴奋起来，身体各个关节韧带充分达到热身的最佳状态，这样也使课堂上的气氛逐渐达到顶峰，学生的情绪充分调动起来后，就会渴望接下来的运动项目，精神饱满地进入到下面的练习中。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）各种抛接球比赛：  每名同学根据上一课时各种结合球的触感练习进行抛接游戏比赛看看哪些同学能够顺利完成。  1、游戏比赛 “对对联”  上联：你抛我接欢乐多  下联：比赛看谁接的多  比赛规则：每组小组长同学，在老师的带领下将自己的小组带到网前，再将自己的小组分为两个小队，A队同学一列纵队站在原地，B队同学一列纵队站在球网的另一边，等待老师发令后，由A队同学先向B队同学抛球，A队抛完球的同学立即移动排队在队伍的最后方等待下一次的接球（每位同学以此类推），这时B队同学快速判断来球并做出移动将球接住，接住球的同时B队同学快速再将球向A队抛回（以此类推）限时5分钟，完整的一抛一接才为有效抛接球，在规定时间内看哪个小组完成的多，获胜队能得到老师奖励的小心心哦。  2、游戏比赛：“开心消消乐”  比赛规则：将全班同学分为A、B、C、D四个队，每支队伍拥有5个“开心消消乐”积分，通过每一回合的决逐（从球抛出到落到对方场地内为一回合）获取对方的积分，直到获取对方所有的积分才为获胜。怎样判定得分：尽最大努力将球抛出或单臂将球击出到对方场地界限以内，判为一回合获胜方，第二回合由获胜方将球抛出（以此类推）直到获取对方所有积分。比赛次序表：共3场场比赛  ﹝1﹞号场地A队vs B队  ﹝2﹞号场地C队vs D队  1号场地获胜的队伍将和2号场地获胜的队伍再一次决逐出最终获胜的冠军队伍，决赛队伍同样拥有5颗 “开心消消乐”积分。  （二）“快跑接球游戏”（发展快速跑能力的练习与能力）  比赛结束后教师鼓励孩子们带动大家情绪来完成最后一项练习。 老师带领大家来到宽广的场地例足球场。老师将一颗排球大力扔出20米开外同时下达跑的口令，这时两名同学为一组，保持一定距离，同时快速跑向排球的方向（球飞行距离较远，所以要求男生在球第三次落地前追上并接住排球，女生在球第四次落地前追上并接住排球）成功的同学可以休息，差一点成功的同学来排队继续挑战。（老师要判断每个孩子的奔跑能力，来适当调整排球的抛球距离） | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的游戏比赛内容及规则进行安全、认真的比赛活动；  2、积极主动，全力参与其中。  3、学生可讨论如何在简便符合要求下完成比赛，相互研究讨论；  4、学生相互提出比赛难点，进行积极讨论并克服困难顺利的完成比赛；  5、当发现有同学不能完成有效抛接球影响比赛进度时，我们一定不能去埋怨指责他人，我们应该去帮助鼓励遇到困难的同学，为他们加油，我们要有永不放弃、共同进步的团队意识，培养健康和愉快生活的态度。  6、在“开心消消乐”比赛中每一位同学都应该勇敢面对比赛，大胆展示出自己的学习成果，我们不管比赛的结果怎样，都应积极向上力争上游，胜队应该不骄不傲熬，继续努力，没有积分了的队伍，我们不焦不闹下来总结，相互探讨下次回更好。   1. 学生根据教师的要求进行游戏活动； 2. 学生在辅助练习的过程中注意人与人的间隔，判断奔跑环境是否安全； 3. 学生要求认真、积极主动参与、精神饱满，相信自己只要全力去奔跑就一定能追上这个勇敢者才能驾驭的排球。 | | 1、比赛是否认真对待、要有坚决完成比赛的决心、动作干净利落；  2、在积极的参与比赛中是否注意环境安全问题；  有没有主动关心或帮助同学；  3、主动与同学沟通怎样能够用灵活的方法完成并赢得比赛任务；  4、比赛中集中注意力控制自身重心，做出最快反应来控球；  1、在移动时，反应迅速，手臂收紧控制住球，注意力保持集中；  2、发展学生积极的心态和运动能力，提高学生的协调性与灵敏性；  3、提高学生相互配合、团结协作的能力；  4、只要孩子在积极拼抢，就给与最好的肯定。 | 9’  8’  7’ | | **活动意图说明：**  基本部分通过两场游戏比赛情景带入式学习，提高学生对球的感觉及人球关系把控，本环节也提倡相互讨论、动脑研究、大胆挑战，比赛从简单到较难的练习也充分培养了学生良好的意志品质和学会排球运动中的团结协助的精神。最后加入的练习，作用是集中学生的注意力，使课堂上的气氛达到顶峰，让学生充分感受到积极拼搏，永不放弃带来的成就感。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操  放松活动-节奏乐放松操  1、教师带领学生做放松操；  2、让学生在音乐的伴奏下充分发挥自己的想象，创编适合自己的放松动作。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  4、双眼合拢、调整呼吸、回想这节课自己的精彩瞬间。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位；  2、两人配合时，相互交流及认真严肃；  3、主动开动脑筋自我评价及总结；  4、认真听并记录教师布置作业。 | 5’  3’ | | **活动意图说明：**  通过小结，学生对动作的技术水平看得更明确，能使自己进一步提高。通过肌肉放松使各个机能得以恢复。消除疲劳、肌肉酸痛和动作的僵硬，预防运动损伤。 | | | | | | | | |
| **场地与器材设计**  两块标准排球场、42个排球、音响一台、20个场地A字展板和一个大标志桶。 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计** 2. 两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成接抛球。   2、体能练习：[跪姿半程俯卧撑](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)，20个/组\*5组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 60%-75% |
| 个体运动密度 | | 71% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第5课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**双手持球原地自抛自接练习  **课中:**各种轻质球感趣味比赛  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、两个同学相互练习（或家长监督）并检查能否熟练完成接抛球。  2、体能练习：[跪姿半程俯卧撑](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)，20个/组\*5组。 | |
| **作业目标** | 1、熟练完成自抛自接球练习；  2、初步判断高抛球落点，及掌握球在自由落下时移动双手接住球的技能。 | |
| **作业资源** | 1、教师发自垫球及队列队形教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习[跪姿半程俯卧撑](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免触碰电源家具等危险物品，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**   1. 学生在课堂游戏辅助练习中同学相互检查是否能完成老师布置的游戏作业要求； 2. 两名同学面对面站立一人抛一人接；   3、监督检查的同时观察对方是否有失误的地方，及时纠正。  4、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1次性完成10次抛接球 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评： ☆☆☆☆☆  **作业二：**体能练习：[跪姿半程俯卧撑](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)，20个/组\*5组：   1. 通过互联网或APP学习[跪姿半程俯卧撑](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)动作要领； 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | [跪姿半程俯卧撑](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心) | | | | | | 完成组数 | 5组 | 4组 | 3组 | 2-1组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20’**  **20’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致，检查合格的同学会得到老师准备的小红心哦。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第5课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 游戏“对对联” | 认真完成每一次接球 | 身体协调移动 | A/B/C/D/E/L | B/F | A/B/E | B | E |  |
| **2** | 游戏“开心消消乐” | 掌握球的落点 | 抛接球 | A/B/C/D/E/L | B/C | A/B | B | C |  |
| **3** | 快跑接球游戏练习 | 培养球感练习 | 球感、急速 奔跑 | A/B/C/D/E/L | B/F | A/B/E | B | E |  |
| **4** | 亲子  抛接球 | 提高判断球能力 | 抛接球 | A/B/F/K | C/D | A/B/F | C | E |  |
| **5** | [跪](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)姿半程俯卧撑 | 增强身体素质 | [跪](https://image.baidu.com/search/index?ct=201326592&z=undefined&tn=baiduimage&ipn=d&word=%E5%8D%8A%E7%A8%8B%E4%BF%AF%E5%8D%A7%E6%92%91&step_word=&ie=utf-8&in=&cl=2&lm=-1&st=undefined&hd=undefined&latest=undefined&copyright=undefined&cs=2379628085,2070234748&os=561352645,2336926173&simid=2379628085,2070234748&pn=109&di=7108135681917976577&ln=1580&fr=&fmq=1658802660394_R&fm=&ic=undefined&s=undefined&se=&sme=&tab=0&width=undefined&height=undefined&face=undefined&is=0,0&istype=0&ist=&jit=&bdtype=0&spn=0&pi=0&gsm=3c&objurl=https://gimg2.baidu.com/image_search/src=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com%2Fv2-2cd5e474a7a8860997085220c2e32fad_b.jpg&refer=http%3A%2F%2Fpic2.zhimg.com&app=2002&size=f9999,10000&q=a80&n=0&g=0n&fmt=auto?sec=1661394669&t=15d98cbd7c253a538ebb932ad78848b6&rpstart=0&rpnum=0&adpicid=0&nojc=undefined&tt=1" \t "https://image.baidu.com/search/_blank" \o "6. 跪姿半程俯卧撑1*10rm   目的是:锻炼肱三头,启动核心)姿半程俯卧撑 | A/B/F | B/C | A/B | C | E |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第6课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、体操队形（队形变换、错肩走）  2、排球接球准备姿势 | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本次体操队形及变换错肩走课程的学习，让学生明白团队整体意识的重要性。第二通过本次课节课接球准备知识的练习，让学生形成正确的身体姿势，自主学习，不断尝试比较，使学生从实践中获得成功感，在练习和比赛中培养学生合作能力，培养竞争意识，感受团队合作和良好的体育道德。掌握并熟练运用正确的击球点和正面垫球的姿势。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课时内容是排球团队意识培养，判断准备接球动作的基础内容，在本单元课程中具有培养孩子团队意识的作用。本课时并让学生通过一次次练习明白团队合作的重要性。利用课内外作业的有机结合，促进学生长时间的连续学练到达技能目标，也有利于发展学生核心素养、提高基本运动能力。培养学生顽强拼搏、坚毅果断的意志品质以及互相配合的团队精神。 | | | |
| **三、学生学情分析**  三年级的学生活泼好动，身体行动多于思考，想象力丰富。通过队列队形的学习和练习，使学生逐步形成正确 的身体姿态和良好 的行为习惯，还能让学生在练习过程中，提高注意力、观察力、自制力和动作思维能力。掌握二列横队与四路纵队互换，学会错肩行进。但部分学生的判断能力、移动能力、上课注意力持久性都相对不是很好，须进一步加强注意力以及反应的练习，并让学生在学习过程中去探讨，去理解他人，去挑战自我，去创造。培养他们健康和愉快生活的态度和坚强的意志。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、发展学生耐力，提高学生的灵活性和专注培养学生团结合作 :的能力，巩固学生之间的友谊；  2、通过本次课的练习，让90%的孩子能够准确做出准备接球的动作，让10%的孩子积极大胆面对接球准备动作带来的紧张感。 | | | |
| **五、评价任务设计**  对学生学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在动作细节上及时性的评价。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，体委清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和重要要求并安排见习生；  4、积极调动孩子们课前情绪使每一位孩子兴奋起来。  （二）热身准备练习  1、热身游戏：猫捉老鼠  将学生分成四组进行游戏，开始由每组组长当猫，被猫抓住的小老鼠和猫交换身份继续游戏；  2、徒手操  四列横队，前后左右间隔各一臂的距离，成体操队形散开。教师带领下做热身操。 | | **学生活动一**  1、快速集合，师生相互问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、在保证安全的情况下做到：快、静、齐。  （二）热身步法球感练习  1、认真游戏，遵守规则，注意安全；  2、注意力集中，手不能放开前面同学的衣服；  3、模仿教师动作进行热身操练习；  4、热身操动作要做到位，活动开；  5、精神饱满，监督自己每一个动作的完整性；尽量保证每一个动作的到位情况。 | 1、精气神饱满、动作迅速整齐；2、认真听讲老师的要求，在队伍里没有小动作也没发出小噪音。  1、精神饱满口令指挥；  2、带领孩子们做专项热身活动；减少运动损伤，提高学生学习积极性，加强学生身体协调性；  3、随时表扬与鼓励学生们。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中提前加入队形队列练习，让孩子的心里快速的兴奋起来，身体各个关节韧带充分达到热身的最佳状态，这样也使课堂上的气氛逐渐达到顶峰，学生的情绪充分调动起来后，明白团队合作的重要性，精神饱满地进入到下面的练习中。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）体操队形（队形变换）  二列横队与四路纵队互换  动作方法：学生成两列横队，1、2报数.听到“成四路纵队一一一走！”的口令后，全体同学向右转成二路纵队，然后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方斜跨一步，左脚向右脚靠扰成立正，站在单数学生出的右侧，此时队伍变成四路纵队，当听到“成二列横队一一一走！的官令后，全体向左传，单数学生仍不动，双数学生左脚向左前方跨一步，站到单数学生左侧.此时队伍还原成二列横队  （二）体操队形错肩行进  1、左右边错肩走。动作方法：将学生分成四列纵队，组织形式如图5所示。教师喊口令：“齐步走！”，学生向正前方走，当听到口令“错肩行进一走1”时，左右两路各自靠左（相隔一步）错右肩继续行进；  2、隔队左右错肩走。动作方法：两个纵队迎面相遇时，下达口令，听到动令后，两队一路一路的隔开，均以本路前进方向的右（左）边行进；  3、内外错肩走。动作方法：两个纵队迎面相遇时，下达口令，听到动令后，左（右）队的二路纵队中间(外侧)行进，而右（左）队的二路队均向外侧(中间)行进；  （三）排球接球准备姿势  1、准备姿势：正面对正来球方向，两脚开立宽於肩，一脚在前，两脚跟提起，前脚掌著地，两膝变曲微内收，重心稍前倾，双臂自然弯曲置於腹前。  2、手形、击球点和触球部位：当球接近腹前时，两手重叠，掌根靠拢，合掌互握，两拇指平行朝前，手臂伸直，手腕下压，用前臂旋外形成的颊靠近手腕的部分击球后下方。击球点在腹前一臂左右距离，便於控制用力大小并可根据接球的方向，调整手臂的角度。 | **学生活动二**   1. 学生回答：四种。短促、断续、连续、复合；   2、认真听教师讲解；认真看示范动作；听指挥一令一动；  3、学生认真听口令踩节奏端正态度，严肃完成齐步练习任务；  4、当发现身边有同学注意力不够集中时或不能及时判断节奏时，我们应该鼓励这些同学，为他们加油，我们要有同舟共进、共同进步的团队意识，培养健康和愉快生活的态度和永不放弃的坚韧意志；  5、学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。   1. 教师与学生配合示范动作，并讲解动作要领和要求； 2. 学生分组跟随教师口令按照地上画好的图形进行错肩行进练习，教师掌握节奏； 3. 学生分组自由练习，各组学生依次喊口； 4. 各组进行展示，教师和学生评价； 5. 教师喊口令，学生集体练习。 | | 1、要有坚决完成任务的决心、动作干净利落；  2、在积极的运动中是否注意环境安全问题；  有没有主动关心或帮助同学；  3、主动与同学沟通怎样能够用科学简便的方法完成任务；  4、在移动时，反应迅速，注意力保持集中；  5、发展学生协调性与灵敏性；  6、提高学生相互配合、团结协作的能力。  1、发展学生正面垫球技术的运用，提高学生的协调性与灵敏性；  2、提高学生相互配合、团结协作的能力； | 12’  8’ | | **活动意图说明：**  通过队列队形的学习和练习，使学生逐步形成正确 的身体姿态和良好 的行为习惯，还能让学生在练习过程中，提高注意力、观察力、自制力和动作思维能力并掌握二列横队与四路纵队互换，学会错肩行进。充分培养了学生良好的意志品质和学会团结协助的精神。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操  1、手臂拉伸；  2、两人相互腰部拉伸；  3、敲打手臂肌肉；  4、放松原地小跑、深呼吸。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  4、双眼合拢、调整呼吸。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | 1、认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位  2、两人配合时，相互交流及认真严肃。   1. 主动开动脑筋自我评价及总结； 2. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块标准排球场 20个场地A字展板和6个标准桶。 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、与家长一起进行抛垫球；  2、身体素质练习：跳楼梯，30台阶/组\*4组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上等 |
| 群体运动密度 | | 60%-75% |
| 个体运动密度 | | 70% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第6课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**检查上节课布置的抛接球作业；  **课中:**体操队形（队形变换、错肩走）；  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起进行抛垫球；  2、身体素质练习：跳楼梯，30台阶/组\*4组。 | |
| **作业目标** | 1、巩固垫球的技术要领，加强上下肢协调；  2、与家长一起体会，练习，加强亲子关系。 | |
| **作业资源** | 1、教师将教学视频发到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等 查询相关资料。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：课中**   1. 与家长一起完成接抛垫球； 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 接垫球个数 | | | | | | 失误个数 | 20-15个 | 15-10个 | 10-5个 | 5个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 跳楼梯（一层楼为标准） 3. 先练习再进行考评； 4. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 身体素质练习：跳楼梯 | | | | | | 完成组数 | 4组 | 3组 | 2组 | 1组 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20’**  **20’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第6课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 垫球姿势 | 加强技术 | 技术动作 | B/C | A/B/C | B/C/F | B | E |  |
| **2** | 跳楼梯 | 增强下肢力量 | 跳跃 | A/B/F/I | A/B/C | A/B/C | C | E |  |
| **3** | 跑接球 | 提升球感 | 接球 | A/B/C | B/C | B/F | C | E |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第7课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 双手正面垫球基本手型和姿势（口诀） 2. 身体素质练习 | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  本课主要是要学生初步尝试排球正面双手垫球技术要领，通过口诀的方式让学生们更直观的了解动作的流程，从而提高学生们的学习兴趣。 | | | |
| **二、教学内容分析**  排球是三大球类项目之一，排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，对全面发展学生身体，促进呼吸和血液循环系统的功能都有着十分重要的作用。正面双手垫球是双手在腹前垫击来球的一种垫球方法，是各种垫球技术的基础，是最基本的垫球方法。在教学中发展学生创造性、主动性，培养学生在比赛中选择正确的击球部位、击球时机。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本次授课的对象为水平二的学生，其组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；不管在生理还是心里都处于青少年的阶段，对动作的学习有强烈的好奇心与模仿意识。所以本节课我将采用启发、模仿等教学方法进行教学，是学生对排球正面双手垫球有进一步的学习。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过本课时双手正面垫球基本手型和姿势的学习，目的加强学生对排球技术的认知和体育锻炼意识与习惯；是90%学生学会正面垫球的动作要领，10%学生在老师下能够完成正面双手垫球动作。  2、学生体会一插、二夹、三提，能初步掌握排球正面双手垫球，以达到动作自然连贯。 | | | |
| **五、评价任务设计**  本课很多学生第一次接触、学习排球技能，兴趣高涨，但是在学的过程中有些学生很觉得无聊，就会注意力不集中，所以老师要关注每一个的差异，积极纠正，让学生在课中充分发挥他们的学习能力。懂点评价学生是否能够全面的掌握动作技术要领，通过口诀能够与实践相结合。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4、检查服装，安排见习生；  5、安全教育及注意事项；   1. 准备部分   1、抱球绕“8”字慢跑  2、排球韵律操（成体操队形跟随老师一起做）  头部运动4X8  扩胸运动4X8  体转运动4X8  腹背运动4X8  弓步压腿4X8  侧压腿4X8  手腕踝4X8 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；  4、熟练用球及拿球准备动作。  （二）热身活动  1、学生认真模仿，积极参与，注意力集中；  2、了解慢跑要求方法和要求；  3、精神饱满，口令洪亮；  4、积极跟着老师做排球热身操 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 认真听讲教师用球要求在上课时不得随意拍，和发出拍球噪音。 3. 精神饱满、声音洪亮、拿球站立能够持续保持； 4. 注意力集中听要求和口令；   3、准备动作做充分 | 3’  8’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规中，讲解本堂课学习内容，提出课堂要求。准备活动做充分，让学生了解每次运动前都要进行热身活动，避免在运动中受伤，同时提高运动能力。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）双手正面垫球基本手型和姿势  1、准备姿势:两脚分开与肩宽，其中一脚向前两膝微屈成半蹲，后脚跟微抬起双手放在体侧边(膝关节过脚尖、肩过膝关节、两眼平视）  2、手型:两手交叉成叠握，拇指并拢手腕压，用力夹肘不放松  3、触击部位:腕关节以上10厘米桡骨内侧平面  4、用力的顺序:两脚之下而上蹬伸，两臂随着摆动腹前触球。身体重心稍向前。  5、垫球动作口诀:  “一插、二夹、三提、四蹬”。  （二）无球垫球练习：  教师统一用口哨指挥，第一声口哨：准备姿势；第二声口哨：“插”、“夹”想象身体前面有个球，双手加紧把手插入球的下方；第三声口哨：“提”“蹬”紧接着抬手臂的同时蹬腿起重心。  （三）身体素质练习：  1、高抬腿30秒\*2组；  2、收腹跳10次\*2组；  3、平板支撑30秒\*2组；  4、并步移动练习8米/组\*2组；  5、交叉步移动练习8米/组\*2组。  （四）游戏：跳出自我  教师讲解规则：用立定跳远的方式在排球场进行连续跳跃，看看那个小朋友用最少的次数连续跳完一个排球场的长度。 | **学生活动二**  1、学生开动脑筋，大胆探索，认真观察老师的动作，从中受到启发，探究练习；  2、学生细心观察，积极发言，找出不同；  3、认真听讲细心观察示范。明白正面双手垫球的动作要领和要求，记清口诀，尝试模仿教师动作进行练习；  4、记住要领，认真练习，体会动作；  5、互评互学，改进提高各自的动作；  6、垫球高度要过头；  7、向表现好的同学学习，继续认真练习；  8、球要抛准，尽量固定抛球的高度、速度及落点，垫球人用原地正面垫球的动作将球垫回；  9、自评互评，找出不足，努力改正；  10、遵守游戏规则，学生练习，进行小组比赛。 | 1. 学生积极思考，认真观察，团队合作，精神饱满； 2. 团队合作，拼搏精神，挑战自我； 3. 掌握垫球基本技术动作要领，熟悉动作口诀及实践运用； 4. 无球练习时能够做好，想象有球在手，动作幅度大，动作到位； 5. 身体素质练习时，坚持到底，动作做完，精神饱满。 | 4’  4’  7’  8’ | | **活动意图说明：**  让学生初步练习排球双手正面垫球的技术动作，通过口诀让学生更直观的感受动作连贯性。通过无球练习、身体素质练习、比赛游戏加强学生们的对排球兴趣及身体核心力量。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互压肩； 3. 坐位体前屈拉伸 4. 腿部后侧肌群拉伸；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位； 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 3’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行静态拉伸；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、42个排球、标志桶12个、 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、与家长一起学习排球双手垫球（用气球），争取学生当小老师。  2、高抬腿1分钟\* 5次 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上等 |
| 群体运动密度 | | 65%-70% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第7课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**活动手腕，肩部，下肢拉伸  **课中:**身体素质练习：  1、高抬腿30秒\*2组；  2、收腹跳10次\*2组；  3、平板支撑30秒\*2组；  4、并步移动练习8米/组\*2组；  5、交叉步移动练习8米/组\*2组。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起学习排球双手垫球（用气球），争取学生当小老师。  2、高抬腿1分钟\* 5次 | |
| **作业目标** | 1、巩固双手垫球的技术要领，体会垫球的成功感；  2、与家长一起体会，加强亲子关系。 | |
| **作业资源** | 1、教师教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**   1. 垫球动作口诀:“一插、二夹、三提、四蹬；徒手做练习。 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成次数 | | | | | | 失误个数 | 20次以上 | 15-20次 | 10-14次 | 10次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距5米站立； 3. 原地高抬腿； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 坚持的时间 | | | | | | 接球个数 | 1分钟 | 50秒 | 40秒 | 30秒以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20’**  **20’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第7课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 双手正面垫球 | 掌握垫球技术 | 手型、站姿 | B/C/L | B/C | B/C | B | E |  |
| **2** | 徒手练习垫球 | 巩固技术要领 | 手型、站姿 | B/C | A/B/C | B/C | C | D |  |
| **3** | 身体素质练习 | 加强核心力量 | 上下协调 | A | C | A/B/F | C | E |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第8课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 排球专项脚步移动练习 2. 脚步移动游戏（障碍跑） | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本课的学习，让学生学习排球各种脚步移动，了解脚步移动的在排球比赛中的重要性，以及如何有效的运用脚步移动与排球的结合，同时锻炼学生的上下肢协调能力，下肢力量，速度及灵敏性。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课主要是学习排球的脚步，让学生了解并学习排球脚步，从而运用到排球的垫球与传球或者比赛中去，同时提高学生下肢力量，协调性;并通过脚步移动游戏和障碍跑内容的提升技能、加强身体素质。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课教学对象是水平二学生，这一阶段学生身心发育比较成熟，对排球这一运动表现较强的兴趣，具有较强的理解性与领悟性，但是由于学生平时对排球脚步移动技术接触的比较少，因此教学中要充分发挥教师的引导作用，运用新的教学思想、教学手段和方法让学生在“我要学，我乐学”的氛围中达到掌握技能与发展各方面能力的目标。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、提高学生的移动中垫球能力，通过练习使同学能够完成各种移动脚步练习。  2、使90%的学生学会排球脚步移动技，10%基本懂得脚步移动技术的具体做法和技术要领，激发学生对排球的兴趣。培养学生善于观察思考的自学能力，增强自信心，提高合作能力，培养团队精神。 | | | |
| **五、评价任务设计**  排球专项脚步移动练习时，通过层层递进的练习模式方便学生在练习过程中更容易掌握技术动作，在此过程中教师要及时的鼓励与评价，不仅仅是针对做的好的学生对于学困生也要及时的给与帮助，使学生越来越自信，最后结合脚步移动游戏自我检验成果。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  4、讲解排球训练中的要求。   1. 准备部分   1、捕鱼游戏：（1、渔民三人以上拉手结网捕鱼，单人、两人不能捕鱼，被鱼撞散的单人，两人快速结网，否则出局。2、鱼在圈内(鱼塘)自由跑动，可以从渔网缝隙穿过，躲避渔网捕捉。不要跑出圈(鱼塘)，万不得已跑出圈外，马上回去，以免被捉。但是不能跑出防护网，跑出防护网视为被捉，继续跑动者，取消游戏资格。）  2、拉伸韵律操（听音乐跟着老师一起跳动起来） | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  认真听讲，明确学习的内容及要求；  2、做到：快、静、齐；  3、认真学习排球礼仪。  （二）热身活动  1、学生认真，积极参与，注意力集中；  2、了解游戏规则；  3、精神饱满，口令洪亮；  4、巡回指导，纠正错误。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、认真听老师讲解本课学习内容，以及课中注意事项。   1. 精神饱满、声音洪亮； 2. 注意力集中，听要求和口令；   3、准备动作做充分 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**  在课堂常规环节中，讲解本堂课学习重点内容，热身活动提高学生对本课地兴趣，拉近师生距离，同时充分做好热身活动。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）排球专项脚步移动练习  1、并步  前脚先跨出一步，后脚迅速蹬地跟上。应用于(位置离球较近)  2、滑步  一脚平行迈出一步，另一脚迅速跟上做滑步动作。重心变换快而移动速度慢。  应用于(来球距体测稍远)  3、交叉步  向右侧交叉步移动时上体种向右转，左脚从右脚向右交叉迈出一步，然后右脚再向右侧方向跨出一大步，同时重心移至右脚  应用于(来球于体测2~3米)  4、跨步  可单独使用，也可与滑步，交叉步，跑步的最后一步结合运用  应用于(来球低，速度快)  5、两人一组抛垫球练习  （二）脚步移动游戏（障碍跑）  教师讲解规则：用快速跑方式绕过2次标志桶、并在行进间跨越3次小栏架、最后快速爬过一张海绵垫的技术最后冲刺到终点，速度最快的小组获胜。 | **学生活动二**  1、学生开动脑筋，大胆探索，认真观察老师的动作，从中受到启发，探究练习；  2、学生细心观察，积极发言，找出不同；  3、认真听讲细心观察示范。明白各种脚步移动要领和要求，尝试模仿教师动作进行练习；  4、记住要领，认真练习，体会动作；  5、互评互学，改进提高各自的动作；  6、脚步蹬地有力，积极；  7、向表现好的同学学习，继续认真练习；  8、自评互评，找出不足，努力改正；  9、学生认真进行抛垫球练习。   1. 学生认真观察老师示范与讲解。 2. 学生练习。 3. 小组比赛 | 1、展现出学生协调性，下肢力量，以及速度能力；  2、学生们团队合作互相帮助；  3、学生们善于思考，主动提出问题。  4、在脚步移动练习中技术动作要求到位。   1. 学生们团队合作，展现出拼搏精神，胜不骄，败不累的品德； 2. 遵守游戏规则，树立良好的核心价值观。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**让学生了解脚步移动的重要性，以及该如何运用脚步移动，和练习时注意的技术要领。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操  听着音乐，跟随老师慢慢的进行放松操的动作。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、10个标准桶、小栏架12个、海绵垫6块 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、练习脚步移动，根据不同的接球方式运用不同脚步。  2、身体素质练习：平板支撑30秒/组\*4组 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上等 |
| 群体运动密度 | | 65%-75% |
| 个体运动密度 | | 68% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第8课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**检查上节课抛接球技术动作。  **课中:**各种排球脚步移动练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、练习脚步移动，根据不同的接球方式运用不同脚步；  2、身体素质练习：平板支撑30秒/组\*4组。 | |
| **作业目标** | 1、巩固脚步移动技术要领，增加上下肢协调，以及脚步移动的速度；  2、与家长一起体会，练习，加强亲子关系。 | |
| **作业资源** | 1、教师脚步移动教学视频到班级群；  2、通过互联网、优质课网站、APP等平台学习平板支撑动作要领。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**   1. 脚步移动练习； 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 脚步移动练习次数 | | | | | | 练习次数 | 20-15次 | 15-10次 | 10-5次 | 5次 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）面对面相距5米站立； 3. 平板支撑； 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 坚持的时间 | | | | | | 接球个数 | 1分钟 | 50秒 | 40秒 | 30秒以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20’**  **20’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第8课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 徒手操 | 拉伸、 | 身体放松 | B/F | B/C | A/C | A | D |  |
| **2** | 脚步移动 | 加强技术 | 站姿 | A/B/C | A/C | A/B/C | B | E |  |
| **3** | 垫球 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 接球 | A/B/C/F | A/B/C | B/C | B | E |  |
| **4** | 平板支撑 | 加强身体核心力量 | 平板支撑 | A/B/F/I | A/C | B/C | C | E |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第9课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 垫固定球、近距离抛垫球 2. 抛垫球辅助练习（跪跳起接垫球游戏） | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过本课让学生熟悉双手垫球的动作，以及垫球手触球的球的部位和上下肢如何发力的情况，让学生掌握用球技巧和规矩。并结合身体素质练习及球感练习进行初步了解排球专项技能，提高学生对排球运动兴趣，增强学生身体素质。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本课教学内容是排球运动的垫球技术，垫球技术是排球运动中最主要的基本技术，是接发球和防守的最常用的主要技术。起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是更好地学习各种技术和战术的基础，防守也是进攻的开始，垫球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量。 | | | |
| **三、学生学情分析**  本课的教学对象是水平二的学生，这一年级的学生注意力有了较大的提高，特别是对感兴趣的事物可以做到较长时间的注意。还有一点是在集体性活动时，非常乐于表现自已的才能，展示自身的价值，而且集体荣誉感较强。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  学生初步掌握排球正面垫球的基本技术方法后，本课主要指导学生如何能有效的进行垫球，了解手垫球的部位，以及击球球的部位。本课使90%能够有了解手的部位及击球的部位进行有效的垫球，10%能够在老师的帮助下有效进行垫球。同时也让学生们享受排球运动带来的乐趣，培养学生互帮互助优良品质和强烈的集体主义精神。 | | | |
| **五、评价任务设计**  三年级学生好动而且求知欲很强，对体育活动也有较大的兴趣，但是他们还缺乏自律性，注意力也很容易分散，因此教学中多用一些游戏方法和直观性教学来提高学生参与体育学习的兴趣，满足学生的学习需要，采用鼓励的语言来激励学生，同时在学生学习过程中培养学生的相互交流、共同进步来提高学生掌握动作的能力。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分（根据课堂教与学的程序安排） | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  4、讲解本课注意事项及安全教育   1. 准备部分   1、桃花朵朵开（所有学生绕排球场跑，当听见老师喊桃花朵朵时，学生们喊开几朵，这个时候老师把用手势比出数字，比如3朵，就3个学生手拉手一起，就算获胜。）  2、排球韵律操  **（**听音乐跟着老师一起跳起来）  **头部运动4X8 弓步压腿4X8**  **侧压腿4X8 手腕踝关节4X8**  **扩胸运动4X8 体转运动4X8**  **腹背运动4X8 拉伸运动4X8** | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  认2、真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；  4、熟练用球及拿球准备动作。  （二）热身活动  学生认真，积极参与，注意力集中；  了解游戏规则；  精神饱满，热情高涨，口令洪亮；  跟着老师一起跳排球韵律操。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 认真听讲教师用球要求在上课时不得随意拍，和发出拍球噪音。 3. 精神饱满、声音洪亮；   学生们特别喜欢跳操，积极主动。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**课堂常规了解学生情况，通过热身游戏让学生快速进入本课状态，同时为今天所学习的内容进行预热。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一、复习（垫球的姿势与手型）  “一插、二夹、三提、四蹬”；   1. 垫固定球（学生抱球在胸前，教师击固定球。重点:两臂靠拢并外移，形成垫球平面，直臂上抬不屈肘）；   三、两人抛接练习；  四、两人近距离抛垫球；  五、自主练习；  六、30秒垫球比赛（自垫自数）。   1. 游戏：跪跳起垫球   教师讲解规则：按小组为单位，听见口哨后快速在原地跪跳起起来向前冲刺3米垫同学抛来的排球。 | **学生活动二**  1、学生认真复习动作；  2、学生开动脑筋，大胆探索，认真观察老师的动作，从中受到启发，探究练习；  3、学生细心观察，积极发言，找出不同；  4、认真听讲细心观察示范。明白垫球的部位、领要求，尝试模仿教师动作进行练习；  5、记住要领，认真练习，体会动作；  6、互评互学，改进提高各自的动作；  7、垫球比赛；  8、向表现好的同学学习，继续认真练习；  9、自评互评，找出不足，努力改正。   1. 学生认真观察老师示范与讲解； 2. 学生练习； 3. 小组比赛。 | 1、学生的手型和站姿很不错。  动作顺序很流畅；  2、练习时学生能相互交流，纠正动作；  3、练习积极，认真；  4、展现出自我的爆发力。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**让学生了解垫球的部位，以及上下肢力量的掌控 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操  1、闭眼睛深呼吸3次  2、两人压肩  3、坐位体前屈拉伸  4、单腿拉伸  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、排球42、10个标准桶、海绵垫11块 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、抛垫球  2、跳楼梯（每次两分钟快速跳，一共跳3组） | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上等 |
| 群体运动密度 | | 65%-75% |
| 个体运动密度 | | 69% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**9课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**充分做好热身活动  **课中:**抛接球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起进行抛垫球  2、跳楼梯（每次两分钟快速跳，一共跳3组） | |
| **作业目标** | 1. 巩固垫球的技术要领，加强上下肢协调；   2、与家长一起体会，练习，加强亲子关系。 | |
| **作业资源** | 1、教师教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等 这样挺好的啊 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：课中**   1. 接抛垫球(一个学生抛，另一个学生接) 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 接垫球个数 | | | | | | 失误个数 | 20-15个 | 15-10个 | 10-5个 | 5个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 跳楼梯（一层楼为标准） 3. 先练习再进行考评； 4. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 2分钟楼层标准 | | | | | | 接球个数 | 7-8层 | 5-6层 | 3-4层 | 2以下层 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20’**  **20’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第9课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 徒手操 | 拉伸 | 身体放松 | E | B | A | A | D |  |
| **2** | 垫球 | 加强技术 | 站姿 | BC | C | B | B | E |  |
| **3** | 跳楼梯 | 加强下肢力量 | 上下肢协调 | A | A | A | C | E |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第10课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 自抛自垫 2. 身体素质练习（50米快速跑） | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本单元首节排球专项课程中学习，让学生掌握用球技巧和规矩。并结合体能及球感练习进行初步了解排球专项技能，提高学生对排球运动兴趣，增强学生身体素质**。** | | | |
| 1. **教学内容分析**   排球垫球是用前譬的动作完成。根据儿童生理发展的特点，小肌肉群的发展要落后于大肌肉，手指、手腕的肌肉比前臂更小些，因而学习垫球应更容易些，垫球对场地器材没有过高的要求，且技术简单，贯穿学校体育教学的全过程，也是最容易掌握和开展、终身都可以参与健身的项目之一。它是引导学生克服困难的项目，教师要对其单调和枯燥予以高度重视。在小学排球教学中，主要是双手向下垫球为主要内容，采用自抛自垫、一抛一垫、前后、左右垫球、一高一低对垫等手段来提高学生双手向下垫球的能力。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   好动是学生的天性,他们对体育活动有广泛兴趣，自信心强，但注意力容易转移，缺乏合作精神等不良心理倾向。四年级学生正处在生长发育时期，肌肉弹性较差，他们的骨路肌肉以及内脏器官发育不完善。大此在教学中针对学生的心理生理特点以及个体差异，灵活安排，多表扬，有效的激发学生团队合作精神，树立学生信心，正确引导，弱化、扭转不良的心理倾向，全面提升学生。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   初步掌握排球正面垫球的基本技术方法，体验排球运动的快乐。指导学生正确掌握排球正面垫球的技术动作，提高学生动作协调性和身体素质。享受排球运动带来的乐趣，培养学生互帮互助优良品质和强烈的集体主义精神。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   根据本课时的多样化内容、环节设计、闯关游戏、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力、动作极致等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：**准备部分（根据课堂教与学的程序安排） | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  4、讲解用球规则，反复练习用球及拿球准备动作。   1. 准备部分   1、搬运球接力  2、排球热身操操  排球绕颈部运动 8\*8拍  排球绕腰部运动 8\*8拍  排球绕胯下运动 8\*8拍  排球抛球转身接球 8\*8拍 | | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；  4、熟练用球及拿球准备动作。  （二）热身活动  1、学生认真，积极参与，注意力集中；  2、了解规则；  3、精神饱满，口令洪亮；  4、巡回指导，纠正错误。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 认真听讲教师用球要求在上课时不得随意拍，和发出拍球噪音。 3. 精神饱满、声音洪亮； 4. 注意力集中，听要求和口令；   3、准备动作做充分。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中，讲解本堂课学习重点内容，热身活动提高学生对本课的兴趣，拉近师生距离，同时充分做好热身活动及球性练习。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一、复习（垫球的姿势与手型）  “一插、二夹、三提、四蹬”；   1. 复习垫固定球； 2. 自抛自垫（一人一球，抛球一次，垫球一次）； 3. 单独练习； 4. 连续自抛自垫练习； 5. 优生展示； 6. 完成连续自抛自垫30次。 7. 游戏：50米接力比赛   教师讲解规则：分4小组，迎面接力的方式进行比赛，看看那个小组最先完成。 | **学生活动二**  1、学生认真复习动作。  2、学生开动脑筋，大胆探索，认真观察老师的动作，从中受到启发，探究练习。  3、学生细心观察，积极发言，找出不同  4、认真听讲细心观察示范。明白垫球的部位、领要求，尝试模仿教师动作进行练习。  5、记住要领，认真练习，体会动作。  6、互评互学，改进提高各自的动作。  7、垫球比赛  8、向表现好的同学学习，继续认真练习。  9、自评互评，找出不足，努力改正。   1. 学生认真观察老师示范与讲解。 2. 学生练习。 3. 小组比赛 | | 1、学生能够熟悉动作流程，能够自行进行自抛自垫练习；  2、要有坚决完成任务的决心、动作干净利落；  3、在积极的运动中是否注意环境安全问题；有没有主动关心或帮助同学； 4、主动与同学沟通怎样能够用科学简便的方法完成任务。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**连续学生的球性，增强学生自垫球的能力，以及上下肢协调能力。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互腰部拉伸； 3. 敲打手臂肌肉； 4. 腿部后侧肌群拉伸； 5. 敲打大、小腿肌肉；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、排球42、10个标准桶、海绵垫11块 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、自抛自垫气球  2、快速跑楼梯 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中上等 |
| 群体运动密度 | | 65%-75% |
| 个体运动密度 | | 70% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第10课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**充分做好热身活动  **课中:**与家长一起进行垫气球  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起进行自抛自垫气球。  2、快速跑楼梯 | |
| **作业目标** | 1. 巩固垫球的技术要领，加强上下肢协调；   2、与家长一起体会，练习，加强亲子关系。 | |
| **作业资源** | 1、教师教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行； 2. 垫气球（可以与家长比拼个数）。 3. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一分钟垫球个数 | | | | | | 失误个数 | 20-15个 | 15-10个 | 10-5个 | 5个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 跳楼梯（一层楼为标准） 3. 先练习再进行考评； 4. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一分钟跑楼层标准 | | | | | | 接球个数 | 7-8层 | 5-6层 | 3-4层 | 2以下层 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20’**  **20’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第10课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 徒手操 | 拉伸 | 身体放松 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运动 | 知识习得类 | 课前 | 3分钟 | A |
| **2** | 垫球 | 加强技术 | 站姿 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 15分钟 | A |
| **3** | 跑楼梯 | 加强下肢力量 | 上下肢协调 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课中 | 5分钟 | A |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第11课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、持球体能练习  2、投掷排球（发展投掷能力的练习与游戏） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   1、通过练习增强学生体能、激发学生对排球的兴趣、提升排球球感。培养学生集体主义精神，提高身心素质，塑造坚强的意志品质。  2、通过投掷游戏，发展学生投掷能力，激发学生练习兴趣，体验参与体育运动带来的快乐和成就感。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时内容是基于本单元排球教学的节点，在本单元课程中具有承上启下的作用。教师在传授了排球基本知识及技能后，学生已经具备用球规矩，基本掌握脚步移动以及垫球等基本技术，在本课的教学中有消化与巩固的作用。而投掷内容始终贯穿整个小学体育教学，对学生的柔韧、协调、灵敏等有明显作用，故而通过游戏促进学生长时间的练习达到发展学生核心素养、提高基本运动能力。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；乐于接受挑战；在本课体能练习中男生常常争取表现机会，而在投掷练习中学生更是乐在其中，所以教师在教学中要多运用值观示范法、合作学习法。注重素质与能力的培养；做到锻炼与育人相结合。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过体能练习与投掷游戏，使学生体验参与体育运动带来的快乐和成就感。  进而在身体健康、心理健康和社会适应等方面有所收获。  2、通过学练，90%学生能够顺利完成本课所练习的全部内容，10% 学生能够基本顺利完成本课所练习的全部内容。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   在持球体能练习时，随着运动量的增高，部分学生肯定会有偷懒的行为，教师要多鼓励这类学生、要求他们尽自己最大的努力完成练习任务，并作出及时性的评价，当然在这个过程中对于各个学生的动作细节与练习态度也要不断的进行激励性评价。让学生体验运动快乐。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生。  （二）准备练习  1、徒手操；（8X8拍）  第一节伸展运动  第二节扩胸运动  第三节体侧运动  第四节体转运动  第五节腹背运动  第六节跳跃运动  第七节手腕踝关节  第八节膝关节运动  2、专项手部练习（8X8拍）  第一节大臂前、后绕环  第二节手臂拉伸  第三节持球腹部绕环  第四节肩部拉伸 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的3、内容及要求；  3、做到：快、静、齐。   1. 听口令，动作到位； 2. 精神饱满，口令洪亮； 3. 巡回指导，纠正错误。 4. 要求：动作要连贯、协调。 5. 体侧运动时两腿和两臂要直，不要转体或前倾。   6、体转运动时腿要直，脚不要移动。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音； 3. 上课时始终保持：右手拿球靠近自己身体准备动作的立正姿势。 4. 精神饱满、声音洪亮； 5. 注意力集中听要求和口令； | 3’  5’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中，讲解本堂课练习内容，提出课堂要求。除此之外把专项练习加入到准备练习中有助于本堂课投掷排球练习，专项练习可适当调整，宗旨是让孩子门充分活动开，避免在练习中出现运动损伤。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）**持球体能练习**：  练习一：球举过头顶，弓步前进。全班分为4排，双手平举分开相应距离，双手将球举过头顶，听口令做弓步前进动作，口令1前进，口令2下压。以此类推，共完成3组 。  练习二：两人一球相对而站，双手持球过头顶，滑步移动15m往返，回来后交替下一组同学，共完成4组。邀请一组同学先示范，讲解要点，两位同学要相互配合不要一快一慢。  练习三：两人一球背对而战，球放于两背之间，每组同学滑步移动15m往返，回来后交替下一组同学，共完成4组。在最后一组时教师可增加难度要求移动时双手不能有接触。  练习四：平板支撑。  俯卧，用脚趾支撑地面，90度弯曲[肘关节](http://www.so.com/s?q=%E8%82%98%E5%85%B3%E8%8A%82&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "_blank)，保持肘关节在肩膀的正下方；收紧腹部，抬高身体，直至[头部](http://www.so.com/s?q=%E5%A4%B4%E9%83%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "_blank)、身体和双腿成一直线，保持脊椎中立位；3、分3~4组，间隔30~60秒。  **（二）“投掷排球”游戏**  1、将全班分为四个小组，分别在相对应的场地进行，不做要求看谁投掷的又高又远；  2、找出每组投掷最远的同学，进行演示；  3、找到适合自己的方法再次练习。 | **学生活动二**  1、学生根据的教师提出的要求、认真完成练习；  2、下压时注意大腿与地面持平。  3、坚持完成任务。  1、学生可讨论怎样能快速、有效得方法完成练习。  2、多尝试，多鼓励。  1相互研究讨论，积极讨论并克服困难顺利完成练习；  1、相互鼓励完成练习。  2、维持正常呼吸，保持一分钟或尽可能长的时间。   1. 学生根据教师的要求进行游戏活动游戏的过程中注意间隔具体及活动安全； 2. 学生要求认真参与、积极主动讨论，找到适合自己的方法。 | 1、注意姿势过高或过低、只弯腰不屈膝；  2、教师一定要注意前脚迈出一步，后脚迅速跟上，连续做并步即为滑步；  3、脚步要紧贴地面、但不触碰地面；  4、对每位同学提出不同得要求，鼓励同学完成练习。  5、能积极参与并乐在其中。 | 17’  8’ | | **活动意图说明：**  体能训练是小学体育工作开展的基础，也是新课改小学课堂的主要目标，所以在本堂课中加大了课堂教学过程中学生的体能训练，让小学生在力量、速度、耐力、协调和灵敏得到充分的锻炼，小学可让中不单单要增强学生的体能我认为还要培养学生吃苦耐劳的意志品质，树立终身锻炼的精神。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  （一）放松运动   1. 双脚打开与肩同宽，膝盖微微弯曲，一手向上伸直横越头部向外伸展，腰部向外弯曲伸展（10秒1组，做3组）。 2. 首长朝外伸直，手臂向外打开再缓缓的往后拉直直到胸、肩、手臂肌肉紧绷状态（10秒1组做3组）。   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动3**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  结束部分放松运动主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸式放松；最后总结本课内容，表扬做的好的学生，布置相应作业。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、21个排球、16个标准桶、24个标准盘 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、半米字移动：双脚开立面向前方，先转身90度，面朝侧面移动，然后回到原点，再向前方移动，再次回到原点，最后向另一个侧面转身90度，面朝侧面移动回到原点。  2、“投掷排球”游戏 与同学或者家长进行排球的投掷练习，看谁投掷的又高又远。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 70—75% |
| 个体运动密度 | | 73% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第11课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课中:**两人一球背对而战，球放于两背之间，每组同学滑步移动15m往返。**课外(校外一小时的作业设计):**  1、半米字移动：双脚开立面向前方，先转身90度，面朝侧面移动，然后回到原点，再向前方移动，再次回到原点，最后向另一个侧面转身90度，面朝侧面移动回到原点。  2、“投掷排球”游戏 与同学或者家长进行排球的投掷练习，看谁投掷的又高又远。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成排球运动中滑步基本技能；   2、培养学生终身体育运动的意识； | |
| **作业资源** | 1、教师发课堂实录教学视频到班级群；  2、也可通过互联网开展针对体能的练习； | |
| **安全提示** | 在户外练习时，最好在家长监督下进行，一定适合运动的运动场所，活动前做好热身活动，避免运动损伤。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  平板支撑。  1、俯卧，用脚趾支撑地面，90度弯曲[肘关节](http://www.so.com/s?q=%E8%82%98%E5%85%B3%E8%8A%82&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "_blank)，保持肘关节在肩膀的正下方。  2、收紧腹部，抬高身体，直至[头部](http://www.so.com/s?q=%E5%A4%B4%E9%83%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "_blank)、身体和双腿成一直线，保持脊椎中立位。  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 平板支撑 | | | | | | 时间 | 60秒 | 50秒 | 45秒 | 45秒以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**“投掷排球”游戏   1. 学生利用课余时间，在较为空旷户外及空间高度足够的地方进行； 2. 两名同学（或家长）相向站立； 3. 向远处投掷排球 4. 先练习再进行考评； 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 完成10个投掷 | | | | | | 长度 | 20m | 15m | 10m | 10m以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第11课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 大臂前、后绕环 | 对球感的掌握 | 立正姿势 | B/E/L | B/C | C | A | A |  |
| **2** | 身体绕球 | 对球感的掌握 | 身体绕球 | A/B/F/J | B/C | B/C | B | B |  |
| **3** | 滑步练习 | 发展学生身体协调性 | 双脚交替 | B/E/F | A/C | B | B | D |  |
| **4** | 9m往返跑 | 锻炼身体协调性和灵敏性 | 跑步 | A/B/F | C | A/C | C | E |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第12课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、远距离隔网抛垫球练习  2、自垫球游戏（跳短绳） | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   远隔网垫球是在原有的垫球技术基础上进行的垫球技术提高性练习，要求学生脚步移动与垫球技术相结合，教师在教学中要指导学生通过练习，建立正确的技术动作概念，使学生加深对排球运动的了解与热爱。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时内容是排球垫球专项技能课程的提高内容，在本单元课程中具有很重的占比。教师以排球基本垫球技术为前提，教授学生隔网垫球技术动作，由自抛自垫过网，再到一抛一垫过网，最后完成隔网垫球技术动作，通过教学使学生掌握正确的垫球位置与脚步移动。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   水平二三年级的学生组织纪律性较强，学生的协调性、柔韧性、灵敏性发展较好；能掌握及完成基本的垫球练习；本堂课采用先尝试小结、观察比较、教师示范、同学挑战等教学方法，让学生们能快乐地学习技术动作，鼓励学生积极、大胆地参与到学习中来。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过教学使学生了解隔网垫球技术动作，掌握动作要领，同时发展学生的综合能力，培养团结协作的精神。  2、通过练习85%学生能够完成远距离隔网抛垫球训练，10%学生能够基本完成远距离隔网抛垫球训练，5%学生能够完成远距离隔网一抛一垫。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   远距离隔网抛垫球与自垫球游戏练习时，通过层层递进的练习模式方便学生在练习过程中更容易掌握技术动作，在此过程中教师要及时的鼓励与评价，不仅仅是针对做的好的学生对于学困生也要及时的给与帮助，使学生越来越自信。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 准备练习 2. 游戏“长江、黄河”   规则:全班分为2组（男、女），每组分为两队以一条中线为标准线，相隔2m背对而站，一队为长江队，一队为黄河队，在游戏开始时教师发出“长江、黄河”的口令，当发出长江口令时，长江队向前跑动，黄河队转身追赶，反之则交换。两组交替进行，若没被追上则获胜，输的同学做5个俯卧撑。  2、专项练习（复习垫球）；  全班分为8个小组，分散站位，练习前强调垫球要领，自由练习屈膝、抱拳、含胸、收腹、顶臂、旋夹。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐；  1、听口令，动作反应迅速到位，精神饱满；  2、巡回指导，纠正错误；  3、对于掌握技术不熟练的同学教师要及时去帮助或者安排小老师去帮忙。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音。 3. 精神饱满，注意力集中； 4. 认真复习，可对不同水平的学生提出不同要求。 5. 同学之间团结协作，相互帮助； 6. 认真做好专项练习技术动作。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中，讲解本堂课学习内容，提出课堂要求。准备活动做充分，由于新技能再基于垫球技术之上的提高性练习所以将复习垫球放在了准备练习中宗旨是让孩子门充分活动开，避免在练习中出现运动损伤。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | 教师活动二  复习巩固排球的垫球手型、准备动作、步法移动。请垫球优秀的学生示范。反复强调技术要领屈膝、抱拳、含胸、收腹、顶臂、旋夹。1分钟计时垫球比赛  （二）远距离隔网抛垫球练习：  提高难度两人一组隔网自抛对垫、隔网一抛一垫。教师先做示范，注意讲解击球点和脚步移动。对于不协调的同学多进行示范安排小老师。两人小组刚开始时多采用一抛一垫的模式让学生慢慢掌握步法移动与击球节奏。  （三）：远距离隔网对垫，教师示范，有没有同学来挑战老师（邀请球感较好的同学上来示范），小结方法，分组练习，当学生能基本完成一抛一垫时，尝试完成一组隔网对垫，熟练掌握之后再拉开距离，层层递进。  自垫球游戏（跳短绳）  1、自垫球游戏：  全班分为8个小组，首先在排球场半场原地垫球三个，第四次垫球过网，球落在相应得分值内得分，得分最多得组获胜，3轮；  2、跳短绳挑战赛：  全班同时垫球20个再完成50个跳绳为一组间隔25秒，共5组看看谁能坚持全部完成。 | 学生活动二  1、学生自垫、或者自抛自垫；  2、按要求分组练习，多观察、多讨论、相互鼓励完成练习；  3、练习时，不要着急慢慢来抛球的同学要抛到位，接球同学要注意脚步不要站的太硬，注意移动；  4、开始练习时以完成一次对垫为一组进行练习，过度到完成两次对垫为一组进行练习；  5、学生根据教师的要求进行游戏活动游戏的过程中注意间隔具体及活动安全；   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **2** | **1** |  |  |   6、在老师的指导下尽自己最大的努力，多跳1组 | 1、强调动作要点：伸、夹、提、移、蹬；  2、上下肢是否协调、击球点与脚步的移动是否对上；  3、脚步移动与垫球技术要领能否对上。  4、引导同学门多多鼓励垫球技术掌握不好得同学；  5、凡是很坚持的都应该得到表扬。 | 14’  6’ | | **活动意图说明：**  远距离隔网对垫是小学排球比赛的基础，也是本单元教学的重要目标，所以在本堂课中加大了课堂教学过程中学生的持球练习时间，通过反复的练习与总结逐步掌握技术要领，最后通过让学生在力量、速度、耐力、协调和灵敏得到充分的锻炼，小学可让中不单单要增强学生的体能我认为还要培养学生吃苦耐劳的意志品质，树立终身锻炼的精神。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松运动  1、一手绕头抓住另一手的手肘，向着头部方向缓缓的向内拉。动作中配合呼吸，停留15-20秒，换边，重复同样的动作；  2、单脚站立，抓住另一脚的脚踝，然后慢慢的向后拉到臀部，注意身体不要倾斜保持直立，配合呼吸，停留15-20秒，换边，重复同样的动作。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  通过最后的拉伸来缓解本节课的疲劳，最后在自我小结和老师的总结中，找到自己的不错，进一步提升自己的技术水平。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、42个排球、42个标准盘 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、远距离隔网对垫，累计对垫10个为一组（越多越好）。  **2、**身体素质训练，并步5米，往返5次为1组。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | **强** |
| 群体运动密度 | | 70%—75% |
| 个体运动密度 | | 73% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第12课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课中:**远距离隔网抛垫球练习，两人一组隔网自抛对垫、隔网一抛一垫。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、远距离隔网对垫，累计对垫10个为一组（越多越好）。  **2、**身体素质训练，并步5米，往返5次为1组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成隔网对垫；   2、通过垫球练习，提高学生隔网垫球技术水平，培养学生终身体育运动的意识； | |
| **作业资源** | 1、教师发课堂实录教学视频到班级群；  2、也可通过互联网学习相关排球的练习； | |
| **安全提示** | 在户外练习时，在家长监督下进行，选择适合运动的运动场所，活动前做好热身活动，避免运动损伤。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  熟练完成远距离隔网对垫  1、在前期练习是可自抛自垫过渡到一抛一垫。  2、完成一组隔网对垫过渡到完成两组一抛一垫。  3、能熟练掌握隔网对垫。   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 远距离隔网对垫 | | | | | | 个数 | 10 | 8 | 6 | 6个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**身体素质训练  1、并步5米，往返5次为1组。。  2、学生利用课余时间，在较为空旷户外的地方进行。  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 并步5米 | | | | | | 组数 | 7组 | 6组 | 5组 | 5组以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **3’**  **15’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第12课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 自垫球练习 | 含胸、压腕，顶肘动作协调配合 | 接球 | B/E/L | B/C | C | A | A |  |
| **2** | 你抛我垫 | 控制球的落点和方向 | 接球 | A/B/F/J | B/C | B/C | B | B |  |
| **3** | 隔网垫球 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 接球 | B/E/F | A/C | B | B | D |  |
| **4** | 隔网远距离垫球 | 发展学生身体协调性及对球的感知 | 接球 | A/B/F | C | A/C | C | E |  |
| **5** | 跳绳 | 学生身体协调性 | 体能 | B/E/L | B/C | C | A | A |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第13课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、连续自垫球比赛  2、“抛垫球游戏”（前滚翻） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本节课的连续自垫球比赛与抛垫球游戏，让学生巩固双手自垫球技术动作，对垫球时手部动作，身体姿势，脚步动作形成记忆，在课堂比赛与练习中不断克服困难，突破自我，也在比赛中培养竞争意识，提高对排球的热爱。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时内容是排球垫球技能与比赛相结合的内容，垫球技术是排球运动中最基本技术，是小学排球教学、比赛的基础，也是排球运动中比较简单、容易掌握的一种击球动作。本课通过比赛与游戏的方法对技术再一次进行复习与巩固。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   本学段的学生有较强的创新力和模仿能力，本课教学将通过比赛让学生有一个更直观的感性认识，充分发挥学生的主体作用，让学生在玩中练，在练中赛，不停的突破自我，超越自我进而去改进、完善自己的垫球技术。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过本课教学，培养学生竞争意识的同时学会思考，进而改进、完善自己的垫球技术动作。  2、通过本课内容90%学生能够垫球20个以上，10%学生能够垫球10个以上。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的内容安排，学生有多个练习环节，复习前滚翻，抛接球，自垫球。有些学生由于自身原因可能并不能按要求完成，教师一定要因材施教，分层教学与点评，对于动作协调标准的同学要表扬，对于完成前滚翻有困难的同学也要给予鼓励，对于极少数自垫球还有困难的同学也可降低要求一抛一垫，总之多指导多鼓励，使学生开心学习快乐成长。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；   1. 准备练习 2. 热身跑：在体育委员的代领下围绕场地进行各种图形跑:半场对角线、S型跑等；学生散点站位，教师巡视；   2、徒手操；（8X8拍）  肩部运动、上肢拉伸  伸展运动、弓步压腿  体转运动、下肢拉伸  跳跃运动、腰部运动 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、学生成两路纵队（男、女）向不同方向出发慢跑；  2、教师口令引导指挥变换方向；  3、精神饱满，口令洪亮。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐； 2. 用球要求：在上课时不得随意拍球和发出拍球噪音； 3. 精神饱满、声音洪亮； 4. 注意力集中听要求和口令。 | 3’  7’ | | **活动意图说明：**在课堂常规环节中，讲解本堂课练习内容，提出课堂要求，充分活动身体各个关节，调动学生热情，精神饱满地进入到下面的游戏与比赛中。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | 教师活动二  （一）“抛垫球游戏”（前滚翻）  1、复习前滚翻。  全班分为8个小组，每组1位保护人员站于垫子侧面，其他组员依次进行前滚翻练习。（2-3组）  教师再次提醒动作要领撑、蹬、曲、提、团。前滚时，头的后部、肩、背、臀部依次着垫，当背着垫时，迅速屈小腿。上体与膝部靠紧，两手抱小腿，向前滚动成蹲立。  2、挑战前滚翻后快速起身垫球。  全班分为8个小组，每组1位保护人员站于垫子侧面，1位组员站于垫子前方4m处，当一名组员完成前滚翻后抛出一个排球起身组员迅速垫球，垫球后将球放于抛球组员背后，其他组员依次进行练习。（4-5组）。  （二）连续自垫球比赛  1、分小组自垫球练习：  全班分为8个小组，散点站位自由练习；  2、连续自垫球比赛（计时）：  全班分为两组，一组比赛一组当裁判，比赛不看个数看谁坚持时间久，坚持最久的学生获胜（两轮结束）；   1. 连续自垫球比赛（计个数）：   全班分为两组，一组比赛一组当裁判，这次比赛不看时间看谁垫球个数最多，垫球个数最多者获胜（两轮结束）。 | 学生活动二  1、强调安全问题，二号同学退1m外等待；  2、全体学生听老师指挥进行练习；  3、注意前滚时，头的后部、肩、背、臀部依次着垫，当背着垫时，迅速屈小腿。上体与膝部靠紧，两手抱小腿，向前滚动成蹲立。  4、全体学生听老师指挥进行练习；  5、按要求分组练习，多观察、多讨论、相互鼓励完成练习。  1、学生根据教师的要求进行游戏活动游戏的过程中注意间隔具体及活动安全；  2、比赛之前大家可以讨论一下怎样才能坚持最久事垫的越高越久呢？还是越低越久；  3、听老师口令开始比赛。 | 1、在积极的跑动中是否注意环境安全问题；有没有主动关心或帮助同学；  2、主动与同学沟通怎样能够用科学简便的方法完成比赛并相互协作；  3、游戏中集中注意力控制住球保持平衡，并注意游戏时的安全；  4、在复习前滚翻时，注意两侧的保护及动作技术要领。 | 10’  14’ | | 活动意图说明：  当掌握排球垫球技术方法的时候，才真正能体验排球运动的快乐，本课进一步指导学生熟练排球自垫球的技术动作，提高学生动作协调性和身体素质，让学生享受排球运动带来的乐趣，也培养了学生互帮互助的优良品质和强烈的集体主义精神。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 放松运动（每个动作2组）   1、两手手掌交叉互握，向上推伸展直，保持不动，停留10秒；  2、两手放在背后互抓然后徐徐的将手臂向上抬起，保持不动，停留10秒；  3、保持坐姿，两脚低相对、靠拢、大腿肌肉向外展，保持不动，停留10秒。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松运动；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位 2. 尽自己努力做到极限。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 3’  3’ | | **活动意图说明：**通过老师的评价、学生自我评价能更有效的提高学生的技术水平，进而帮助学习提高自身的技能。结束部分放松运动环节主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸式放松； | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、42个排球、8个前滚翻垫子、21个标准盘 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、自垫球练习，在家可以自垫球累计50个；  2、排球步法练习（交叉步）:3m间隔5次往返/组\*7组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 70%—75% |
| 个体运动密度 | | 73% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第11课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课中:**复习前滚翻。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、自垫球练习，在家可以自垫球累计50个；  2、排球步法练习（交叉步）:3m间隔5次往返/组\*7组。 | |
| **作业目标** | 1. 熟练完成排球运动中交叉基本技能；   2、培养学生终身体育运动的意识； | |
| **作业资源** | 1、教师发课堂实录教学视频到班级群；  2、也可通过互联网开展针对体能的练习； | |
| **安全提示** | 在户外练习时，最好在家长监督下进行，一定适合运动的运动场所，活动前做好热身活动，避免运动损伤。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**   1. 自垫球练习，在家可以自垫球累计50个； 2. 双手同时将手中球抛起后，做出垫球动作将球一上一下垫起，使其连续并不落地；   3、评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 自垫球累计个数 | | | | | | 个数 | 50 | 40 | 30 | 30以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：**   1. 排球步法练习交叉步3m间隔5次往返为1组。 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 排球步法练习（交叉步） | | | | | | 组数 | 完成7组 | 完成6组 | 完成5组 | 完成5组以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10’  15’ |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第13课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 连续自垫球 | 加强基本功 | 垫球基本 动作 | A/B/C | B/C | A/B | B | C |  |
| **2** | 前滚翻 | 撑、蹬、曲、提、团 | 前滚翻 | A/B/I/L | A/C/D | A/B/C | B | C |  |
| **3** | 自垫球练习 | 含胸、压腕，顶肘动作协调配合 | 技术动作 | A/C/F | A/B | A/C | C | E |  |
| **4** | 交叉步 | 加强排球移动步伐 | 交叉步 | A/C/I | A/C | A/B/D | C | C |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第14课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1、隔网抛垫轻质球比赛  2、排球身体素质练习（支撑跳跃） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课☑ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   本着由易到难、循序渐进的教学指导思想，让学生初步了解排球运动规则，在掌握垫球基本技能后，通过比赛来检验学习效果，让学生能参与排球比赛，喜欢上排球比赛。支撑跳跃发展上下肢力量及身体协调性等素质，使学生能主动参与练习，表现出积极进取、勇于挑战的精神。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   学生通过学习了垫球技术，结合比赛找到问题，经过降低正规比赛的规则反复练习及比赛，解决垫球技术上的遗留问题。真正做到固定及掌握正面双手垫球技术。在比赛中检验练习的效果，比赛就是最好的学习。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   本课的教学对象是三年级的学生，这一年级的学生注意力有了较大的提高，特别是对感兴趣的事物可以做到较长时间的注意。还有一点是在集体性活动时，非常乐于表现自已的才能，展示自身的价值，而且集体荣誉感较强。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、使80%学生能够进行比赛，20%的学生能够打好比赛。  2、发展学生速度，灵敏，耐力，柔韧等身体素质和培养学生的集体主义精神、与他人的合作意识。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   三年级学生好动而且求知欲很强，对体育活动也有较大的兴趣，但是他们还缺乏自律性，注意力也很容易分散，因此教学中多用一些游戏方法和直观性教学来提高学生参与体育学习的兴趣，满足学生的学习需要，采用鼓励的语言来激励学生，同时在学生学习过程中培养学生的相互交流、共同进步来提高学生掌握动作的能力。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人员服装；  3、宣布本节课教学内容；  4、强调要求，安排见习生；  （二）准备活动  1、慢跑  在教师的组织、体委带领下，呈两路纵队绕排球场慢跑两圈；  2、徒手操  四列横队，前后左右间隔各一臂的距离，成体操队形散开。教师带领下做热身操；  3、诱导游戏：垫球接力  游戏方法：  将学生分为人数相等的两组，并在排球场地底线站好，当听到信号后，排头队员两臂并拢，将球放在手臂上，用手臂持球跑动前进，穿过球网到对面场地底线将球交给下一个队员，该队员接球后依旧跑动前进，全队依次进行。所有人做完后，首先完成的队伍获胜。规则：球落地后应立即捡起，并在掉球处重新开始做。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  4、做到：快、静、齐。   1. 围绕场地跑圈，听口令；   2、模仿教师动作进行热身操练习；  3、游戏时遵守游戏规则；  学生必须排在队伍中；  用手臂持球跑动前进时两臂要并拢。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、教师提出本课目标，并讲明要求；  3、口令指挥、统一动作；  4、强调学生在排球课中要注意安全。  1、口令指挥；  2、鼓励孩子们做专项热身活动认真；减少运动损伤；  3、重点表扬遵守规则，积极主动的学生。  4、随时表扬学生们意志品质。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**教师要充分参与到各种互动活动之中，要同学生一起学练和游戏，而且要在潜移默化中让学生在知、情、意、行方面有所体会和收获。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二** 隔网抛垫轻质球比赛 1、比赛规则：在正规排球比赛规则基础上，把学生分为四组，10人一组，固定站位不轮转，分别两个排球场进行10人制气排球比赛，同时发球利用双手抛球替代，采取11分一局制，决出胜负队伍。  2、教师讲解、示范垫球的动作，让学生了解垫球的重、难点及在排球比赛中垫球的重要性。先让学生心理形成一个完整的垫球动作；  3、组织学生排球比赛；  4、教师巡回指导，及时纠错。   1. 身体素质练习（支撑跳跃） 2. 连续跳栏架：连续双脚并脚跳过10个栏架； 3. 连续跑楼梯：练习快速跑20个台阶楼梯；   3、支撑跳跃：请两名同学一左一右保护的前提下；助跑，双脚踏跳，双手支撑器械，提臀，两腿伸直向两侧分开，迅速推离器械，使身体向前上方越过器械，两腿向前制动挺身，两臂斜上举;并腿用前脚掌着地，屈膝成半蹲。  4、巡回指导，请学生做练习，大家评议；  5、继续练习，要求相互间帮助。 | **学生活动二**   1. 认真听教师讲解游戏规则； 2. 学生认真看比赛示范动作； 3. 听指挥，尊规则，进行分组比赛；   4、注意力集中，随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。  5、比赛时一定要做出正确的垫球动作。  1、学生仔细观看教师示范动作；  2、尝试练习，认真体会动作要领，注意身体与手臂的协调动作；  3、积极探索，认真练习；  学生之间注意保护与帮助；  4、支撑跳跃时自我保护的方法：当落地不稳、身体过于前倾失去平衡时，应迅速低头团身前滚翻。切勿用手撑地，防止戳伤、骨折。 | 1. 让学生了解比赛规则。将学到的技术动作运用到比赛当中； 2. 在比赛中快速移动，把控重心，使重心迅速调整到最佳垫球的准备姿势。   3、学生在比赛垫球中做到插、夹、提重点技术要领。  1、学生在做练习时，能够做到提臀、收腹；  2、反应迅速，动作正确，注意力集中；  3、特别评价鼓励认真听讲程度，完成练习程度。 | 10’  10’ | | **活动意图说明：**  通过比赛，让学生学会如何在一个团队里相处、找对自己的位置、以及与同伴互相鼓励互相帮助来完成同一个目标；加上排球专项身体素质练习也提升学生身体力量，有助于垫球发力和身体核心的提高。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操   1. 韵律拉伸操； 2. 示范演示； 3. 口令提示动作与节奏。   （二）总结下课   1. 对本课学习内容进行回顾和总结； 2. 了解课后作业； 3. 安排学生归还器材；   4、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、积极思考、回顾和总结，牢固掌握本课知识重难点，认识自己在本课学习中的收获与不足；  2、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作； 2. 拉伸有力动作到位；   1、主动开动脑筋自我评价及总结收获与不足；  2、认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  韵律拉伸操让学生在轻松环境下，通过静力性拉伸有效缓解瘦劳。回顾本课学习内容和学校效果，再次剖析技术动作重难点，可使其本课学习内容得到再次巩固和强化。安排的课后作业即是对课堂学习内容的补充，更是发展亲情友情的好项目好途径。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、42个排球球、2个气排球、4个小跳箱 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、让家长帮助垫固定球练习并找一个合适的区域和家长来一场垫轻质球比赛吧；  2、身体素质练习：双脚交换跳低台阶，30个/组\*5组。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 65%—78% |
| 个体运动密度 | | 69% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第14课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**徒手模仿垫球练习  **课中:**排球身体素质练习  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、让家长帮助垫固定球练习并找一个合适的区域和家长来一场垫轻质球比赛吧；  2、身体素质练习：双脚交换跳低台阶，30个/组\*5组。 | |
| **作业目标** | 1. 更好的掌握垫球的技术动作；   2、发展学生的协调性和灵敏性。 | |
| **作业资源** | 1、教师发双脚交换跳低台阶教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习对墙垫球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  **1、**连续跳栏架：连续双脚并脚跳过10个栏架；  2、评价标准   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **连续跳10个栏架失误** | | | | | | 失误次数 | 0次 | 1个 | 2个 | 3个及以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 双脚交换跳低台阶，30个/组\*5组 2. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一次性完成双脚交换跳 | | | | | | 完成组数 | 5个 | 4个 | 3个 | 2个及以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **2’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第14课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 徒手模仿垫球 | 熟悉垫球技术动作 | 垫球姿势 | B/E/L | B/C | C | A | A |  |
| 2 | 垫固定球 | 明确“插、夹、提”插是插入球的下部 | 垫球动作 | A/B/F/J | B/C | B/C | B | B |  |
| 3 | 自垫球 | 含胸、压腕，顶肘动作协调配合 | 接球 | B/E/F | A/C | B | B | D |  |
| 4 | 双脚交换跳低台阶 | 锻炼身体协调性和灵敏性 | 双脚交换跳 | A/B/F | C | A/C | C | E |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第15课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 1. 双手正面垫球比赛   2、“垫球游戏”（接力跑） | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课☑ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本节课的练习，让学生形成正确的身体姿势，自主学习，不断尝试比较，使学生从实践中获得成功感，在练习和比赛中培养学生合作能力，培养竞争意识，感受团队合作和良好的体育道德。掌握并熟练运用正确的击球点和正面垫球的姿势。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时内容是排球双手正面垫球比赛内容，在本单元课程中具有复习巩固的作用。教师先让学生在自由发挥练习垫球。充分体现学生主动参与和自主学习的意义。让学生通过循序渐进的练习方法，提高学生的学习兴趣。让绝大部分学生基本掌握排球正面垫球的技术动作，提高学生动作协调性和各项身体素质。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   三年级学生运动能力、性格爱好都具有很大差异，但是对于带有模仿性、竞争性的练习，学生都有很大的兴趣，特别是对教学内容的不断递进表现出强烈的积极性和求胜的欲望，通过多次课的学习，对基本移动步伐和正面双手垫球都基本掌握，大部分同学能够连续完成对垫和步伐移动，少部分同学还有待提高。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   通过本课的复习和比赛，使80%的学生能更好地掌握排球的正面双手垫球要领及准确性和对球的控制能力，20%的学生在练习和比赛中能正确的运用正面双手垫球的技术动作。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   课堂中，学生学习的评价不要仅仅针对学生的学习质和量，更要针对学生学习过程中的学习情感表现、行为品质和意志。  在小组比赛结束后给予学习评价，最好不点名地评价该行为，并给予指导。要有针对性地、更符合学生个体的学习评价，更好帮助学生的高效学习。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 检查人数及服装；   4、宣布本节课教学内容；  5、强调本课要求，安排见习生。  （二）准备活动  1、热身游戏：老鹰捉小鸡  将学生分成四组进行游戏，开始由每组组长当老鹰，被老鹰抓住的小鸡，和老鹰交换身份继续游戏；  2、徒手操  四列横队，前后左右间隔各一臂的距离，成体操队形散开。教师带领下做热身操。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。   1. 认真游戏，遵守规则，注意安全； 2. 注意力集中，手不能放开前面同学的衣服；   3、模仿教师动作进行热身操练习；  4、热身操动作要做到位，活动开。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、教师提出本课目标，并讲明要求；  3、口令指挥、统一动作；  4、强调学生在排球课中要注意安全。   1. 口令指挥； 2. 带领孩子们做专项热身活动；减少运动损伤，提高学生学习积极性，加强学生身体协调性； 3. 随时表扬与鼓励学生们。 | 3’  7’ | | **活动意图说明：**在准备活动中加入游戏来激发学生的学习兴趣和积极性，使学生在生理、心理尽快地投入学习状态，避免学生在运动中出现运动事故**。** | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）球性练习：  1、自垫球练习：  一人一球原地自垫球，累计30个；  2、你抛我接：两人一组练习抛球  双腿自然开立与肩同宽，屈膝微屈。双手五指分开持球两侧于本人腹前一臂处。下肢发力经由上体将球抛至对方。  3、你抛我垫：两人一组原地散点散开，一抛一垫。教师示范抛球方法；教师巡视指导，及时纠错。  （二）双手正面垫球比赛  动作要求：明确“插、夹、提”插是插入球的下部；夹是夹住手臂，同时把手臂内侧翻转出来；提是蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕的动作去迎球。1、腕关节以上10厘米处击球；2、半蹲准备姿势；3、击球时两手臂伸直夹紧，提肩，前伸至球下；4、上下肢协调用力。  比赛规则：  在正规排球比赛规则基础上，把学生分为四组，10人一组，固定站位不轮转，分别两个排球场进行10人制正面垫球比赛，同时发球利用双手抛球替代，采取11分一局制，决出胜负队伍。  （三）“垫球游戏”（接力跑）  游戏规则：  分为四组进行比赛，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上10厘米处，不能夹球。快速跑到指定地后原地垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学，最先完成的为胜。   1. 教师讲解比赛规则； 2. 教师示范动作；   3、组织学生游戏；  4、强调遵守游戏规则。 | **学生活动二**  1、要求认真练习，重心降低，腿部协调发力；  2、认真听教师讲解；  3、认真看示范动作；  4、学生抛球要有弧线，动作到位。   1. 认真听教师讲解； 2. 认真看示范动作； 3. 听指挥，进行分组比赛；   4、了解垫球的重、难点;  5、注意力集中，反应迅速，击球时两手臂伸直夹紧；  6、预测来球方向和落点，迅速移动；  7、正确面对输赢。  1、认真听教师讲解；  2、认真看示范动作；  3、学生根据教师的要求进行游戏活动，遵守游戏规则；  4、学生在游戏的过程中注意间隔距离及活动安全；  5、学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | 1、接球反应迅速、接球成功、动作标准；  2、学生两人一组进行抛球练习时学会团结协助；  3、动作完成度、击球点掌握较好的都及时给予鼓励。   1. 学生通过比赛能掌握比赛场地及规则； 2. 发展学生正面垫球技术的运用，提高学生的协调性与灵敏性；   3、提高学生相互配合、团结协作的能力；  4、帮助学生正确面对输赢，建立良好的心态。  1、游戏中集中注意力并注意游戏时的安全；  2、在比赛中快速移动，把控重心。  3、对于遵守游戏规则、积极参与者给予及时鼓励。 | 8’  7’  8’ | | **活动意图说明：**  通过先学再练，最后比赛。根据不同学生的情况，以练为基础，赛练结合。利用比赛，在比赛中找到问题。经过反复练习，解决问题，在比赛中检验练习的效果， 比赛就是最好的学习。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 放松操   配合音乐，进行形体拉伸放松练习   1. 手臂拉伸； 2. 两人相互腰部拉伸； 3. 敲打手臂肌肉； 4. 腿部后侧肌群拉伸； 5. 敲打大、小腿肌肉。   （二）总结下课  1、总结本节课所学内容；  2、强调重难点，表扬为主，批评为辅，鼓励学生；  3、.整理器材：培养学生热爱劳动、爱惜公共设施的意识。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位； 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  通过放松环节帮助学生恢复疲劳，为下节做好身心准备。教师的针对学练情况给予鼓励，肯定帮助学生建立学习自信，提出的希望为学生指明了努力的方向和要求。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 两块排球场、42个排球、42个标准盘。 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、自垫球练习，在家可以自垫球累计200个。  2、对墙垫球练习，站在地上1米标志线外，连续对墙垫球。将球垫至墙面上，累计50个。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 60%—80% |
| 个体运动密度 | | 70% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第15课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**身体素质练习：双脚交换跳低台阶  **课中:**两人一组原地散点散开，一抛一垫  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、对墙垫球练习，站在地上1米标志线外，连续对墙垫球。将球垫至墙面上，累计50个。  2、开合跳10个一组，一共5组。 | |
| **作业目标** | 1、正面双手垫球是一项重要的基本技术，在练习中培养学生对排球的兴趣并提高学生的控球能力。  2、培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。 | |
| **作业资源** | 1、教师发对墙垫球教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习对墙垫球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、自垫球练习；  2、使球不落地的情况下，通过脚下移动及正确的垫球姿势练习向头上方垫球；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 累计完成自垫球 | | | | | | 个数 | 200个及以上 | 119-90个 | 89-40个 | 39个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行； 2. 学生站在地上1米标志线外，自己将球向上抛起（开始计时1分钟），连续对墙垫球，将球垫至墙面1米标志线以上，方能计数，反之不予计数。在垫球过程中，球落地（时间不停表）由自行捡起并继续进行垫球，直至时间结束。 3. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1分钟对墙垫球 | | | | | | 垫球个数 | 20个以上 | 20-15个 | 15-8个 | 7-0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **8’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第15课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 自垫球练习 | 含胸、压腕，顶肘动作协调配合 | 接球 | B/F | B/C | B/C | A | A |  |
| **2** | 你抛我接 | 控制球的落点和方向 | 接球 | B/C/F | A/B/C | A/B | B | B |  |
| **3** | 你抛我垫 | 控制球的落点和方向 | 接球 | B/F/L | A/B/C | A/C | B | B |  |
| **4** | 两人对垫 | 控制球的落点和方向 | 垫球动作 | A/B/F | A/C | A/B/C | B | B |  |
| **5** | 对墙垫球 | 控制球的落点和方向 | 对墙垫球 | B/C/F | B/C | A/B/E | C | E |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第16课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 中国女排精神 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课☑ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   1、将女排精神融入德育教育，增强学生的爱国情感；2、坚持德育教育育人目标导向，培养学生不言败的精神；3、借助女排精神进行激励，培养坚韧不拔的毅力和正确的核心价值观。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时以“女排精神”为载体，立足于德育核心素养的培养，融合了德育教育—跨学科主题学习；教师注意引导学生了解不同学科知识与方法对自身学、练和运用的作用，以及“女排精神”的价值观和文化内涵，培养学生坚韧不拔、永不言败的精神。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   本学段学生是形成健康人格的关键时期，将女排精神融入到德育教育中，使体育与德育相互相成，从德育教育入手塑造健康人格；同时学生在思想上发展较快，理解创造力较强爱思考，能进行小组探讨并简单总结，教师应多引导学生正面积极地评价事物。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过本课时对女排精神的认识，培养学生团结、刻苦、不服输的优秀品质。  2、通过学习使95%学生能够将女排精神与自身相结合制定目标并完成，5%学生能够理解中国女排精神是顽强战斗、勇敢拼搏的精神。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   根据本课时的内容、环节设计、师生互动、生生互动等对学生的关注度、参与度都要进行多方面的表扬，本课是室内课所以教师一定要注意语言的交流特别在学生回答问题时的精彩发言要给予肯定，对于学生的错误发言要正确引导使学生都能给出积极地、正面的答案，当然这里的答案并不唯一，我们对于不同的观点更应该给与鼓励与支持。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**引入主题 | | **评价要点** | **时间** | | 教师活动一：  1、教师提问：同学们，你有自己喜爱的运动明星吗？能和大家介绍一下吗？  2、教师回答：真棒！同学门都有自己热爱的运动明星，老师也有，她们有着顽强、勇敢的拼搏精神，她们在世界大赛中五次蝉联世界冠军，为过争光，为人民建功，你们知道她们是谁吗？  3、教师小结：是的她们就是中国的女排姑娘们，她们的精神不仅仅体现在体育领域，更是演化成了一种符号，今天就让我们一起来认识她们。  4、板书“女排精神” | 学生活动一  1、学生自由回答，如：科比、梅西、刘翔、苏炳添等等......；  2、请同学分享一下自己喜爱运动员的事迹，以及为什么喜爱他；  3、大部分学生能联想到“中国女排”；  4、认真听讲，坐姿端正。 | 1、认真参与积极回答；   1. 学会倾听同学的发言；   3、调动学生热情，关注学生的专注度。 | 5’ | | **活动意图说明：**通过学生自我介绍喜爱的运动员过渡到中国女排，从而引出主题，用语言与教师的课堂情绪，调动学生的学习热情快速的让学生共情。 | | | | | **环节二：**基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）播放视频初步了解：女排夺冠比赛经典片段。  1、教师提问：那些世界赛场上激动人心的时刻，请同学门观赏；  播放视频短篇：  第一段：势如破竹，获得胜利。  第二段：在绝对劣势的情况下，实现惊天逆转。  2、师：同学门看了以上两段视频你有什么感受呢？和你们的同桌分享一下吧；   1. 请小组代表发言； 2. 是的同学门说的很对，中国女排就是这样有着顽强战斗、勇敢拼搏的精神。 3. 故事深入，领会女排精神。 4. 师：同学门，你们要知道没有人和一个团队能够随随便便成功的，女排也不意外； 5. 教师浅聊中国女子排球队的历史； 6. 分享训练故事互动：当丁霞因为接球练习的一个失误，你们猜教练让她干嘛了； 7. 郎平教练让她滚地20次，她却滚了30次。在每个中国女排球员的眼中，这样的苦都更像是自己进阶的快车道，哪怕是再苦再累，甚至流下眼泪，她们都会坚持下去。那是属于她们的信念——吃得苦中苦，方为人上人。   板书：吃得苦中苦，方为人上人。   1. 女排精神实际行动践行。 2. 师：请同学门谈一谈自己的想法和体会，女排让你最感动的地方体现在哪里？如何把女排精神融入到我们的生活和学习中？ 3. 全班交流；   3、每人发放心愿便利贴，写上自己的运动心愿。 | **学生活动二**   1. 认真观看视频，积极思考； 2. 学生分为4人1组，讨论自己对于视频的理解，相互交流分享； 3. 全班参与，组内发言。   生:我们觉得女排有一种不服输的精神；  生：我们觉得女排很团结；  生：女排勇于挑战；  ......。   1. 学会认真倾听； 2. 能随着教师的讲解，感同身受理解女排的不容易；   3、生：加大练习量；  生：让她重练；  生：重练100次；  生：罚跑；  ......；  （教师及时纠正一些错误的常识）     1. 同学们分为4人小组，组内交流； 2. 每位同学在组内发言； 3. 小组代表发言。   生：要做好当下每一天的学习。  生：生活中不怕苦不怕累。  生：永不服输的爆发力。  生：......。  4、分大组将心愿便利贴贴在心愿墙上。 | 1. 表扬专注力强的学生； 2. 用丰富的语言引导学生参与思考。 3. 关注学生在听故事时候的共情感； 4. 对于同感的学生给予肯定； 5. 并问问共情处的感受，并对正能量积极性的学生及时给与肯定。   1、教师教导学生不要夸大其词，表扬专注力强的学生。  2、教师评价认真交流的小组，引导学生积极向上的学习、生活态度。 | 12’  9’  10’ | | **活动意图说明：**通过视频播放让学生对于女排精神有了初步认识，顽强、拼搏。再通过故事的形式加深学生们的认知在顽强、拼搏精神的后面师扎扎实实、勤勤恳恳的苦练、苦学，最后才有了5次蝉联冠军为国争光，最后升华实践从我做起从现在做起从小事做起我们也能成功。 | | | | | **环节三：结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动3**  **最初的梦想升华主题。**   1. 播放背景音乐《最初的梦想》； 2. 交替播放女排队员训练图片与班级同学运动场上图片； 3. 教师总结：女排精神不是赢得冠军，而是有时候明知道不会赢，也会竭尽全力。你一路即使走得摇摇晃晃，但依然坚持站起来抖抖身上的尘土，眼中充满坚定。 | **学生活动3**   1. 学生认真听从教师对本节课的总结； 2. 板书：不是一直胜利，而是从不放弃。 | 认真听从教师讲解 | 4’ | | **活动意图说明：**结束部分点题，不是一直胜利，而是从不放弃。最后强调并贯穿“中国女排精神”主题。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计 PPT、投影** | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、与家长观看一场中国女排的比赛；  2、体能练习：双手持球支撑30秒/组\*4组。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | |  |
| 群体运动密度 | |  |
| 个体运动密度 | |  |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第16课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课中:**使用便利贴写上自己的运动心愿，并贴在心愿墙上。  **课外(校外一小时的作业设计):**   1. 与家长观看一场中国女排的比赛；   2、复习两人一组对垫；  3、体能练习：双手持球支撑30秒/组\*4组。 | |
| **作业目标** | 1、提高身体核心能力，巩固正面双手垫球技术，在练习中培养学生对排球的兴趣并提高学生的控球能力；  2、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。 | |
| **作业资源** | 1、教师发双手持球支撑教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习对垫球。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一：**  复习两人一组对垫：  1、两人一组，每组两队成对面站立，连续对垫；  2、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 对垫 | | | | | | 个数 | 10-8个 | 8-6个 | 6-4个 | 3-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二：** 双手持球支撑—极限挑战  1、持球支撑相当于双手伸直支撑倒球上；  2、完成本项练习时一定要注意安全，室外练习时注意找适合运动的场地；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 持球支撑 | | | | | | 时间 | 50秒及上 | 40秒 | 30秒 | 30秒以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 5’  2’ |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第16课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 排球对垫 | 控制球的方向 | 对垫球 | A/C/L | A/C/E | A/B/D | C | B |  |
| **2** | 持球支撑 | 增加核心力量 | 弹跳 | A/B/I | C/F | A/B/E | C | B |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第17课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 复习课:正面双手垫球 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本节课的练习，让学生巩固正面双手垫球技术动作，形成正确的身体姿势。在课堂中学会自主学习，不断尝试比较，从实践中获得成功感 。在练习和游戏比赛中培养学生合作能力，培养竞争意识，感受团队合作和良好的体育道德。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本课时内容是复习巩固双手正面垫球内容，在本单元课程中具有复习巩固的作用。通过让学生垫固定球、一抛一垫、自抛自垫、两人对垫的循序渐进练习方法，巩固正面双手垫球的技术动作，提高学生的学习兴趣。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   经过之前正面双手垫球技术的学习，学生对垫球技术的掌握和应用有了较大的提高，但是有部分学生们手臂击球部位的准确性和击球技术正确姿势的把握还存在比较多的问题，直接影响了学生技术的发挥，本课通过建立正确的技术动作概念，运用自主、合作、探究的学习方法，去改进自己的垫球技术动作。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过教与学，增强学生自主探索、小组合作的能力，培养学生积极向上、团结奋进的体育精神；  2、通过本课的复习，让80%学生在垫球时的姿势、击球点、身体与手臂协调、连贯，20%学生能够连贯垫球。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   在课堂中，学生有多个练习环节，垫固定球、一抛一垫、自抛自垫、两人对垫。有些学生不会每个练习都做的很好，但是在做的好的练习上一定要多表扬，增加学生的自信心。对动作技术掌握的不是很好的学生，多指导，多用语言鼓励。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人员服装；  3、宣布本节课教学内容  4、强调本节课的要求；  5、安排见习生。  （二）准备活动  1、热身游戏：学生保持预备姿势  维持双脚快速踮地的状态，教师发出随机口令“向左、向右、跳起、蹲下”；  2、徒手操:四列横队，前后左右间隔各一臂的距离，成体操队形散开。教师带领下做热身操；  3、步法练习：  排球准备姿势和基本移动步法的练习——学生四列横队成体操队形散开，在教师口令的指挥下，做各种不同的移动步法练习。 | | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。   1. 认真游戏，遵守规则，注意安全； 2. 注意力集中，双脚快速踮地，及时做出相应动作；   3、模仿教师动作进行热身操练习；  4、热身操动作要做到位，活动开；  5、认真练习步伐移动，动作到位。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、口令指挥、统一动作；  3、强调学生在排球课中要注意安全。  1、口令指挥；  2、带领孩子们做专项热身活动；减少运动损伤，提高学生学习积极性，加强学生身体协调性；  3、随时表扬与鼓励学生们。 | 3’  10’ | | **活动意图说明：**  加入小游戏，作用是集中学生的注意力，使课堂上的气氛逐渐热烈起来，学生的情绪充分调动起来。渴望运动、准备运动、精神饱满地进入到下面的练习。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**   1. 复习正面双手垫球   动作要求：  明确“插、夹、提”插是插入球的下部；夹是夹住手臂，同时把手臂内侧翻转出来；提是蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕的动作去迎球。  1、腕关节以上10厘米处击球；  2、半蹲准备姿势；  3、击球时两手臂伸直夹紧，提肩，前伸至球下；  4、上下肢协调用力。  球性练习：  1、自垫球练习：一人一球原地自垫球，累计30个；  2、你抛我接：两人一组练习抛球  动作方法：双腿自然开立与肩同宽，屈膝微屈。双手五指分开持球两侧于本人腹前一臂处。下肢发力经由上体将球抛至对方；  3、你抛我垫：两人一组原地散点散开，一抛一垫  教师示范抛球方法；巡视指导，及时纠错。  正面双手垫球练习  两人一球，对垫:   1. 教师示范垫球的动作，让学生了解垫球的重、难点； 2. 组织学生练习； 3. 教师巡回指导，及时纠错。 4. 对垫游戏   游戏规则：  学生站队4列，每一列为一组，每组分为两队。每组两队成对面站立，连续对垫，每位同学点一下后自动跑去队尾排队，看哪一队连续垫球时间长，时间长的队伍获胜。   1. 教师讲解游戏规则； 2. 教师示范动作；   3、组织学生游戏；  4、强调遵守游戏规则。 | **学生活动二**  1、要求认真练习，重心降低，腿部协调发力，垫球时把球垫到自己头顶上方；  2、认真听教师讲解；  3、认真看示范动作；  4、学生抛球要有弧线，动作到位。   1. 认真听教师讲解； 2. 认真看示范动作； 3. 听指挥，进行分组练习；   4、了解垫球的重、难点；  5、注意力集中，反应迅速，击球时两手臂伸直夹紧；  6、预测来球方向和落点，迅速移动。  1、认真听教师讲解；  2、认真看示范动作；  3、学生根据教师的要求进行游戏活动，遵守游戏规则；  4、学生在游戏的过程中注意间隔距离及活动安全；  5、学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | | 1、接球反应迅速、接球成功、动作标准；  2、学生两人一组进行抛球练习，团结协助。  3、学生动作技术到位，进行及时鼓励。   1. 通过复习动作要领，让学生更清楚垫球技术动作； 2. 发展学生正面垫球技术的运用，提高学生的协调性与灵敏性；   3、提高学生相互配合、团结协作的能力。  1、游戏中集中注意力并注意游戏时的安全；  2、在游戏中快速移动，把控重心；  3、帮助学生正确面对输赢，建立良好的心态。 | 12’  8’ | | **活动意图说明：**  在练习和游戏中强调安全的同时还强调在游戏中运用本节课的动作的要领，以达到巩固和学以致用的目的，而规则的讲解，有利干学生形成良好的纪律意识。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操  1、放松活动-配乐放松操  组织教学:四列横队体操队形；  2、跟着音乐一起，放松手臂、肩部、小腿等部位。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位； 2. 两人配合时，相互交流及认真严肃。 3. 主动开动脑筋自我评价及总结； 4. 认真听并记录教师布置作业。 | 4’  3’ | | **活动意图说明：**  通过小结，学生对动作的技术水平看得更明确，能使自己进一步提高。通过肌肉放松使各个机能得以恢复。消除疲劳、肌肉酸痛和动作的僵硬，预防运动损伤。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 1块排球场、42个排球、40个标准盘、8个标准桶 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、自垫球练习，在家完成自垫球累计300个；  2、身体素质练习：并步移动练习；在空旷的空间或场地相距5米进行低姿并步移动练习。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 68%—78% |
| 个体运动密度 | | 70% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第17课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**自垫球练习1分钟  **课中:**两人一组原地散点散开，对垫  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、自垫球练习，在家完成自垫球累计300个；  2、身体素质练习：并步移动练习；在空旷的空间或场地相距5米进行低姿并步移动练习。 | |
| **作业目标** | 1、巩固正面双手垫球技术，在练习中培养学生对排球的兴趣并提高学生的控球能力；  2、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。 | |
| **作业资源** | 1、教师发正面双手垫球和并步移动练习教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习正面双手垫球技术。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**   1. 对垫游戏；   2、两人一组，每组两队成对面站立，连续对垫，每位同学点一下后自动跑去队尾排队，看哪一队连续垫球时间长，时间长的队伍获胜；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1分钟跳绳 | | | | | | 个数 | 30个以上 | 29-20个 | 19-10个 | 10个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行。  2、自垫球练习，累计300个。  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一次性自垫球个数 | | | | | | 自垫球个数 | 30-20个 | 19-12个 | 12-8个 | 8个以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **8’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第17课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 自垫球练习 | 含胸、压腕，顶肘动作协调配合 | 垫球动作 | A/F/I | B/C | A/B/C | A/C | A |  |
| **2** | 两人对垫 | 控制球的方向 | 对垫球 | A/C/L | A/C/E | A/B/D | B | B |  |
| **3** | 你抛我垫 | 掌握球的落点 | 接球 | A/B/F/H | B/C | A/B | B | B |  |
| **4** | 对墙垫球 | 控制球掌握球性 | 对墙垫球 | A/B/F/J | A/B/C | A/B | C | E |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第18课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 考核：一次性正面双手自垫球 | |
| **课型** | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他☑ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   通过本节课的考核，检测学生的对整个单元学习的检验，同时检验学生学习到的排球垫球技术水平，帮助学生查漏补缺，对最近阶段学习状态的反馈。在考核中锻炼个人处理意外事件的能力，也是对学生个人心态的磨炼。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   通过考核，分析错误找到学生知识、技能方面的遗漏点，让学生认识自己学习过程中的盲点，以便加强知识点梳理和技能的训练，更有针对性安排后期的学习。利用考核评价也肯定了学生在本单元教学成果。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   对学生而言，考核主要是发现问题，然后针对性地解决问题。从这个角度看，考得不太好并不是坏事，因为发现的很多问题，然而解决它们就一定会取得重大的进步。 | | | |
| 1. **学习目标叙写** 2. 通过考试磨炼学生的意志品质，检验学生学习成果； 3. 通过考核，让85%学生在垫球时的姿势、击球点、身体与手臂协调、连贯，15%学生能够连贯垫球。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   对学生学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、通过各种活动，充分激发了学生的竞争意识，在动作细节上及时性的评价。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  4、检查服装，安排见习生。  （二）准备活动  1、热身游戏：  将排球越过网抛向对方场地，移动脚步接住抛到己方的球，3分钟内抛接球次数最多的一组获胜。  2、徒手操  四列横队，前后左右间隔各一臂的距离，成体操队形散开。教师带领下做热身操。 | | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。   1. 认真游戏，遵守规则，注意安全； 2. 注意力集中，判断来球方向，快速移动接球并扔过球网；   3、模仿教师动作进行热身操练习；  4、热身操动作要做到位，活动开；  5、认真练习步伐移动，动作到位。 | 1、精气神饱满、动作快静齐；  2、教师提出本课目标，并讲明要求；  3、口令指挥、统一动作；  4、强调学生在课中要注意安  1、口令指挥；  2、带领孩子们做专项热身活动；减少运动损伤，提高学生学习积极性，加强学生身体协调性；  3、随时表扬与鼓励学生们。 | 2’  5’ | | **活动意图说明：**  通过热身使学生快速进入运动状态，使课堂上的气氛逐渐热烈起来，学生考试的情绪放松下来。渴望运动、准备运动、精神饱满地进入到下面的考试中去。 | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**   1. 复习正面双手垫球   动作要求：  明确“插、夹、提”插是插入球的下部；夹是夹住手臂，同时把手臂内侧翻转出来；提是蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕的动作去迎球。  1、腕关节以上10厘米处击球；  2、半蹲准备姿势；  3、击球时两手臂伸直夹紧，提肩，前伸至球下；  4、上下肢协调用力。  球性练习：  5、自垫球练习  一人一球原地自垫球，累计30个。  6、固定球练习  两人一组，一人持球于对方腰部高度，另同学站在离球半米距离，以半蹲姿势做准备，模仿垫球的动作，先慢慢垫球再渐渐变快，动作要注意协调性。  考核：一次性正面双手自垫球  把学生分为四组，1组考试，2组的学生给1组的学生数垫球个数，3组和4组同样交换进行考核，  评价标准：  c3d50cdadff188aa3a70cc3f44a02e8  1、教师示范垫球的动作，让学生了解垫球的重、难点；  2、组织学生考试；  3、教师巡回指导，及时纠错；  4、随时表扬与鼓励学生们。   1. 放松游戏：拉网捕鱼   游戏方法：在规定的范围内，并提醒小朋友注意安全。开始时由一位同学进行抓人，抓到一位时，两人手拉手成“网”继续抓。每抓到一人“网”增加一人，直到抓完所有的人，为游戏完成。   1. 教师讲解游戏规则； 2. 教师示范动作；   3、组织学生游戏；  4、强调遵守游戏规则。 | **学生活动二**  1、要求认真练习，重心降低，腿部协调发力，垫球时把球垫到自己头顶上方；  2、认真听教师讲解；  3、认真看示范动作；  4、注意垫球动作要合理；小臂要夹紧；手臂要伸直；垫击面要平整；  5、同学之间相互检查，如果有问题就互相改正。   1. 认真听教师讲解； 2. 认真看示范动作； 3. 听指挥，进行分组考试；   4、了解垫球的重、难点;  5、注意力集中，反应迅速，击球时两手臂伸直夹紧。  1、认真听教师讲解；  2、认真看示范动作；  3、学生根据教师的要求进行游戏活动，遵守游戏规则；  4、学生在游戏的过程中注意安全；  5、学生要求认真参与、积极主动、精神饱满。 | | 1、接球反应迅速、接球成功、动作标准；  2、通过复习动作要领，让学生更清楚垫球技术动作；  3、发展学生正面垫球技术的运用，提高学生的协调性与灵敏性；  4、提高学生相互配合、团结协作的能力。  1、考试集中注意力并注意安全；  2、垫球动作，要做得正确、协调、用力合理，准确；  3、要正确看待考试，考试不能衡量你的一切。   1. 发展学生快速奔跑素质和协调配合及躲闪能力； 2. 提高学生的心肺功能； 3. 培养小组成员的团结协作精神。 | 7’  20’  4’ | | **活动意图说明：**  通过考核，分析错误找到学生知识、技能方面的遗漏点，让学生认识自己学习过程中的盲点，以便加强知识点梳理和技能的训练，更有针对性安排后期的学习。放松游戏使身心放松活动更具吸引力，让学生总有新鲜感，从而达到有效消除身心疲劳，圆满完成课的教学任务。 | | | | | | **环节三：结束部分** | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操  放松活动-配乐放松操  1、教师带领学生做放松操；  2、让学生在音乐的伴奏下充分发挥自己的想象，创编适合自己的放松动作。  （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极参与创编放松动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 1. 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位； 2. 创编环节，激发兴趣。      1. 主动开动脑筋自我评价及总结； 2. 认真听并记录教师布置作业。 | 1’  1’ | | **活动意图说明：**  每一节体育课都会导致学生不同程度的疲劳，如果不注意及时恢复，必然影响学生的练习效果，并影响学生下一堂课的学习。因此，让学生在音乐的伴奏下充分发挥自己的想象，创编适合自己的放松动作，让学生身心放松。课堂结尾教学有助于课堂整体教学。要利用结束阶段对学生进行知识和技术的强化，另一方面针对课的情况，认真做好归纳。 | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 1块排球场、42个排球、42个标准贴、8个标准桶。 | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、身体素质练习：原地摸高20次/组\*4组。  2、对墙垫球练习，站在地上1米标志线外，连续对墙垫球。将球垫至墙面上，累计100个。 | | | |
| **九、预计负荷** | 运动强度 | | 中等 |
| 群体运动密度 | | 60%—75% |
| 个体运动密度 | | 65% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第18课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**自垫球练习1分钟；  **课中:**自垫球练习累计200个；固定球练习累计30个；  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、身体素质练习：原地摸高20次/组\*4组；  2、对墙垫球练习，站在地上1米标志线外，连续对墙垫球。将球垫至墙面上，累计100个。 | |
| **作业目标** | 1、巩固正面双手垫球技术，在练习中培养学生对排球的兴趣并提高学生的控球能力；  2、提升学生对室内体育锻炼的认知；激发学生在有限的空间参与体育销没炼的热情，在场地受限的情形下进行行有效身体锻炼，提升学生的体质健康水平。 | |
| **作业资源** | 1、教师发对墙垫球和原地摸高教学视频到班级群；  2、也可通过互联网、优质课网站等学习自垫球技术。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、固定球练习；  2、两人一组，一人持球于对方腰部高度，另同学站在离球半米距离，以半蹲姿势做准备，模仿垫球的动作，先慢慢垫球再渐渐变快，动作要注意协调性。  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 固定球练习 | | | | | | 次数 | 40次以上 | 39-35次 | 34-20次 | 19次以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行；  2、学生站在地上1米标志线外，自己将球向上抛起（开始计时1分钟），连续对墙垫球，将球垫至墙面1米标志线以上，方能计数，反之不予计数。在垫球过程中，球落地（时间不停表）由自行捡起并继续进行垫球，直至时间结束；  3、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1分钟对墙垫球 | | | | | | 垫球个数 | 40个以上 | 39-20个 | 19-11个 | 10-0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | **8’**  **10’** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第18课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 自垫球练习 | 含胸、压腕，顶肘动作协调配合 | 自垫球 | A/B/F | A/B | A/B/C | A | A |  |
| **2** | 两人对垫 | 控制球的落点和方向 | 反应速度、接球 | B/C/F/L | B/E | A/B/C | B | B |  |
| **3** | 垫固定球 | 巩固垫球动作 | 垫球动作 | A/E/F/I | A/B | A/C | B | B |  |
| **4** | 原地摸高 | 增加腿部力量 | 弹跳 | A/B/I | C/F | A/B/E | C | B |  |
| **5** | 对墙垫球 | 控制球的落点和方向 | 对墙垫球 | A/B/F | A/B | A/B/C | C | E |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **基本信息** | | | | | | |
| 学 科 | 体育与健康 | | 学习领域/模块 | 根据教材内容板块安排 | | |
| 年 级 | 三年级上期 | | 教科书版本及章节 | 人教版，三年级上册第六单元 | | |
| **单元教学设计** | | | | | | |
| **单元学习主题** | | **乒乓球+羽毛球+体操+田径** | | | **课时数** | **18** |
| **一、单元教学设计说明**  以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程标准》为依据，以“运动能力、健康行为、体育品德培养”为目标，以乒乓球和羽毛球运动为载体，通过各种形式的球性练习提高学生乒乓球、羽毛球的技术，落实新课标对于水平二操控性技能的目标要求，培养学生对小球运动的兴趣，为终身体育锻炼的意识打下基础。 本单元计划针对水平二三年级学生的年龄特征、身心特点、体能状况和技能水平，采用简单易行且具有趣味性的组织形式，突出乒乓球球感练习、正手攻球技术，羽毛球球感练习、发球技术、击打后场高远球技术和比赛运用能力学习。结合游戏化教学特点和游戏化竞赛方式，将球感练习贯穿于游戏活动之中，激发学生的学习兴趣，活跃了课堂氛围，不断循序渐进促使学生在自主练习中掌握乒乓球基本技能。 | | | | | | |
| **二、单元学习目标**  （一）运动能力：  1、学生发展乒乓球球性、复习拨球/推挡技术、发奔球技术，学习正手攻球技术；发展学生羽毛球球性、发球技术、后场击高远球技术水平，学习规则知识，学会在比赛中理解规则，提高技术水平，培养灵敏、手眼协调等身体素质。  2、通过球感练习、徒手挥拍练习、发球练习、上台反手拨球/推挡技术练习、正手攻球练习，羽毛球发球技术、后场击高远球技术，遵循教学规律规律，学生循序渐进的基本掌握正手攻球技术，提高操控性技能水平，在比赛中运用、理解乒乓球和羽毛球运动基本规则。  （二）健康行为：  1、学生认识到乒乓球羽毛球运动的好处，乐于参加小球运动。  2、学生能够在运动过程中乐于与他人交往，适应不同的环境。  （三）体育品德：  1、通过不同方式的课堂组织，提高孩子们对乒乓球和羽毛球的兴趣，在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，培养自觉遵守规则的意识。  2、学生参与运动过程中能够不怕困难，养成努力学练的意志品质。 | | | | | | |
| **三、单元评价任务**  乒乓球：  1、熟练掌握乒乓球球拍对球的控制。能够轻松协调自然的做出反手拨球/推挡、正手攻球技术。  2、经过学习，一分钟能够上台15个单球正手攻球。  3、运动过程中能够愉快的与小伙伴相处，能够很好地控制自己的情绪。失误了能够快速平复自己的心态，再次投入练习。  羽毛球：  1、加强羽毛球球感，能够反应迅速，进行不同方式的回击球。  2、通过练习，熟练掌握发网前球和后场高远球发球技术。  3、运动过程中能够愉快的与小伙伴相处，能够很好地控制自己的情绪。失误了能够快速平复自己的心态，再次投入练习。 | | | | | | |
| **四、单元整体教学思路（教学结构图）**  C:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\WeChat Files\6aac2498e1b71b02915596aceed21e1.jpg | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **三年级上期乒乓球大单元教学课时计划** | | | |
| **课次** | **主要内容** | | **涵盖内容** |
| 第1课 | 爱护眼睛 | | 健康教育 |
| 第2课 | 乒乓球规则学习 | | 体育理论 |
| 第3课 | 乒乓球球性练习 | 1、各种颠球游戏。2、田径+步伐。 | 乒乓球＋田径 |
| 第4课 | 复习乒乓球横拍反手拨球/直拍反手推挡 | 1、多球练习。2、2人一组单打练习。 | 乒乓球＋体操 |
| 第5课 | 正手攻球学习（一） | 1、徒手挥拍。2、自抛自打上台练习。3、田径 | 乒乓球＋体操 |
| 第6课 | 正手攻球学习（二） | 1. 第一组多球练习。   2、第二、三组自抛自打练习。 | 乒乓球＋体操 |
| 第7课 | 正手攻球学习（三） | 1、第二组多球练习。  2、第一、三组自抛自打练习。 | 乒乓球＋田径 |
| 第8课 | 正手攻球学习（四） | 1、第三组多球练习。  2、第一、二组自抛自打练习。 | 乒乓球＋田径 |
| 第9课 | 上旋球比赛4人一组小组赛 | 1、学会比赛。2、规则熟悉。 | 乒乓球＋田径 |
| 第10课 | 羽毛球规则知识+田径200米跑 | 1、规则知识。2、田径200米跑 | 羽毛球+田径 |
| 第11课 | 羽毛球球感练习 | 1、颠球。2、行进中颠球。 | 羽毛球＋体操 |
| 第12课 | 正手发高远球后练习 | 发球后接练 | 羽毛球球＋田径 |
| 第13课 | 反手发高远球后练习 | 发球后接练 | 羽毛球球＋田径 |
| 第14课 | 反手发网前球后练习 | 发球后接练 | 羽毛球球＋田径 |
| 第15课 | 比赛+战术学习 | 1、规则学习。2、战术学习 | 羽毛球球+田径 |
| 第16课 | 飞夺泸定桥 | | 跨学科主题  学习活动 |
| 第17课 | 复习课:乒乓球攻球多球练习 | | 复习 |
| 第18课 | 考核：理论知识、乒乓球一分钟攻球上台个数 | | 考核 |
| **考核内容** | **评价标准** | | |
| 理论知识 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 等分 | 优秀 | 良好 | 及格 | 继续努力 | | 分数 | 80以上 | 70-79 | 60-69 | 60以下 | | | |
| 一分钟正手攻球上台个数 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 等分 | 优秀 | 良好 | 及格 | 继续努力 | | 男 | 30及以上 | 20-29 | 10-19 | 10个以下 | | 女 | 25及以上 | 17-24 | 8-16 | 8个以下 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第1课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 健康知识——爱护眼睛 | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| 1. **课程标准分析课时目标**   健康教育包括健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疫病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险五个领域，主要帮助学生逐步养成健康与安全的行为习惯和生活态度。知道眼睛的重要性和保护视力的常用方法，树立爱眼意识，预防眼外伤；知道视力异常的症状和正确配戴眼镜的方法，能做到定期检查视力；了解近视的成因和科学的矫正视力的方法，知道户外运动对预防近视的作用；理解视力不良对自身生活质量等方面的影响；分析视力不良对职业发展的影响。 | | | |
| **二、教学内容分析**  本节课内容根据人教版体育与健康教材，体育与健康基础知识第五节用眼卫生的内容。根据课标的安排，本科让学生体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用，引导学生学习正确的用眼常识，了解近视的原因，进而养成爱护眼睛的好习惯。 | | | |
| **三、学生学情分析**  小学三年级的学生正处在生长发育的关键时期，求知欲望强，学习紧张，又不注意用眼卫生，长久下去，导致眼球过度疲劳，容易发生近视。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  体会眼睛在自己和他人生活中的重要性；  学习正确的用眼常识，了解不良用眼习惯对眼睛可能造成的伤害，养成爱护眼睛的良好习惯；  爱护眼睛，同情、帮助盲人及其他患有眼疾的人。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的多个活动、环节设计、课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在课堂中各细节及时性的评价。让学生在学习中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | | **学生活动** | | | | | **环节一：**准备部分 | | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  1、谜语导入：  “上边毛，下边毛中间有颗黑葡萄，有他可以看书报，有他可以看世界。”  2、及时给予学生反馈，（板书：眼睛） | **学生活动一**  猜谜语，反馈谜底给老师 | | | 学生反馈积极程度 | 3 | | **活动意图说明： 通过猜谜语的形式导入本节课的教学内容。** | | | | | | | **环节二：**基本部分 | | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  一、游戏：“找朋友”  1、规则：请一位同学上讲台，然后让这为同学以最快的速度区找他的好朋友，看看他有多快，用多长时间；  2、计时并且及时反馈时间；  3、然后用事先准备好的眼罩蒙住这位同学的眼睛，让他在去找这位好朋友，看看他用了多少时间；  4、请这位同学说话两次找人在时间上有什么不同，原因是什么。  5、同学们，眼睛在这个游戏中起到了很大的作用，在日常生活中你们是不是也会用到眼睛呢？谁来说一说都有那些事会用到眼睛。  6、总结：通过刚才同学们的发言和游戏，我们可以看出，眼睛不仅仅作用大，而且非常重要，那么重要的眼睛我们应该怎样带它呢？对要好好保护它。  二、图片展示  1、通过PPT展示几组图片（不正确的看书，写字、看电视等图片）；  2、请同学谈一谈在生活中如何注意保护眼睛；  3、连续用眼一个小时左右要停下来让眼睛休息一会，有哪些方法可以让眼睛更好的放松休息呢？教师补充。（眼保健操）  三、爱眼口诀  保护视力很重要，不良习惯需改掉；  台灯放在侧前方，笔尖莫被遮挡掉；  读写姿势要正确，一尺距离要做到；  握笔知识学问大，拇指食指勿碰到；  乘车走路勿阅读，趴着躺着勿看书；  清水绿色长亲近，睡眠充足不过劳；  户外锻炼是法宝，偏食挑食不能要；  心明眼亮精神爽，宽广世界多美妙。  四、总结：我们都有一双明亮的眼睛，但是我们生活中有人因为疾病等原因，要一辈子在黑暗中生活，（图片），让同学们说一说应该怎样去帮助盲人。 | | | **学生活动二**  1、积极举手，被抽中的同学按照游戏的规则快速找到自己的好朋友。  2、认真听这位同学的分享。  3、积极回答老师的问题：看电视、走路、看书。  4、认真听取教师的总结。  1、学生分小组讨论，然后再进行班内交流；  2、分小组自由交谈，然后班内说一说；  3、学生回答  整齐阅读爱眼口诀  小组讨论，班内交流 | 通过时间的长短让学生体会眼睛的重要性。  知道哪些是不正确的用眼。  知道怎样让眼睛休息。  了解盲人的不易，在生活中我们如果遇到应该怎样帮助他们。 | 35 | | **活动意图说明：**通过游戏让学生们知道眼睛的重要性，讨论错误姿势，通过小组讨论分享知道怎样去保护眼睛，让眼睛得到休息，并且让孩子们知道盲人的不容易，在生活中怎么去帮助盲人。 | | | | | | | **环节三 结束部分** | | | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业；   4、师生再见。 | | **学生活动三**  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结。 | | 主动开动脑筋自我评价及总结；  认真听并记录教师布置作业。 | 2 | | **活动意图说明：**总结时先让学生进行自我评价，自我总结后教师进行点评及根据本堂课的情况进行课后作业的布置，这样才能从根本上解决课堂上出现的问题 **。** | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、背诵爱眼口诀  2、亲子游戏：“找物品”先睁眼，后蒙眼  3、和家长一起做眼保健操 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | **/** |
| 群体运动密度 | | / |
| 个体运动密度 | | / |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第1课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**  **课中:**1、游戏：“找朋友”。  2、认识不正确的用。  3、讨论怎样保护眼睛。  4、讨论怎样帮助盲人 。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、背诵爱眼口诀。  2、亲子游戏：“找物品”先睁眼，后蒙眼。  3、和家长一起做眼保健操。 | |
| **作业目标** | 1、能够流利爱眼口诀。  2、通过亲子游戏知道眼睛的重要性。  3、通过眼保健操保护眼睛。 | |
| **作业资源** | 教师发爱眼口诀到班级群。 | |
| **安全提示** | 1、在家游戏时，一定注意要有足够的安全区域，避免损坏家电家装摆件等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、认识不正确的用眼。  **2、**讨论怎样保护眼睛。  3、讨论怎样帮助盲人  学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 能够背诵爱眼口诀。   学生自评：☆☆☆☆☆  1、亲子游戏：照镜子。  2、和家长一起做眼保健操。  学生自评：☆☆☆☆☆ | **25** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第1课时）** | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 保护眼睛 | 怎么可以保护眼睛 | 知道眼睛的重要性 | 健康知识与技能的掌握和运 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **2** | 怎样帮助盲人 | 懂得助人为乐 | 知道盲人的不易 | 体育品格 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **3** | 背诵爱眼知识 | 巩固练习成果 | 理解能力 | 健康知识与技能的掌握和运 | 运用 | 知识习得类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **4** | 亲子游戏 | 巩固练习成果 | 家长配合 | 健康知识与技能的掌握和运 | 运用 | 亲子游戏类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第2课时教学设计** | | | |
| **课题** | | **理论知识——乒乓球规则** | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过体育与健康课程的学习，在学联多种运动项目技战术和参与展示或比赛的基础上掌握1-2项运动技能；掌握所学项目的基础知识和基本原理，了解并运用所学运动项目的规则。能指出违反规则的行为，并尝试进行判罚，能承担班级内比赛的部分裁判工作，能承担班级内比赛的裁判工作。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本节课的教学内容是乒乓球规则，较乒乓球项目而言，乒乓球规则是乒乓球在水平二阶段专项运动技能球类运动水平目标三、四必达内容。乒乓球规则是练习的基础，通过室内观看视频、绘声绘色的集中讲解能使学生更为直观，更为系统的了解乒乓球的规则。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   本课教授对象为三年级学生，已经具备了一定的认知结构，具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力；在生理上大部分学生进入了身心发展期，身体素质有了明显的变化；通过二年级的学习学生对乒乓球运动有一定的认识和了解，能够指出乒乓球游戏中的一些犯规行为，但是对比赛规则了解不多。但现代新闻媒体与网络传播快速发展，为学生提供了更多的学习途径。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过对学生进行乒乓球规则的学习，能对乒乓球这一项目更加热爱；  2、在对进行规则学习的同时，促进更快、更好的掌握乒乓球这项运动，从而为增强体质，促进学生的学习起到极大的推动作用；  3、学生在教师的启发下，更懂得要学好任何一项运动项目，都必须下苦功夫。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   1、通过观看视频、阅读，讨论、分享等活动，适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、回答完整度等方面。  2、对阅读和理解力比较差的学生及时进行个别帮助，注意集体强化练习与个别纠错的应用。  3、评价用量化的方式（题单）了解学生实际掌握情况。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**   1. 观看视频，统一讲解。 2. 状态激情，引导孩子们进入学习状态。 3. 下发资料单（基本概念、合法发球与还击、分局场、重发球、轮换发球），提出阅读要求。 4. 给予认真阅读的同学及时评价。   5、给予阅读困难的同学及时帮助。 | **学生活动一**   1. 跟随教师引导进入学习状态。 2. 认真阅读教师下发的资料，并进行勾画。 | 在阅读时资料单是否有勾画记。 | 10 | | **活动意图说明：** 通过阅读，同学们从自身的角度去理解内容，从阅读过程中去理解掌握知识点的同时，发现自己不能理解的地方。发展学生的阅读能力和独自学习的能力。 | | | | | **环节二：以小组为单位进行交流讨论** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  1、各小组开展交流讨论  2、参与到每个小组的讨论中  3、及时评价，给予反馈。  4、给予帮助 | **学生活动二**   1. 积极讨论。 2. 认真听取小组同学的发言 3. 尽自己最大的努力去参与。 | 是否积极讨论，切讨论内容和资料单相关。 | 12 | | **活动意图说明：**  通过讨论来分享自己阅读的心得，提出自己的困惑或不理解的地方，在小组内得到解答。 | | | | | **环节三 以小组为单位进行分享** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 抽小组进行板块分享。 2. 有序组织各小组进行。   3、结合课堂实际情况进行引导、补充和评价。  4、观看中国队乒乓球比赛剪辑。  5、小结本课：乒乓球比赛规则学习情况。 | **学生活动三**  1、积极分享学习心得。  2、认真听取同学分享的内容。  3、能通过已学规则，认真观看比赛。  4、认真听取教师小结 | 1、小组分享情况，是否表达清楚；  2、是否突破重难点。 | 18 | | **活动意图说明：**  **展现本小组学习成果，从其他小组分享中汲取精华，通过观看比赛知道规则的运用，并通过教师的总结将各小组分享的内容进行串联简化说明。** | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  资料单45份，视频 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、完成题单  2、和家长观看一场乒乓球比赛，给家长讲解规则。  3、和家长进行一局乒乓球比赛能运用比赛规则。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | **/** |
| 群体运动密度 | | / |
| 个体运动密度 | | / |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第2课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:** 观看比赛规则知识学习。  **课中:**阅读资料单组内交流小组分享 。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、完成题单。  2、和家长观看一场乒乓球比赛，给家长讲解规则。  3、和家长进行一局乒乓球比赛能运用比赛规则。 | |
| **作业目标** | 1、乒乓球基本比赛规则。  2、长在进行乒乓球比赛中能运用比赛规则。 | |
| **作业资源** | 1. 教师下发题单。 2. 通过互联网、电视观看比赛。 | |
| **安全提示** | 1. 观看比赛时应注意观看的时长，以及观看视频时的距离和坐姿。 2. 在户外比赛时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练习的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**   1. 认真阅读资料单。 2. 小组内积极交流讨论。 3. 小组分享时积极举手发言。   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1.独立自主完成题单。  学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三（课后）：**   1. 和家长一起观看一场乒乓球比赛，并能给家长分享比赛规则。 2. 和家长进行一局乒乓球比赛并能运用规则。   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20**  **5**  **35** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前对题单完成情况进行了解，并提问随机抽选学生询问比赛情况。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第2课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 阅读资料 | 了解基本理论 | 阅读能力 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **2** | 组内讨论 | 加深巩固 | 表达能力 | 合作与探究 | 理解 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **3** | 小组分享 | 取长补短 | 表达能力 | 合作与探究 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **4** | 完成题单 | 巩固理论知识 | 记忆、运用能力 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 知识习得类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **5** | 观看比赛分享 | 巩固理论知识和运用 | 运用能力 | 资源的开发与使用 | 运用 | 分析 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **6** | 比赛 | 运用比赛规则 | 掌握规则 | 体育比赛 | 运用 | 评价 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第3课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **乒乓球球性练习 各种颠球游戏** | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生能够认知到操控性技能具体内容和练习方法，进一步加强对球的控制。  2、学生能够认识到体育锻炼对健康的重要性，乐于与他人在课堂上互动练习。  3、能够在乒乓球练习过程中遵守纪律与规则、按照老师的要求参与运动。 | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。本次课进一步感知对乒乓球的运动特点提升操控能力。 | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一阶段的学习，有了一定的球感基础，但由于大部分同学长时间没有加以练习，还需要对球感进行再次巩固。 | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过各种形式的颠球游戏，了解乒乓球运动规律，熟悉球性。提升对球的掌控感。通过球性练习游戏让90%的孩子基本达到对乒乓球的控制，10%的同学通过老师的指导、同伴合作进一步熟悉乒乓球的球性。  2、培养手脑协调、灵敏等身体素质，学生通过活动愉快的参与乒乓球运动。  3在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够有集体荣誉感。 | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过各种形式的颠球活动，适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、对球感比较差的学生及时进行个别帮助，注意集体强化练习与个别纠错的应用。  3、评价用量化的方式，让孩子们的达成度有难度想要去挑战，增加课堂的乐趣以及增强孩子们挑战成功后的自信心。 | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、热身活动；  2、动物模仿操。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识。   1. 热身活动 2. 蹲下起立反口令练习； 3. 跑步走-立定练习。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、专注听取教师的口令，根据要求作出不同的反应。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真专注根据要求热身运动。 | 8 | | **活动意图说明：**  热身活动用反口令练习有助于增加课堂乐趣，让孩子们能够专注投入课堂，既热了身又为内容学习做了一定的铺垫。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、抛球接球游戏（双手、双手击掌、单手、左手、左手抛16cm）  2、颠球游戏（左手颠、右手颠、对墙颠、台上颠、两人合作颠等） | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）抛接球游戏   1. 双手抛球接球； 2. 抛过头顶的抛接球； 3. 抛球击掌接球； 4. 单手抛接球练习； 5. 左手抛接球练习； 6. 颠球游戏   1、左、右手交换颠球；  2、对墙颠球；  3、台上自抛自颠；  4、两人合作对颠；   1. 颠球比稳   每小组派两名同学原地1分钟颠球比赛，一分钟内掉的次数最少且颠的最多的组获胜。 | **学生活动二**  （一）抛接球游戏  1、认真跟着老师的要求进行球感练习。  2、尽量的把球抛直、抛稳。  1、要求注意力集中关注球，以及球的落点；  2、对球的控制力，力度的掌握，不宜过大；  3、球的高度不宜过高；  1、积极参加比赛，文明观赛；  2、通过观看比赛，能够找到与自己不同的方法。 | | 各种方式的抛球后能够接住球。 | 8  8  8 | | **活动意图说明：**  颠球游戏是乒乓球球感练习最基本的内容之一，方法简单，容易达成学习任务，能够在学习初期提高学生对乒乓球项目的兴趣的同时增加了学生对球的掌控。用抛接球游戏进一步加强学生对乒乓球的掌控感，为发球的抛球奠定球感基础。 | | | | | | **环节三：结束部分**  1、课课练：深蹲30次。  2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练深蹲15次x3组；乒乓球基本步伐练习：滑步、跨步，左右方向各练习5组。  2、放松活动。  3、小结本课：专注力、手腕对球的控制等方面。 | | **学生活动三**  1、专注认真进行练习。  2、两人一组积极进行放松活动。  3、跟着总结回顾学习内容。 | 动作标准，认真思考。 | 8 | | **活动意图说明：**  课课练补充了课堂强度不大的缺陷，在体能上增加练习，融合了田径的运动技能和知识发展下肢力量。 | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球40颗、乒乓球拍40只 | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、球感练习。  2、与家长互动进行亲子游戏。 | | | | |
| **九** | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | 中 |
| **群体运动密度** | | 50%-55% |
| **个体运动密度** | | 50%-55% |
| **十、教学反思与改进** | | | | |

**第3课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**自己喜欢的方式玩球。  **课中:**球感趣味练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起进行颠球比赛。  2、与家长托球绕8字接力。 | |
| **作业目标** | 加强对乒乓球的把控力，进一步了解乒乓球的球性。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、一分钟单手颠球练习；  2、评价标准。   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 一分钟颠球练习 | | | | | 颠球数 | 60及以上 | 60-50个 | 50-0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行； 2. 托球8字接力比赛，利用家里的器材作为标志物； 3. 反应练习，立正做稍息的姿势，稍息做立正，蹲下做起立的姿势，向左转做出向右转的动作。 4. 发口令的人观察对方是否有失误的地方，及时纠正。 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 反口令练习 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 2  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第3课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | | **作业目标** | | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | | 颠球练习 | | | 通过自抛自颠，了解乒乓球运动规律，熟悉球性。提升对球的掌控感。 | | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  |
| **2** | | 托球8字接力 | | | 熟悉球性。提升对球的掌控感。 | | 球感 | 运动  认知 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| **3** | | 反口令游戏 | | | 提升注意力和反应灵敏 | | 反应快速 | 体育锻炼意识与习惯 | 创新 | 亲子游戏类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **4** | |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第4课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | **复习徒手挥拍操、正手平击发球** | | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生能够说出挥拍操的拨球、攻球等技术要领，能够说出正手平击发球的要领，克服发球时机不对的难点。  2、学生能够愉快的与同伴间进行合作。  3、能够在乒乓球练习过程中遵守纪律与规则、按照老师的要求完成练习。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课着重在于抠细节，动作的动力定型方面。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一阶段的学习，有了一定的球感基础，但由于大部分同学长时间没有加以练习，还需要对动作进行进一步的动力定型以及复习正确的正手平击发球。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过练习， 90%的孩子基本达到动力定型，10%的同学通过老师的指导纠正错误动作，达成动作正确。  2、发球的时候通过对击球时机的强调、落球点范围的控制，学生基本掌握发球要领。  3在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够有集体荣誉感。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过挥拍、发球等活动，适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、对球感比较差的学生及时进行个别帮助，注意集体强化练习与个别纠错的应用。  3、评价用量化的方式（挥拍动作、方向协调为优秀等方面），多表扬增加课孩子们的自信心。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、热身活动；  2、拉网捕鱼。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识。  （二）热身活动  1、绕乒乓球台S形慢跑4圈；  2、齐步走-立定练习；  3、原地踏步-立定练习；  4、分成4大组拉网捕鱼游戏。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、专注听取教师的口令，根据要求作出不同的反应。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真专注根据要求热身运动。 | 8 | | **活动意图说明：**  热身活动采用拉网捕鱼的方式展开，有助于增强孩子们的合作能力，增加课堂乐趣，让孩子们能够积极投入课堂，在游戏过程中会渗透乒乓球的移动步伐，步伐快，重心低等等。既热了身又为单位内容学习做了一定的铺垫。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、挥拍操+基本步伐  2、复习正手平击发球 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）乒乓球挥拍操（4X8拍）  1、小碎步，手放腹前两侧；  2、反手拨球/推挡挥拍+左右滑步；  3、正手攻球挥拍+左右滑步；  4、正、反手各一次挥拍+左右滑步；  5、左推右攻+左右滑步；  6、踏步结束；  7、教师带操，及时评价，给予反馈  （二）集体复习正手平击发球技术。  1、两脚开立，略宽于肩，重心在两脚之间；两膝微屈，上体略前倾，  2、集体进行徒手动作练习。  3、及时评价，给予反馈。  （三）两人一组发球练习  1、结合挥拍操的动作，运用到实际练习中；  2、每人20个球，一人发球另一人用拨球技术接球。 | **学生活动二**  （二）挥拍操练习  1、跟随口令，动作大方。  3、去模仿教师动作，体会不同动作的特点。  （二）集体复习正手平击发球技术。  1、要求注意力集中关注球，以及球的落点；  2、对球的控制力，力度的掌握，不宜过大；  3、球的高度不宜过高；  （三）两人一组发球练习  1、击球时机准确。  2、球的落点在自己的掌控范围。 | | 每种动作熟练，大方，流畅。  认真进行技术动作练习。  能够正确的发球。 | 5  3  20 | | **活动意图说明：**  徒手挥拍操练习了各项技术动作，达到动力定型的目的，只有动作定型了多球才能打得起来。为进一步学习拨球/推挡和攻球技术打基础。两人一组发球练习要求接发球的小伙伴用拨球技术去接球是为了单打技术做铺垫。 | | | | | | **环节三：结束部分**  1、课课练：收腹跳30次。  2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练收腹跳30次。  2、放松活动。  3、小结本课：专注力、手腕对球的控制等方面。 | | **学生活动三**  1、专注认真进行练习。  2、两人一组积极进行放松活动。  3、跟着总结回顾学习内容 | 动作标准，认真回顾。 | 4 | | **活动意图说明：**  课课练补充了课堂强度不大的缺陷，在体能上增加练习，融合了田径的运动技能和知识发展下肢力量。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球400颗、乒乓球拍每人一只、盆20个 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、球感练习。  2、与家长互动进行亲子游戏。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | | | **运动强度** | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第4课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**复习拨球/推挡、攻球技术动作，全身转体发力。  **课中:**球感趣味练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起进行照镜子的挥拍练习。  2、对墙颠球。 | |
| **作业目标** | 加强对乒乓球的把控力，进一步了解乒乓球的球性。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、一分钟拍球入圈练习；  2、评价标准。   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 一分钟拍球练习 | | | | | | 抛接球数 | 35及以上 | 35-25个 | 25-10个 | 10-0个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行；  2、对墙颠球挑战；  3、轻物掷远小游戏：分别设置5米、7米、9米，用不同方式掷远，尝试掷到固定的圈内   1. 评价标准：  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 轻物掷远游戏 | | | | | 距离 | 9米 | 7米 | 5米 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 2  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第4课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 拍球练习 | 通过拍球巩固，了解乒乓球运动规律，熟悉球性。提升对球的掌控感。 | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  |
| **2** | 对墙颠球 | 熟悉球性。提升对球的掌控感。 | 球感 | 运动  认知 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| **3** | 轻物掷远游戏 | 提升注意力和反应灵敏 | 反应快速 | 体育锻炼意识与习惯 | 创新 | 亲子游戏类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第5时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **乒乓球正手攻球（一）动作定型 + 自抛自打** | |
| **课型** | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生初步建立正手攻球技术运动轨迹，理解徒手挥拍与打球结合。  2、学生能够做出正确的技术要动作，动作协调、流畅。  3、能够保持愉悦的心情参与锻炼。 | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课正手攻球，正手攻球是乒乓球最基本的技术之一，也是三年级乒乓球单元的重点内容课的难点在于判断来球的落点和击球时机。 | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一以及本单元前几次的学习，有了一定的球感基础，前面的课堂练习过挥拍操，里面包含了正手攻球技术，本次课重点内容是让学生理解做动作的意义。 | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过自抛自打练习，学生体会击球的时机，进一步理解正手攻球动作要领。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对乒乓球运动的兴趣。 | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过挥拍动作、自抛自打练习时适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：反应练习 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识  （二）热身活动  反应练习：老师发各种口令，1代表拨球挥拍10次，2代表攻球挥拍10次，3代表滑步10次，4代表开合跳10次等等。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、注意力集中。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真听口令做出反应。 | 6 | | **活动意图说明：**  用反应练习来进行热身，锻炼孩子们专注力的同时练习了挥拍动作，有利于提高课堂效率。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、强化动作，抠细节。  2、观看教师示范正手攻球技术，进一步理解动作。  3、自抛自打练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）动作讲解。  1、教师示范攻球打单球，边示范边进行动作的分解讲解。  2、强调技术要领：以右手为例，左脚稍前，离台约30厘米，小臂与大臂之间呈90度，球拍前倾，重心右转，将球拍引致身体侧后方，手臂向左前方迎球的同时重心转移到中间，击球后小臂顺势折叠到左眼位置。  （二）集体动作练习  1、集体分解动作练习，1-往前迎击球重心前移。2-折叠小臂至左眼位置。3-还原动作。  2、熟悉之后动作连贯不要有停顿。  3、集体练习50次，教师纠正错误。  4、自主练习100次，教师巡回指导。  （三）自抛自打攻球练习。  1、2人一组20个球，一人进行练习，另一人接球。  2、2人pk赛。20个球上台15个为优秀。 | **学生活动二**  （一）动作讲解。  1、认真观察、仔细听讲。  2、理解消化。  C:\Users\ADMINI~1\AppData\Local\Temp\WeChat Files\23000d7d5b282b15549cf49190d3266.jpg  （二）集体动作练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （三）自抛自打攻球练习。1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。  优秀16个以上，良好12-16，合格8-12。 | 3  6  18 | |  |  | |  |  | | **活动意图说明：**  分解动作的目的是让学生尽快理解技术动作构成，在练习过程中熟悉了要要求学生不能脱节停顿，要求动作连贯协调。  本次课自抛自打练习不过分强调技术动作，目的在于让孩子找准击球的时机。体会打球的感觉。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：200米跑。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：绕操场一圈冲刺跑，用自己最快的速度。  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范。 | | **学生活动三**  1、最快的速度进行跑步；  2、两人一组积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 以最快的速度进行跑步练习。 | 7 | | **活动意图说明：**  200米跑步练习增加运动量的同时，练习跑步和下肢力量。 | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球400颗、乒乓球拍每人一只、盆20个 | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、回家观看攻球的视频。  2、对照镜子做攻球动作100次。 | | | | |
| **九** | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | 中 |
| **群体运动密度** | | 50%-55% |
| **个体运动密度** | | 50%-55% |
| **十、教学反思与改进** | | | | |

**第5课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前**:尝试正手攻球技术动作。  **课中:**2人一组自抛自打练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、观看乒乓球比赛中攻球的运用。  2、练习正手攻球挥拍100次。  3、利用家里的器材完成并脚跳50次。 | |
| **作业目标** | 加强对乒乓球正手攻球技术的掌握，加强下肢力量练习。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、自抛自打练习；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组自抛自打上台练习 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、观看乒乓球比赛中攻球的运用。  2、练习正手攻球挥拍100次。  3、利用家里的器材完成并脚跳50次。  评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 正手攻球挥拍练习 | | | | | 要点 | 动作协调连贯、自然，重心转体 | 只有手上动作，重心跟不上 | 动作不协调 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第5课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| 题号 | | 题目 | | | 作业目标 | | 必备技能 | 关键  能力 | 认知  水平 | 作业  类型 | 完成  时间 | 完成  时长 | 评价  反馈 |
| 1 | | 2人一组自抛自打上台练习 | | | 通过动态的活动，了解乒乓球运动规律，初步了解攻球技术 | | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| 2 | | 攻球挥拍练习 | | | 加强动作的连贯 | | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| 3 | | 并脚跳50次 | | | 下肢及核心力量 | | 体能 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 10分钟 |  |
| 4 | | 观看比赛 | | | 对攻球技术的理解 | |  | 运动认知 | 运用 | 比赛欣赏 | 课后 | 10分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第6时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | **乒乓球正手攻球（二） 第一组多球练习 + 第二、三组自抛自打** | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生能够说出正手攻球技术要领，打球时候做出正确的动作。  2、能够找准击球的时机，把球迎击到对方球台。  3、能够感受体育运动带来的乐趣所在 ，能够克服不对的动作。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课正手攻球，正手攻球是乒乓球最基本的技术之一，也是三年级乒乓球单元的重点内容课的难点在于判断来球的落点和击球时机。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一以及本单元前几次的学习，有了一定的球感基础，前面的课堂练习过挥拍操，里面包含了正手攻球技术，本次课重点内容是多球轮流练习，没轮流到的同学进行自抛自打练习，进一步形成动力定型。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、35%的同学通过多球练习，达成规范动作的目的；65%的同学通过自抛自打进一步熟悉技术动作。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对乒乓球运动的兴趣。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过多球练习、自抛自打练习时适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：兔子舞韵律操。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识  （二）热身活动  兔子舞韵律操。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、找准节奏。  2、注意力集中。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真听口令做出反应。 | 6 | | **活动意图说明：**  韵律操练习让学生体会节奏。 | | | | | | **环节二：基本部分**   1. 徒手挥拍。   2、分组练习：全班根据球感、技术动作掌握情况分为3个小组，进行轮流多球练习。  3、自抛自打练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （二）集体挥拍练习  1、集体分解动作练习，1-往前迎击球重心前移。2-折叠小臂至左眼位置。3-还原动作。  2、熟悉之后动作连贯不要有停顿。  3、集体练习50次，教师纠正错误。  4、自主练习100次，教师巡回指导。  （二）分组多球练习  1、全班根据球感、技术动作掌握情况分为3个小组，每个小组都有球感好同学作为小老师，进行轮流多球练习。  2、第一组多球攻球练习。  3、第二、三组同学进行自抛自打攻球练习 。 | **学生活动二**  （一）集体挥拍练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （二）分组多球练习  1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。 | 3  24 | | **活动意图说明：**  1、多球练习促进动作的理解和动力定型。  2、本次课自抛自打练习要求2人一组相互监督、评价动作要领。 | | | | | | **环节三：结束部分**  1、课课练：立定跳远  2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：立定跳远15米X2组  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范 | | **学生活动三**  1、立定跳远的技术要领复习；  2、积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 跳远的时候学会全身协调发力。 | 7 | | **活动意图说明：**  练习立定跳远。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球400颗、乒乓球拍每人一只、盆20个 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、跳短绳练习。  2、亲子游戏。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | | **运动强度** | | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | 50%-60% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | 55% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第6课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**两人一组利用课余时间进行攻球练习。  **课中:**多球练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、一分钟跳绳。  2、和家长一起进行乒乓球攻球练习。 | |
| **作业目 标** | 加强对乒乓球正手攻球技术的掌握。 | |
| **作业资 源** | 1、学生所掌握的攻球技术。  2、网络查找。 | |
| **安全提 示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流 程** | **作业一（课中）：**  1、2人一组自抛自打上台练习多球练习每人一次100个；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组自抛自打上台练习 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业一（课中）：**  1、多球练习每人一次100个；  2、评价标准   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 100个多球练习 | | | | | 个数 | 80个以上 | 70-80个 | 60-70个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   **作业二（课后）：**  1、一分钟跳短绳；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 一分钟跳短绳 | | | | | 个数 | 100以上 | 80-100 | 60-80 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10  15 |
| **作 业**  **检 测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第6课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| 1 | 2人一组自抛自打上台练习 | 通过动态的活动，了解乒乓球运动规律，初步了解攻球技术 | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| 2 | 多球练习 | 加强动作的连贯 | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| 3 | 一分钟跳短绳 | 协调、灵敏素质 | 体能 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 5分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第7时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **乒乓球正手攻球（三）第二组 多球练习 + 第一、三组自抛自打** | |
| **课型** | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生能够说出正手攻球技术要领，打球时候做出正确的动作。  2、能够找准击球的时机，把球迎击到对方球台。  3、能够感受体育运动带来的乐趣所在 ，能够克服不对的动作。 | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课正手攻球，正手攻球是乒乓球最基本的技术之一，也是三年级乒乓球单元的重点内容课的难点在于判断来球的落点和击球时机。 | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一以及本单元前几次的学习，有了一定的球感基础，前面的课堂练习过挥拍操，里面包含了正手攻球技术，本次课重点内容是多球轮流练习，没轮流到的同学进行自抛自打练习，进一步形成动力定型。 | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、65%的同学通过多球练习，达成规范动作的目的；35%的同学通过自抛自打进一步熟悉技术动作。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对乒乓球运动的兴趣。 | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过多球练习、自抛自打练习时适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：颠球接力游戏。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识。  （二）热身活动  15米颠球接力。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、球要颠起来。  2、尽量加快速度。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，愉悦的参与游戏。 | 6 | | **活动意图说明：**  在热身活动中加强球感 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、徒手挥拍。  2、分组练习：全班根据球感、技术动作掌握情况分为3个小组，进行轮流多球练习。  3、自抛自打练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）集体挥拍练习  1、集体分解动作练习，1-往前迎击球重心前移。2-折叠小臂至左眼位置。3-还原动作。  2、熟悉之后动作连贯不要有停顿。  3、集体练习50次，教师纠正错误。  4、自主练习100次，教师巡回指导。  （二）分组多球练习  1、全班根据球感、技术动作掌握情况分为3个小组，每个小组都有球感好同学作为小老师，进行轮流多球练习。  2、第二组多球攻球练习。  3、第一、三组同学进行自抛自打攻球练习 。  4、第一组球感特别差的同学再次练习多球。 | **学生活动二**  （一）集体挥拍练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （二）分组多球练习  1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。 | 3  24 | | **活动意图说明：**  1、多球练习促进动作的理解和动力定型。  2、本次课自抛自打练习要求2人一组相互监督、评价动作要领。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：30米快速跑。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：30米快速跑。  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范 | | **学生活动三**  1、立定跳远的技术要领复习；  2、积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 跳远的时候学会全身协调发力。 | 7 | | **活动意图说明：**  锻炼跑的能力。 | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球400颗、乒乓球拍每人一只、盆20个 | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、与家长一起练习正手攻球单打。  2、一分钟仰卧起坐。 | | | | |
| **九** | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | 中 |
| **群体运动密度** | | 50%-60% |
| **个体运动密度** | | 55% |
| **十、教学反思与改进** | | | | |

**第7课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**两人一组利用课余时间进行攻球练习。  **课中:**多球练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、一分钟仰卧起坐。  2、和家长一起进行乒乓球攻球练习。 | |
| **作业目标** | 加强对乒乓球正手攻球技术的掌握。 | |
| **作业资源** | 1、学生所掌握的攻球技术。  2、网络查找。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、2人一组自抛自打上台练习多球练习每人一次100个；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组自抛自打上台练习 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业一（课中）：**  1、多球练习每人一次100个；  2、评价标准   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 100个多球练习 | | | | | 个数 | 80个以上 | 70-80个 | 60-70个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   **作业二（课后）：**  1、一分仰卧起坐；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 一分钟仰卧起坐 | | | | | 个数 | 35以上 | 25-35 | 15-25 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第7课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | | **题目** | | **作业目标** | | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | | | 2人一组自抛自打上台练习 | | 通过动态的活动，了解乒乓球运动规律，初步了解攻球技术 | | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| **2** | | | 多球练习 | | 加强动作的连贯 | | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 20分钟 |  |
| **3** | | | 一分钟仰卧起坐 | | 增加腰腹力量 | | 体能 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 5分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第8课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | **乒乓球正手攻球（四）第三组 多球练习 + 第一、二组自抛自打** | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生能够说出正手攻球技术要领，打球时候做出正确的动作。  2、能够找准击球的时机，把球迎击到对方球台。  3、能够感受体育运动带来的乐趣所在 ，能够克服不对的动作。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课正手攻球，正手攻球是乒乓球最基本的技术之一，也是三年级乒乓球单元的重点内容课的难点在于判断来球的落点和击球时机。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一以及本单元前几次的学习，有了一定的球感基础，前面的课堂练习过挥拍操，里面包含了正手攻球技术，本次课重点内容是多球轮流练习，没轮流到的同学进行自抛自打练习，进一步形成动力定型。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、10%的同学通过多球练习，达成规范动作的目的；10%的同学通过自抛自打进一步熟悉技术动作。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对乒乓球运动的兴趣。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过多球练习、自抛自打练习时适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：颠球接力游戏 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识。  （二）热身活动  15米颠球接力。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、球要颠起来。  2、尽量加快速度。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，愉悦的参与游戏。 | 6 | | **活动意图说明：**  在热身活动中加强球感。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、徒手挥拍。  2、分组练习：全班根据球感、技术动作掌握情况分为3个小组，进行轮流多球练习。  3、自抛自打练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）集体挥拍练习  1、集体分解动作练习，1-往前迎击球重心前移。2-折叠小臂至左眼位置。3-还原动作。  2、熟悉之后动作连贯不要有停顿。  3、集体练习50次，教师纠正错误。  4、自主练习100次，教师巡回指导。  （二）分组多球练习  1、全班根据球感、技术动作掌握情况分为3个小组，每个小组都有球感好同学作为小老师，进行轮流多球练习。  2、第三组多球攻球练习。  3、第一、二组同学进行自抛自打攻球练习 。  4、第一、二感特别差的同学再次练习多球。 | **学生活动二**  （一）集体挥拍练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （二）分组多球练习  1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。 | 3  24 | | **活动意图说明：**  1、多球练习促进动作的理解和动力定型。  2、本次课自抛自打练习要求2人一组相互监督、评价动作要领。 | | | | | | **环节三：结束部分**  1、课课练：收腹跳20次  2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练： 收腹跳20次。  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范 | | **学生活动三**  1、立定跳远的技术要领复习；  2、积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 跳远的时候学会全身协调发力。 | 7 | | **活动意图说明：**  锻炼腰腹力量。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球400颗、乒乓球拍每人一只、盆20个 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、与家长一起练习正手攻球单打。  2、观看任意一场体育比赛，尝试了它的规则。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | | 50%-60% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | | 55% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第8课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**两人一组利用课余时间进行攻球练习。  **课中:**多球练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、和家长一起观看一场体育比赛，了解规则。  2、和家长一起进行乒乓球攻球练习。 | |
| **作业目标** | 加强对体育竞赛的了解。 | |
| **作业资源** | 1、学生所掌握的攻球技术。  2、网络查找。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、2人一组自抛自打上台练习多球练习每人一次100个；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组自抛自打上台练习 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业一（课中）：**  1、多球练习每人一次100个；  2、评价标准   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 100个多球练习 | | | | | 个数 | 80个以上 | 70-80个 | 60-70个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   **作业二（课后）：**  1、观看任意一场体育类比赛。  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 观看体育比赛 | | | | | 要点 | 说出规则5点以上 | 说出规则3-5点 | 说出规则1-3点 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 25  25  30 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第8时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 2人一组自抛自打上台练习 | 通过动态的活动，了解乒乓球运动规律，初步了解攻球技术 | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| **2** | 多球练习 | 加强动作的连贯 | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 20分钟 |  |
| **3** | 观看一场体育类比赛 | 学会欣赏体育竞赛 | 基础规则的了解 | 体育比赛 | 分析 | 体能发展类 | 课后 | 30分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第9课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **乒乓球比赛（一）：小组循环赛** | |
| **课型** | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、通过比赛，提高乒乓球所学技术，提升乒乓球。  2、学会正确的心态面对比赛，既不过度紧张也不过度随意 。  3、能够正确面对比赛的输赢，学会反思比赛。 | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。  有了水平一和三年级前面一系列的基本技术练习，战术学习，本次课在于让学生真正参与比赛，在比赛中提高技术，理解规则。 | | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一以及本单元前几次的学习，有了一定的技术基础，战术的学习能够帮助学生勇于面对比赛，进一步体会到乒乓球运动的乐趣所在，逐步养成终身体育锻炼的意识和习惯。 | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过比赛全体同学能够进一步了解乒乓球竞赛规则，了解体育比赛精神。  2、80%的同学能够在比赛中提升拨球、攻球的技术和反应灵敏素质，身体协调素质；20%的同学进一步提升球感。  3、能够调适比赛前的紧张情绪，以正确的心态面对比赛，学会心理调适。 | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、及时疏导比赛过程中的各种情绪。  2、比赛采取3局2胜，及时记录成绩。  3、比赛过程中教师巡回提醒指导打法。 | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  课堂常规。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习战术知识。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。 | | 精气神饱满、动作快静齐。 | 3 | | **活动意图说明：**  只做常规要求，把更多的时间留给后面的内容练习。 | | | | | | **环节二：基本部分**   1. 根据提前的抽签决定组别。 2. 分小组教师进行循环赛。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**   1. 抽签分小组   根据课前的抽签，分好小组。男生女生各4个小组。老师讲解比赛办法：进行一对一的循环比赛，采取3局2胜制，一个小组一张球台，没有打的同学一起当裁判，打完及时给老师报比赛结果。     1. 分小组进行比赛 2. 老师巡回指导。 3. 及时疏导紧张、输了比赛等情绪。 4. 及时记录成绩、安排比赛进程。 | **学生活动二**  （一）抽签分小组  1、按要求根据抽签结果分小组。  2、注意力集中，听讲解。清楚自己跟本队每个人都要碰面进行比赛。  （二）分小组进行比赛  利用所学知识进行比赛。 | | 能够理解分组，理解比赛办法。  取小组前2 名进入下次课的决赛阶段。 | 5  30 | | **活动意图说明：**以比赛促进知识的提升。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：开合跳20次。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 课课练：开合跳20次。   2、放松活动。  3、小结本课。 | | **学生活动三**  1、开合跳动作到位。  2、积极进行放松活动。  3、自我反思比赛动作。 | 坐位体前屈练习时能够达到考核要求。 | 2 | | **活动意图说明：**  开合跳发展协调素质。 | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球每人一颗、乒乓球拍每人一只 | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**   1. 反思比赛中的不足与自己的进步。 2. 鸭子步100米。 | | | | |
| **九** | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | 中 |
| **群体运动密度** | | 50%-55% |
| **个体运动密度** | | 50% |
| **十、教学反思与改进** | | | | |

**第9课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**提前抽签决定比赛分组。  **课中:**比赛。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、反思比赛中的不足与自己的进步。  2、鸭子步100米。 | |
| **作业目标** | 在比赛中理解规则，提升技术、学习战术。 | |
| **作业资源** | 根据学校的比赛做反思。 | |
| **安全提示** | 1、运动前热身、运动后放松。  2、尽量选择在室外进行练习，注意场地空旷。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、小组循环赛；  2、积分表示例：  第一小组   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 姓名 | A | B | C | D | 积分 | 排名 | 备注 | | A | x | 3:2  2 | 3:0  2 | 3:0  2 | 6 | 1 | 进入决赛 | | B | 2:3  1 | x | 3:2  2 | 3:0  2 | 5 | 2 | 进入决赛 | | C | 0:3  1 | 2:3  1 | x | 3:2  2 | 4 | 3 |  | | D | 0:3  1 | 0:3  1 | 2:3  1 | x | 3 | 4 |  |   评价：赢一场积2分，输一场积1分，积分前两名进入下一阶段决赛。  **作业二（课后）：**  1、100米鸭子步。  2、评分标准。   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 100米鸭子步 | | | | | 时间 | 50秒钟内 | 一分钟以内 | 一分半钟以内 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 30 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第9课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 100米鸭子步 | 发展全身协调素质 | 协调能力 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 2分钟 |  |
| **2** | 乒乓球比赛 | 熟悉竞赛规则 | 规则知识的运用 | 技战术运用 | 理解 | 比赛欣赏类 | 课中 | 30分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第10课时教学设计** | | | |
| **课题** | | **理论知识——羽毛球规则** | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  通过体育与健康课程的学习，在学联多种运动项目技战术和参与展示或比赛的基础上掌握1-2项运动技能；掌握所学项目的基础知识和基本原理，了解并运用所学运动项目的规则。能指出违反规则的行为，并尝试进行判罚，能承担班级内比赛的部分裁判工作，能承担班级内比赛的裁判工作。 | | | |
| 1. **教学内容分析**   本节课的教学内容是羽毛球规则，较羽毛球项目而言，规则是羽毛球在水平二阶段专项运动技能球类运动水平目标三、四必达内容。羽毛球规则是练习的基础，通过室内观看视频、绘声绘色的集中讲解能使学生更为直观，更为系统的了解羽毛球的规则。 | | | |
| 1. **学生学情分析**   本课教授对象为三年级学生，已经具备了一定的认知结构，具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力；在生理上大部分学生进入了身心发展期，身体素质有了明显的变化；通过二年级的学习学生对羽毛球运动有一定的认识和了解，能够指出羽毛球游戏中的一些犯规行为，但是对比赛规则了解不多。但现代新闻媒体与网络传播快速发展，为学生提供了更多的学习途径。 | | | |
| 1. **学习目标叙写**   1、通过对学生进行羽毛球规则的学习，能对羽毛球这一项目更加热爱；  2、在对进行规则学习的同时，促进更快、更好的掌握羽毛球这项运动，从而为增强体质，促进学生的学习起到极大的推动作用；  3、学生在教师的启发下，更懂得要学好任何一项运动项目，都必须下苦功夫。 | | | |
| 1. **评价任务设计**   1、通过观看视频、阅读，讨论、分享等活动，适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、回答完整度等方面。  2、对阅读和理解力比较差的学生及时进行个别帮助，注意集体强化练习与个别纠错的应用。  3、评价用量化的方式（题单）了解学生实际掌握情况。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**   1. 观看视频，统一讲解。 2. 状态激情，引导孩子们进入学习状态。 3. 下发资料单（基本概念、合法发球与还击、分局场、重发球、轮换发球），提出阅读要求。 4. 给予认真阅读的同学及时评价。   5、给予阅读困难的同学及时帮助。 | **学生活动一**   1. 跟随教师引导进入学习状态。 2. 认真阅读教师下发的资料，并进行勾画。 | 在阅读时资料单是否有勾画记。 | 10 | | **活动意图说明：** 通过阅读，同学们从自身的角度去理解内容，从阅读过程中去理解掌握知识点的同时，发现自己不能理解的地方。发展学生的阅读能力和独自学习的能力。 | | | | | **环节二：以小组为单位进行交流讨论** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  1、各小组开展交流讨论  2、参与到每个小组的讨论中  3、及时评价，给予反馈。  4、给予帮助 | **学生活动二**   1. 积极讨论。 2. 认真听取小组同学的发言 3. 尽自己最大的努力去参与。 | 是否积极讨论，切讨论内容和资料单相关。 | 12 | | **活动意图说明：**  通过讨论来分享自己阅读的心得，提出自己的困惑或不理解的地方，在小组内得到解答。 | | | | | **环节三 以小组为单位进行分享** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 抽小组进行板块分享。 2. 有序组织各小组进行。   3、结合课堂实际情况进行引导、补充和评价。  4、观看中国队羽毛球比赛剪辑。  5、小结本课：羽毛球比赛规则学习情况。 | **学生活动三**  1、积极分享学习心得。  2、认真听取同学分享的内容。  3、能通过已学规则，认真观看比赛。  4、认真听取教师小结 | 1、小组分享情况，是否表达清楚；  2、是否突破重难点。 | 18 | | **活动意图说明：**  **展现本小组学习成果，从其他小组分享中汲取精华，通过观看比赛知道规则的运用，并通过教师的总结将各小组分享的内容进行串联简化说明。** | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  资料单45份，视频 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、完成题单  2、和家长观看一场羽毛球比赛，给家长讲解规则。  3、和家长进行一局羽毛球比赛能运用比赛规则。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | **/** |
| 群体运动密度 | | / |
| 个体运动密度 | | / |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第10课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:** 观看比赛规则知识学习。  **课中:**阅读资料单组内交流小组分享 。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、完成题单。  2、和家长观看一场羽毛球比赛，给家长讲解规则。  3、和家长进行一局羽毛球比赛能运用比赛规则。 | |
| **作业目标** | 1、羽毛球基本比赛规则。  2、长在进行羽毛球比赛中能运用比赛规则。 | |
| **作业资源** | 1. 教师下发题单。 2. 通过互联网、电视观看比赛。 | |
| **安全提示** | 1. 观看比赛时应注意观看的时长，以及观看视频时的距离和坐姿。 2. 在户外比赛时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练习的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**   1. 认真阅读资料单。 2. 小组内积极交流讨论。 3. 小组分享时积极举手发言。   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1.独立自主完成题单。  学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三（课后）：**   1. 和家长一起观看一场羽毛球比赛，并能给家长分享比赛规则。 2. 和家长进行一局羽毛球比赛并能运用规则。   学生自评：☆☆☆☆☆ | **20**  **5**  **35** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前对题单完成情况进行了解，并提问随机抽选学生询问比赛情况。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第10课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 阅读资料 | 了解基本理论 | 阅读能力 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 记忆 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **2** | 组内讨论 | 加深巩固 | 表达能力 | 合作与探究 | 理解 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **3** | 小组分享 | 取长补短 | 表达能力 | 合作与探究 | 运用 | 知识习得类 | 课中 | 5分钟以上 |  |
| **4** | 完成题单 | 巩固理论知识 | 记忆、运用能力 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 运用 | 知识习得类 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **5** | 观看比赛分享 | 巩固理论知识和运用 | 运用能力 | 资源的开发与使用 | 运用 | 分析 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **6** | 比赛 | 运用比赛规则 | 掌握规则 | 体育比赛 | 运用 | 评价 | 课后 | 5分钟以上 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第11课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **羽毛球球性练习 各种颠球游戏** | |
| **课型** | | | 新授课□ 章/单元复习课☑ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生能够认知到操控性技能具体内容和练习方法，进一步加强对球的控制。  2、学生能够认识到体育锻炼对健康的重要性，乐于与他人在课堂上互动练习。  3、能够在羽毛球练习过程中遵守纪律与规则、按照老师的要求参与运动。 | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节羽毛球单元。羽毛球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。本次课进一步感知对羽毛球的运动特点提升操控能力。 | | | | |
| **三、学生学情分析**  羽毛球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一阶段的学习，有了一定的球感基础，但由于大部分同学长时间没有加以练习，还需要对球感进行再次巩固。 | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过各种形式的颠球游戏，了解羽毛球运动规律，熟悉球性。提升对球的掌控感。通过球性练习游戏让90%的孩子基本达到对羽毛球的控制，10%的同学通过老师的指导、同伴合作进一步熟悉羽毛球的球性。  2、培养手脑协调、灵敏等身体素质，学生通过活动愉快的参与羽毛球运动。  3在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够有集体荣誉感。 | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过各种形式的颠球活动，适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、对球感比较差的学生及时进行个别帮助，注意集体强化练习与个别纠错的应用。  3、评价用量化的方式，让孩子们的达成度有难度想要去挑战，增加课堂的乐趣以及增强孩子们挑战成功后的自信心。 | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、热身活动；  2、动物模仿操。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识。   1. 热身活动 2. 蹲下起立反口令练习； 3. 跑步走-立定练习。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、专注听取教师的口令，根据要求作出不同的反应。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真专注根据要求热身运动。 | 8 | | **活动意图说明：**  热身活动用反口令练习有助于增加课堂乐趣，让孩子们能够专注投入课堂，既热了身又为内容学习做了一定的铺垫。 | | | | | | **环节二：基本部分**  颠球游戏：1、看谁颠的多。2、行进间颠球接力。3、打球进框。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）看谁颠得多。  1、复习强调正确的握拍方法。  2、规定时间内看谁颠得多（诚实），一分钟，两分钟，三分钟。   1. 颠球绕杆接力   1、慢走颠球接力；  2、加快速度颠球接力。   1. 发球进框   每组10个球，看谁进框个数多。 | **学生活动二**  （一）看谁颠得多。  1、认真跟着老师的要求进行球感练习。  2、尽量的把球抛直、抛稳。  注意力集中，加快速度颠球。  1、要求注意力集中关注球，以及球的落点；  2、对球的控制力，力度的掌握，不宜过大。 | | 能够稳稳的颠球。  行进中颠球稳定。  发进球个数越多越好。 | 8  8  8 | | **活动意图说明：**  颠球游戏是羽毛球球感练习最基本的内容之一，方法简单，容易达成学习任务，能够在学习初期提高学生对羽毛球项目的兴趣的同时增加了学生对球的掌控。用抛接球游戏进一步加强学生对羽毛球的掌控感，为发球的抛球奠定球感基础。 | | | | | | **环节三：结束部分**  1、课课练：深蹲30次。  2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练深蹲15次x3组；羽毛球基本步伐练习：垫步、并步、跨步，左右方向各练习5组。  2、放松活动。  3、小结本课：专注力、手腕对球的控制等方面。 | | **学生活动三**  1、专注认真进行练习。  2、两人一组积极进行放松活动。  3、跟着总结回顾学习内容。 | 动作标准，认真思考。 | 8 | | **活动意图说明：**  课课练补充了课堂强度不大的缺陷，在体能上增加练习，融合了田径的运动技能和知识发展下肢力量。 | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  羽毛球40颗、羽毛球拍40只 | | | | |
| 1. **作业与拓展学习设计**   1、球感练习。  2、与家长互动进行亲子游戏。 | | | | |
| **九** | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | 中 |
| **群体运动密度** | | 50%-55% |
| **个体运动密度** | | 50%-55% |
| **十、教学反思与改进** | | | | |

**第11课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**自己喜欢的方式玩球。  **课中:**球感趣味练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、与家长一起进行颠球比赛。  2、与家长托球绕8字接力。 | |
| **作业目标** | 加强对羽毛球的把控力，进一步了解羽毛球的球性。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、一分钟单手颠球练习；  2、评价标准。   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 一分钟颠球练习 | | | | | 颠球数 | 60及以上 | 60-50个 | 50-0个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**   1. 学生在家或者利用课余时间，在较为空旷的空间进行； 2. 托球8字接力比赛，利用家里的器材作为标志物； 3. 反应练习，立正做稍息的姿势，稍息做立正，蹲下做起立的姿势，向左转做出向右转的动作。 4. 发口令的人观察对方是否有失误的地方，及时纠正。 5. 评价标准：  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 反口令练习 | | | | | | 失误个数 | 0个 | 1-2个 | 3个 | 3个以上 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 | 不合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 2  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第3课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | | **作业目标** | | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | | 颠球练习 | | | 通过自抛自颠，了解羽毛球运动规律，熟悉球性。提升对球的掌控感。 | | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 3分钟 |  |
| **2** | | 托球8字接力 | | | 熟悉球性。提升对球的掌控感。 | | 球感 | 运动  认知 | 运用 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| **3** | | 反口令游戏 | | | 提升注意力和反应灵敏 | | 反应快速 | 体育锻炼意识与习惯 | 创新 | 亲子游戏类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **4** | |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第十二课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | **羽毛球正手发高远球** | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生初步掌握正手发高远球技术 ，  2、学生能够做出正确的技术要动作，动作协调、流畅。  3、能够保持愉悦的心情参与锻炼。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节羽毛球单元。羽毛球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课正手发高远球，发球技术是羽毛球最基本的技术之一，也是三年级羽毛球单元的重点内容。课的难点在于掌握击球时机和力度。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  羽毛球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过一二年级羽毛球技术学习，有了一定的球感基础，能够进一步进行技术学习。发球技术是羽毛球最重要的技术之一。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过2人一组发球和接发球练习，进一步掌握正手发高远球的动作要领。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对羽毛球运动的兴趣。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过挥拍动作、2人一组练习时老师和同伴适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：反应练习 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识  （二）热身活动  反应练习：老师发各种口令，1代表拨球挥拍10次，2代表攻球挥拍10次，3代表滑步10次，4代表开合跳10次等等。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、注意力集中。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真听口令做出反应。 | 6 | | **活动意图说明：**  用反应练习来进行热身，锻炼孩子们专注力的同时练习了挥拍动作，有利于提高课堂效率。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、强化动作，抠细节。  2、观看教师示范正手发高远球技术，进一步理解动作。  3、一人发球一人接发球练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）动作讲解。  1、教师示范攻球打单球，边示范边进行动作的分解讲解。  2、强调技术要领：  发球站位:  站在发球区靠中线、举前发球线一米之内的位置。  发球准备姿势:  左脚在前，脚尖朝向球网，右脚在后，脚尖朝向右前方。双脚间距约与肩同宽，重心在双脚之间，自然放松站立，身体稍侧向球网。右手正手持拍，使持拍手虎口对准球拍拍沿，自然举在身体右侧;左右轻握羽毛部分，自然举在胸前，双眼注释对方场地。  发球引拍动作:  身体稍向右转，形成左肩向球网，重心转移至右脚，右臂向右上方自然摆起，完成引拍动作。  挥拍击球动作:  重心随着引拍动作的完成，有侧面转向正面，左脚前移，右脚后跟提起，上体微微前倾，右前臂从斜下方之挥动球拍的同时，左手放球。此时，持拍手腕部尽量伸展，右前臂完成向侧下方挥动后顺势往上发挥动。当球自然落至手臂向下自然垂直的球拍击球点时，紧握球拍，向前上方鞭打，用力击球。  随前动作:  完成击球后，手臂继续内旋，顺势向左肩上方挥动。  回位:  回收动作至胸前，双脚约平行站立，重心降低，位于双脚之间，做下一次击球准备。  （二）集体动作练习  1、集体分解动作练习。  2、集体练习50次，教师纠正错误。  3、自主练习100次，教师巡回指导。  （三）2人一组发球接发球练习练习。  1、2人一组20个球，一人进行发球练习，另一人接球。  2、每人5组发球。  （四）2人一组自由练习羽毛球。 | **学生活动二**  （一）动作讲解。  1、认真观察、仔细听讲。  2、理解消化。  （二）集体动作练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （三）自抛自打攻球练习。1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。  优秀16个以上，良好12-16，合格8-12。 | 3  6  18 | | **活动意图说明：**  徒手动作的目的是让学生尽快理解技术动作构成，在练习过程中熟悉了要要求学生不能脱节停顿，要求动作连贯协调。  本次课自抛自打练习不过分强调技术动作，目的在于让孩子找准击球的时机。体会打球的感觉。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：200米跑。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：绕操场一圈冲刺跑，用自己最快的速度。  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范。 | | **学生活动三**  1、最快的速度进行跑步；  2、两人一组积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 以最快的速度进行跑步练习。 | 7 | | **活动意图说明：**  200米跑步练习增加运动量的同时，练习跑步和下肢力量。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  羽毛球400颗、羽毛球拍每人一只、盆20个 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、回家观看正手发高远球的视频。  2、对照镜子做正手发球动作100次。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | | **运动强度** | | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第12课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前**:尝试正手高远球技术动作。  **课中:**2人一组练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、观看羽毛球比赛中的发球方法。  2、练习正手正手发高远球挥拍100次。  3、利用家里的器材完成并脚跳50次。 | |
| **作业目标** | 加强对羽毛球正手发高远球技术的掌握，加强下肢力量练习。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、2人一组发球练习；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组练习发到合法范围内 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、观看羽毛球比赛中的发球。  2、练习正手发高远球挥拍100次。  3、利用家里的器材完成并脚跳50次。  评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 正手发高远球挥拍练习 | | | | | 要点 | 动作协调连贯、自然，重心转体 | 只有手上动作，重心跟不上 | 动作不协调 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第12课时）** | | | | | | | | | |
| 题号 | 题目 | 作业目标 | 必备技能 | 关键  能力 | 认知  水平 | 作业  类型 | 完成  时间 | 完成  时长 | 评价  反馈 |
| 1 | 2人一组练习 | 通过动态的活动，了解羽毛球运动规律，初步了解攻球技术 | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| 2 | 挥拍练习 | 加强动作的连贯 | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| 3 | 并脚跳50次 | 下肢及核心力量 | 体能 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 10分钟 |  |
| 4 | 观看比赛 | 对发球技术的理解 |  | 运动认知 | 运用 | 比赛欣赏 | 课后 | 10分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第十三课时教学设计** | | | | |
| **课题** | | | **羽毛球反手发高远球** | |
| **课型** | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生初步掌握反手发高远球技术 。  2、学生能够做出正确的技术要动作，动作协调、流畅。  3、能够保持愉悦的心情参与锻炼。 | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节羽毛球单元。羽毛球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课反手发高远球，发球技术是羽毛球最基本的技术之一，也是三年级羽毛球单元的重点内容。课的难点在于掌握击球时机和力度。 | | | | |
| **三、学生学情分析**  羽毛球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过一二年级羽毛球技术学习，有了一定的球感基础，能够进一步进行技术学习。发球技术是羽毛球最重要的技术之一。 | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过2人一组发球和接发球练习，进一步掌握反手发高远球的动作要领。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对羽毛球运动的兴趣。 | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过挥拍动作、2人一组练习时老师和同伴适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：反应练习 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识  （二）热身活动  反应练习：老师发各种口令，1代表拨球挥拍10次，2代表攻球挥拍10次，3代表滑步10次，4代表开合跳10次等等。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、注意力集中。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真听口令做出反应。 | 6 | | **活动意图说明：**  用反应练习来进行热身，锻炼孩子们专注力的同时练习了挥拍动作，有利于提高课堂效率。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、强化动作，抠细节。  2、观看教师示范反手发高远球技术，进一步理解动作。  3、一人发球一人接发球练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）动作讲解。  1、教师示范攻球打单球，边示范边进行动作的分解讲解。  2、强调技术要领：  发球站位:  站在发球区靠前发球线一米之内的位置。  发球准备姿势:  左脚在前，脚尖朝向球网，右脚在后，脚尖朝向右前方。双脚间距约与肩同宽，重心在双脚之间，自然放松站立，身体稍侧向球网。右手反手持拍，使持拍手虎口对准球拍拍沿，自然举在身体前侧;左手轻捏羽毛部分，自然举在胸前，双眼注释对方场地。  发球引拍动作:  身体面向前面，小臂带动大臂，往前推击球。  回位:  回收动作至胸前，双脚约平行站立，重心降低，移动至球场中间位置，做下一次击球准备。  （二）集体动作练习  1、集体分解动作练习。  2、集体练习50次，教师纠正错误。  3、自主练习100次，教师巡回指导。  （三）2人一组发球接发球练习练习。  1、2人一组20个球，一人进行发球练习，另一人接球。  2、每人5组发球。  （四）50米迎面接力。 | **学生活动二**  （一）动作讲解。  1、认真观察、仔细听讲。  2、理解消化。  （二）集体动作练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （三）自抛自打攻球练习。1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。  优秀16个以上，良好12-16，合格8-12。 | 3  6  3  8  7 | | **活动意图说明：**  徒手动作的目的是让学生尽快理解技术动作构成，在练习过程中熟悉了要要求学生不能脱节停顿，要求动作连贯协调。  本次课自抛自打练习不过分强调技术动作，目的在于让孩子找准击球的时机。体会打球的感觉。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：200米跑。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：绕操场一圈冲刺跑，用自己最快的速度。  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范。 | | **学生活动三**  1、最快的速度进行跑步；  2、两人一组积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 以最快的速度进行跑步练习。 | 7 | | **活动意图说明：**  200米跑步练习增加运动量的同时，练习跑步和下肢力量。 | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  羽毛球400颗、羽毛球拍每人一只 | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、回家观看反手发高远球的视频。  2、对照镜子做反手发球动作100次。 | | | | |
| **九** | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | 中 |
| **群体运动密度** | | 50%-55% |
| **个体运动密度** | | 50%-55% |
| **十、教学反思与改进** | | | | |

**第13课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前**:尝试正手高远球技术动作。  **课中:**2人一组练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、观看羽毛球比赛中的发球方法。  2、练习正手正手发高远球挥拍100次。  3、利用家里的器材完成并脚跳50次。 | |
| **作业目标** | 加强对羽毛球正手发高远球技术的掌握，加强下肢力量练习。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、2人一组发球练习；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组练习发到合法范围内 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、观看羽毛球比赛中的发球。  2、练习正手发高远球挥拍100次。  3、利用家里的器材完成并脚跳50次。  评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 正手发高远球挥拍练习 | | | | | 要点 | 动作协调连贯、自然，重心转体 | 只有手上动作，重心跟不上 | 动作不协调 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10  15 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第13课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| 题号 | | 题目 | | | 作业目标 | | 必备技能 | 关键  能力 | 认知  水平 | 作业  类型 | 完成  时间 | 完成  时长 | 评价  反馈 |
| 1 | | 2人一组练习 | | | 通过动态的活动，了解羽毛球运动规律，初步了解攻球技术 | | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| 2 | | 挥拍练习 | | | 加强动作的连贯 | | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| 3 | | 并脚跳50次 | | | 下肢及核心力量 | | 体能 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 10分钟 |  |
| 4 | | 观看比赛 | | | 对发球技术的理解 | |  | 运动认知 | 运用 | 比赛欣赏 | 课后 | 10分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第十四课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | **羽毛球反手发网前球** | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、学生初步掌握反手发网前球技术 。  2、学生能够做出正确的技术要动作，动作协调、流畅。  3、能够保持愉悦的心情参与锻炼。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节羽毛球单元。羽毛球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。由于有了水平一一定的基础，本次课的内容是新授课反手发网前球，发球技术是羽毛球最基本的技术之一，也是三年级羽毛球单元的重点内容。课的难点在于掌握击球时机和力度，能够区别正手发高远球、反手发高远球的区别。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  羽毛球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过一二年级羽毛球技术学习，有了一定的球感基础，能够进一步进行技术学习。发球技术是羽毛球最重要的技术之一。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过2人一组发球和接发球练习，进一步掌握反手发网前球的动作要领。  2、在分组练习和游戏活动中，学会与同伴合作，能够照顾他人的感受。  3、在练习过程中体会到成功的乐趣，进一步加深对羽毛球运动的兴趣。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、通过挥拍动作、2人一组练习时老师和同伴适时进行口头指导、评价，评价内容针对态度、技术要领、重难点的突破等方面。  2、多鼓励，采取游戏的方式让学生体会到成功带来的自信心。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  1、课堂常规；  2、热身练习：反应练习 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习理论知识  （二）热身活动  动物模仿操  步伐练习 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  1、积极参与热身练习。  2、注意力集中。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  注意力集中，认真听口令做出反应。 | 6 | | **活动意图说明：**  用步伐练习来进行热身，锻炼孩子们专注力的同时练习了挥拍动作，有利于提高课堂效率。 | | | | | | **环节二：基本部分**  1、强化动作，抠细节。  2、观看教师示范反手发网前球技术，进一步理解动作。  3、一人发球一人接发球练习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）动作讲解。  1、教师示范攻球打单球，边示范边进行动作的分解讲解。  2、强调技术要领：  发球站位:  站在发球区靠前发球线一米之内的位置。  发球准备姿势:  左脚在前，脚尖朝向球网，右脚在后，脚尖朝向右前方。双脚间距约与肩同宽，重心在双脚之间，自然放松站立，身体稍侧向球网。右手反手持拍，使持拍手虎口对准球拍拍沿，自然举在身体前侧;左手轻捏羽毛部分，自然举在胸前，双眼注释对方场地。  发球引拍动作:  身体面向前面，小臂带动大臂，往前推击球。控制力量和挥拍幅度。  回位:  回收动作至胸前，双脚约平行站立，重心降低，移动至球场中间位置，做下一次击球准备。  （二）集体动作练习  1、集体分解动作练习。  2、集体练习50次，教师纠正错误。  3、自主练习100次，教师巡回指导。  （三）2人一组发球接发球练习练习。  1、2人一组20个球，一人进行发球练习，另一人接球。  2、每人5组发球。  （四）立定跳远3组。 | **学生活动二**  （一）动作讲解。  1、认真观察、仔细听讲。  2、理解消化。  （二）集体动作练习  1、集体练习，体会动作。  2、自主练习100次，不追求速度，动作协调连贯到位。  （三）自抛自打攻球练习。1、认真练习、理解动作。  2、学会合作。 | | 认真理解动作要领。  能够做出正确的动作。  优秀16个以上，良好12-16，合格8-12。 | 3  6  3  8  7 | | **活动意图说明：**  徒手动作的目的是让学生尽快理解技术动作构成，在练习过程中熟悉了要要求学生不能脱节停顿，要求动作连贯协调。  本次课自抛自打练习不过分强调技术动作，目的在于让孩子找准击球的时机。体会打球的感觉。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：深蹲20次。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：深蹲20次。  2、放松活动。  3、小结本课：找出动作比较好的同学，进行示范。 | | **学生活动三**  1、最快的速度进行跑步；  2、两人一组积极进行放松活动。  3、自我反思攻球动作。 | 以最快的速度进行跑步练习。 | 7 | | **活动意图说明：**  200米跑步练习增加运动量的同时，练习跑步和下肢力量。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  羽毛球400颗、羽毛球拍每人一只 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、回家观看反手发网前球的视频，说出正手发高远球、反手发高远球、反手发网前球的区别。  2、对照镜子做反手发球动作100次。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | | **运动强度** | | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第14课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前**:尝试反手发网前球技术动作。  **课中:**2人一组练习。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、观看羽毛球比赛中的发球方法。  2、练习正反手发网前球球挥拍100次。  3、亲子羽毛球练习20分钟。 | |
| **作业目标** | 加强对羽毛球反手发网前球技术的掌握，加强下肢力量练习。 | |
| **作业资源** | 互联网观看球感练习视频。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免混坏到家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练球的情况下进行练习。  3、热身到位，防止运动拉伤。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、2人一组发球练习；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 2人一组练习发到合法范围内 | | | | | 个数 | 16个以上 | 12-16个 | 8-12个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课后）：**  1、观看羽毛球比赛中的发球。  2、练习反手发网前球挥拍100次。  3、亲子羽毛球练习。  评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 反手发网前球挥拍练习 | | | | | 要点 | 动作协调连贯、自然，重心转体 | 只有手上动作，重心跟不上 | 动作不协调 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 10  30 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第14课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| 题号 | | 题目 | | | 作业目标 | | 必备技能 | 关键  能力 | 认知  水平 | 作业  类型 | 完成  时间 | 完成  时长 | 评价  反馈 |
| 1 | | 2人一组练习 | | | 通过动态的活动，了解羽毛球运动规律，初步了解攻球技术 | | 操控性技能 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课中 | 18分钟 |  |
| 2 | | 挥拍练习 | | | 加强动作的连贯 | | 攻球技能掌握 | 运动  认知 | 理解 | 技能提高类 | 课后 | 5分钟 |  |
| 3 | | 亲子羽毛球 | | | 全身协调 | | 体能 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 20分钟 |  |
| 4 | | 观看比赛 | | | 对发球技术的理解 | |  | 运动认知 | 运用 | 比赛欣赏 | 课后 | 10分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第15课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | **羽毛球球比赛:淘汰赛** | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、通过比赛，提高羽毛球所学技术。  2、学会正确的心态面对比赛，既不过度紧张也不过度随意。  3、能够正确面对比赛的输赢，学会反思比赛。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节羽毛球单元。羽毛球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。  有了水平一和三年级前面一系列的基本技术练习，战术学习，结合上次课的分组循环赛，本次课进入比赛第二阶段，学生进一步了解羽毛球比赛的3种赛制（循环赛、淘汰赛、第一阶段循环第二阶段淘汰）。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  羽毛球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣和球感基础。小学三年级学生处于生长发育关键期，学生喜欢游戏，喜欢比赛获得成就感。经过水平一以及本单元前几次的学习，有了一定的技术基础，战术的学习能够帮助学生勇于面对比赛，进一步体会到羽毛球运动的乐趣所在，逐步养成终身体育锻炼的意识和习惯。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、通过比赛全体同学能够进一步了解羽毛球竞赛规则，了解体育比赛精神。  2、80%的同学能够在比赛中提升发球技术和反应灵敏素质，身体协调素质；20%的同学进一步提升球感。  3、能够调适比赛前的紧张情绪，以正确的心态面对比赛，学会心理调适。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、讲解竞赛要求和规则，能够清楚发球的站位和合法区域。及时疏导比赛过程中的各种情绪。  2、比赛采取3局2胜，及时记录成绩。  3、比赛过程中教师巡回提醒指导打法。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  课堂常规。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  4、复习战术知识。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。 | | 精气神饱满、动作快静齐。 | 3 | | **活动意图说明：**  只做常规要求，把更多的时间留给后面的内容练习。 | | | | | | **环节二：基本部分**   1. 根据上次课的小组循环赛成绩前两名进入比赛。 2. 其他同学观看比赛。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）抽签决定对手  全班提前抽签决定对手淘汰制。  （二）进行比赛  1、老师巡回指导。  2、及时疏导紧张等情绪。  3、及时记录成绩、安排比赛进程。 | **学生活动二**  （一）抽签决定对手  注意力集中，听讲解。清楚自己输一场就会淘汰。  （二）进行比赛  利用所学知识进行比赛。 | | 能够理解分组，理解比赛办法。  按成绩进行排名 | 5  30 | | **活动意图说明：**以比赛促进知识的提升。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：原地摆臂练习2分钟。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 课课练：原地摆臂练习2分钟。   2、放松活动。  3、小结本课。 | | **学生活动三**  1、原地摆臂速度加快。  2、积极进行放松活动。  3、自我反思比赛动作。 | 动作速度到位。 | 2 | | **活动意图说明：**  练习摆臂，发展跑步素质。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  羽毛球每人一颗、羽毛球拍每人一只 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**   1. 写一篇300字的比赛心得。 2. 亲子运动：换物接力。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | | **运动强度** | | | 小 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | 30%-35% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | 30% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第15课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**提前抽签决定比赛对手。  **课中:**比赛。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、写一篇300字的比赛心得。  2、踢毽子100个。 | |
| **作业目标** | 在比赛中理解规则，提升技术、学习战术。 | |
| **作业资源** | 根据比赛写收获 | |
| **安全提示** | 1、运动前热身、运动后放松。  2、尽量选择在室外进行练习，注意场地空旷。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、淘汰赛；  2、计分表示例：    4a12ad39ab0b2261f4a6c5e73db1a3e  **作业二（课后）：**   1. 亲子运动：换物接力。   2、评分标准   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 换物接力 | | | | | 要点 | 连续10趟以上 | 7-9趟 | 7趟以下 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |   学生自评：☆☆☆☆☆ | 30 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第15课时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 亲子运动：换物接力 | 发展全身协调素质 | 协调能力 | 体能 | 运用 | 体能发展类 | 课后 | 20分钟 |  |
| **2** | 乒乓球比赛 | 熟悉竞赛规则 | 规则知识的运用 | 技战术运用 | 理解 | 比赛欣赏类 | 课中 | 30分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第16课时教学设计** | | | |
| **课题** | | 跨学科主题学习——“飞夺泸定桥” | |
| **课型** | | 新授课☑ 章/单元复习课□ 专题复习课□  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课☑ 其他□ | |
| **一、课程标准分析课时目标**  跨学科融合是学生提高运动能力、学习、运用健康知识和传承中华优秀传统体育的重要方式和途径。体育与健康课程应融合多门课程，充分发挥育人功能，促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养，结合课程的目标体系，设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。 | | | |
| **二、教学内容分析**  根据新课程标准，跨学科主题学习一，钢铁小战士和水平二英雄小少年来创设本课情景“飞夺泸定桥”。游戏在小学体育教学中占重要地位，是体育教学的重要内容及手段之一，也是帮助其他体育训练任务的有效途径，游戏是以身体活动为主线，具有一定的情节和比赛因素，能使学生在趣味的游戏中认识客观事物使学生在乐中学，在趣中练，更好的完成教学任务，游戏培养学生之间的竞争意识和团结互助的精神。 | | | |
| **三、学生学情分析**  乒乓球在小学生中深受欢迎，有良好的兴趣。经过前面十多节课的学习，学生在各方面都有一定的基础，本节课为跨学科主题学习，设计的内容面会更广一些，在理解上会有一定的难度。 | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、综合运用历史、等知识，了解飞夺泸定桥的历史和环境。  2、演绎“飞夺泸定桥”场景，提高沟通与表达、探索与创新等能力，增强保护自己和他人的意识。  3、在模拟“飞夺泸定桥”的过程中，发展学生的力量素质和轻物投准、奔跑能力，锤炼团队协作、攻坚克难、勇于挑战等优良品质，发扬舍身卫国的大无畏革命精神。 | | | |
| **五、评价任务设计**  根据本课时的跨学科主题、多样化内容、环节设计、亲子课后作业等学生动态方式，对其学习态度、学习方法、思维发展、知识运用进行不断的适量、适度的激励性评价；重点抓住学生在练习过程中意志品质、用尽全力等细节的及时性的评价。让学生在学习锻炼中更有兴趣、更有练劲。 | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | **环节一：**准备部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规   1. 集合整队，清点人数；   2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；  检查服装，安排见习生；  （二）师生互动  1.教师提问1：了解课前有没有查阅飞夺泸定桥相关资料、文献、电影；  2.教师提问2：知道了飞夺泸定桥战役以后自己的感受；  2.鼓励同学补充； | **学生活动一**   1. 快速集合，师生问好； 2. 认真听讲，明确学习的内容及要求； 3. 做到：快、静、齐； 4. 根据老师的提问积极举手发言； 5. 引导学生沟通与交流； 6. 补充同学发言。 | 1. 精气神饱满、动作快静齐。   2、及时给予发言的同学的评价，给予引导和补充。 | 5’ | | **活动意图说明：** 通过学生课前学习尝试多种渠道获取知识，发展综合能力，拓展知识领域，增强求知欲，提升语言表达及社会交往能力。 | | | | | **环节二：** 基本部分 | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动二**  1、将学生分成人数相同的4组，  2、讲解并示范“飞夺泸定桥”比赛方法，引导学生注意安全和保护同伴，避免受伤；  3、说明“飞夺泸定桥”的意义，鼓励学生团结协作、精神饱满地投入战斗游戏中；  4、在游戏中播放红歌，激发学生的战斗热情**。** | **学生活动二**   1. 索渡：将拔河绳两端分别用5个学生将拔河绳拉直绷紧；在拔河绳下方放置体操垫；索渡者先仰卧在体操垫上，然后双手紧握绳子，同时双腿紧扣绳子，然后头、背、腰、臀离开体操垫，向前攀行。注意事项：双手依次交替向前发力，双脚紧扣绳子。 2. 炸碉堡：做投准游戏（在框中拿羽毛球球投到指定的呼啦圈中）   3、抢占高地：碉堡被炸以后快速冲向高地。放置不同颜色的乒乓球作为自己的标志。 | 1、是否注意安全；  2、是否攀爬前行；  3、小组合作顺利情况。  是否炸掉碉堡。  1、是否快速占领高地。  2、坚持完成规定距离。 | **30** | | **活动意图说明：**   1. 发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。 2. 体验多种战斗场景，加深对红军的艰苦、奋勇向前、大无畏精神的理解。学习调节体力、缓解疲劳、提升战斗效率。   3、坚持完成各项战斗任务，形成团结协作、积极向上、勇往直前、吃苦耐劳的生活态度。 | | | | | **环节三 结束部分** | | **评价要点** | **时间** | | **教师活动三**  （一）放松操   1. 手臂拉伸； 2. 敲打手臂肌肉； 3. 腿部后侧肌群拉伸；   （二）总结下课   1. 学生自评及自我总结； 2. 教师总结及评价； 3. 布置课后作业； 4. 安排学生归还器材；   5、师生再见。 | **学生活动三**  1、学生认真模仿教师动作，跟着教师一起做放松操；  2、要求学生拉伸时动作幅度到位及动作标准；  3、学生积极与搭档协作，认真做好拉伸动作。  1、学生认真听从教师对本节课的总结；  2、学生积极讨论并参与自评及自我总结；  3、按照老师要求对器材进行归还。 | 认真模仿教师的动作、拉伸有力动作到位。  两人配合时，相互交流及认真严肃。   1. 主动开动脑筋自我评价及总结；   认真听并记录教师布置作业。 | 5 | | **活动意图说明：**结束部分放松操环节也是主要针对本节课学生所涉及到的肌肉群进行拉伸和敲打式放松；总结时先让学生进行战斗心得分享，自我分享后教师进行点评及根据本堂课的完成情况进行课后作业的布置。这样才能从根本上解决课堂上出现的问题，为下一个课时做好铺垫。 | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计** 体操垫若干、 乒乓球若干、呼啦圈4个、拔河绳4根 | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**  1、进行轻物投准练习、和家长比赛看谁投的准。  2、定距离快速跑。 | | | |
| **九、**预计负荷 | 运动强度 | | **高** |
| 群体运动密度 | | 50%-60% |
| 个体运动密度 | | 57% |
| **十、教学反思与改进** | | | |

**第16课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:** 通过网络、文献等途径查阅资料了解飞夺泸定桥。  **课中:**完成“飞夺泸定桥”中的3个活动，索渡、炸碉堡、抢占高地。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、进行轻物投准练习、和家长比赛看谁投的准。  2、定距离快速跑。 | |
| **作业目标** | 1、熟练掌握投掷技能。  2、发展奔跑能力。 | |
| **作业资源** | 通过网络等途径掌握投准技术。 | |
| **安全提示** | 1、在家练习时，一定注意要有足够的安全区域，避免破坏家电家装等，造成不必要的损失；  2、在户外练习时，一定也要在确定周围环境是否安全，是否符合练习的情况下进行练习。 | **时间** |
| **作业流程** | **作业一（课前）：**  通过网络、文献等途径查阅资料了解飞夺泸定桥。  学生自评：☆☆☆☆☆  **作业二（课中）：**  1、索渡：是否注意安全，是否攀爬前行，小组合作顺利情况；  2、炸碉堡：是否完成；  3、抢占高地：是否快速奔跑，坚持完成规定距离。  学生自评：☆☆☆☆☆  **作业三（课后）：**  1、进行轻物投准练习、和家长比赛看谁投的准  2、定距离快速跑  学生自评：☆☆☆☆☆ | **10**  **30**  **20** |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行课内展示，采用随机抽学号的方式，抽查学生作业完成情况，并检测其是否符合与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第16课时）** | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | | | **作业目标** | | | **必备技能** | **关键能力** | **认知水平** | **作业类型** | **完成**  **时间** | **完成时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 查阅资料 | | | 了解 | | | 阅读能力 | M | A | C | A | E |  |
| **2** | 索渡 | | | 发展身体素质，团队协作 | | | 力量素质、配合意识 | AILD | C | AD | B | E |  |
| **3** | 炸碉堡 | | | 发展投掷能力 | | | 投掷技术 | DF | C | B | B | E |  |
| **4** | 抢占高地 | | | 发展奔跑能力 | | | 速度 | AD | C | A | B | E |  |
| **5** | 投准比赛 | | | 发展投掷能力 | | | 投掷技术 | F | C | BE | C | E |  |
| **6** | 快速跑 | | | 发展奔跑能力 | | | 速度 | A | C | A | B | E |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第17课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | | **复习课：理论知识+正手攻球** | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、通过复习达到三年级乒乓球单元的考核要求。  2、能够初步掌握乒乓球正手技术动作，在平时练习中可以进行强化运用。  3、能够在乒乓球练习过程中找到乐趣所在，表现出不怕困难、坚持到底的良好品质。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。  三年级上期乒乓球单元即将结束，考核内容是规则理论知识和一分钟正手攻球。检验学生掌握情况。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  通过前期的球感练习，挥拍练习，多球和单球练习孩子们已经有一定的动作记忆，对球的运动轨迹有了深入的了解，球感比较熟悉复习课比较简单。采取一对一练习的方式进行复习，对进步比较大的同学及时给予鼓励。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、全部同学能够理论知识达标，懂得基础的规则，能够在平时打球中加以运用。  2、在复习过程中，学会与同伴合作，能够自觉遵守规则。  3、运动中情绪良好，能够调适自己的情绪。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、老师孩子们轮流观察每一个孩子的动作，适时进行纠正、帮助指导、评价。  2、正手攻球练习时注意力集中，动作放松自然。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  课堂常规。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  （二）热身活动  1、关节活动。  2、挥拍操。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  （二）热身活动  1、积极参与热身活动。  2、挥拍操动作到位，协调自然。 | | 精气神饱满、动作快静齐。  热身到位。 | 3  6 | | **活动意图说明：**  复习挥拍内容。 | | | | | | **环节二：基本部分**  2人一组进行正手攻球复习。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  （一）理论知识复习  老师带领学生一起回顾复习基础理论知识。  （二）两人一组进行正手攻球复习  1、老师巡回指导。  2、及时疏导紧张等情绪。  3、及时记录成绩、安排比赛进程。 | **学生活动二**  （一）理论知识复习  注意力集中，记忆理解知识。  （二）两人一组进行正手攻球复习  1、照顾同伴感受  2、球尽量打稳，连续性打起来。 | | 能够理解乒乓球理论知识。  能够一个球连续5个来回不掉。 | 3  24 | | **活动意图说明：**复习知识点，为考核做准备。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：侧滑步练习。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**  1、课课练：侧滑步练习  2、放松活动。  3、小结本课。 | | **学生活动三**  1、滑步重心降低，脚移动快。  2、积极进行放松活动。  3、自我反思比赛动作。 | 滑步的动作到位。 | 4 | | **活动意图说明：**  练习滑步，发展下肢力量。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球每人一颗、乒乓球拍每人一只 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**   1. 正手攻球挥拍100次X3组。 2. 亲子游戏：背夹球跑。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | | **预计**  **负荷** | **运动强度** | | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | 50% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第17课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**复习基础理论知识。  **课中:**正手攻球。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、正手攻球挥拍100次X3组。  2、亲子游戏：背夹球跑。  3、完成理论知识随堂考核。 | |
| **作业目标** | 巩固正手攻球姿势。 | |
| **作业资源** | 1. 老师录制教学视频。 2. 网络视频。 | |
| **安全提示** | 1、运动前热身、运动后放松。  2、尽量选择在室外进行练习，注意场地空旷。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、正手攻球单球练习；  2、评价标准：   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 个数 | 连续5个以上 | 连续3-5个 | 连续1-2个 | | 评价 | 优秀 | 良好 | 合格 |     **作业二（课后）：**  单元理论知识考核 | 30 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第17时）** | | | | | | | | | | | | | |
| **题号** | | **题目** | | | **作业目标** | | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | | 正手攻球 | | | 巩固正手攻球知识 | | 操控性技能 | 技战术运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 30分钟 |  |
| **2** | | 挥拍练习 | | | 巩固正手攻球知识 | | 操控性技能 | 技战术运用 | 理解 | 技能提高类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **3** | | 亲子游戏：背夹球跑 | | | 增进亲子关系 | | 与人合作 | 体育锻炼意识与习惯 | 运用 | 亲子游戏类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **4** | | 理论知识考核 | | | 基础理论掌握 | | 乒乓球理论 | 健康知识与技能的掌握和运用 | 评价 | 知识习得类 | 课后 | 20分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | | | | | |
| **第18课时教学设计** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课题** | | | | | **考核：一分钟正手攻球** | | | | | | | | | | |
| **课型** | | | | | 新授课□ 章/单元复习课□ 专题复习课☑  习题/试卷讲评课□ 学科实践活动课□ 其他□ | | | | | | | | | | |
| **一、课程标准分析课时目标**  1、通过考核，能够清楚孩子的学习和掌握情况。  2、能够掌握乒乓球正手攻球技术动作，在平时练习中可以进行强化运用。  3、能够在乒乓球练习过程中找到乐趣所在，表现出不怕困难、坚持到底的良好品质。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **二、教学内容分析**  本课选自人教版水平二（三年级）第六章第三节乒乓球单元。乒乓球具有小、轻、灵、快、变等特点，内容丰富，活动形式多样，不仅有利于发展速度、灵敏与协调等身体素质，改善心血管系统的技能，促进身体器官机能水平的健康发展，提升学生对精细动作的操控能力发展和对时间、空间、空间、距离、速度的感知能力。  三年级上期乒乓球单元即将结束，考核内容是规则理论知识和一分钟正手攻球。检验学生掌握情况。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **三、学生学情分析**  通过前期的球感练习，挥拍练习，多球和单球练习孩子们已经有一定的动作记忆，对球的运动轨迹有了深入的了解，考核时要学会调整情绪和自我缓解压力。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **四、学习目标叙写**  1、全部同学能够理论知识达标，懂得基础的规则，能够在平时打球中加以运用。  2、80%的学生达到考核要求优秀，10%的同学达到良好，10%的同学合格。  3、运动中情绪良好，能够调适自己的情绪。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **五、评价任务设计**  1、老师孩子们轮流观察每一个孩子的动作，适时进行纠正、帮助指导、评价。  2、正手攻球考核时注意力集中，动作放松自然。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **六、学习活动设计**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **教师活动** | **学生活动** | | | | | **环节一：开始部分**  课堂常规。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动一**  （一）课堂常规  1、集合整队，清点人数；  2、师生问好，检查人数及服装；  3、宣布本节课教学内容和要求；检查服装，安排见习生；  （二）热身活动  1、关节活动。  2、挥拍操。 | **学生活动一**  1、快速集合，师生问好；  2、认真听讲，明确学习的内容及要求；  3、做到：快、静、齐。  （二）热身活动  1、积极参与热身活动  2、挥拍操动作到位，协调自然 | | 精气神饱满、动作快静齐。  热身到位。 | 3  6 | | **活动意图说明：**  复习挥拍内容。 | | | | | | **环节二：基本部分**  安排乒乓球社团的同学进行一对一考核。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动二**  一对一正手攻球考核：一分钟以内单打正手攻球的上台个数。 | **学生活动二**   1. 认真对待考核。 2. 尽量达到考核要求。 | | 达到考核优秀等级。 | 26 | | **活动意图说明：**检验学生攻球掌握情况。 | | | | | | **环节三：结束部分**   1. 课课练：深蹲20次。   2、放松小结。  3、归还器材。 | | | **评价**  **要点** | **时间** | | **教师活动三**   1. 课课练：深蹲20次   2、放松活动。  3、小结本课。 | | **学生活动三**  1、滑步重心降低，脚移动快。  2、积极进行放松活动。  3、自我反思比赛动作。 | 深蹲动作到位。 | 4 | | **活动意图说明：**  练习滑步，发展下肢及核心力量。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **七、场地与器材设计**  乒乓球每人一颗、乒乓球拍每人一只 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **八、作业与拓展学习设计**   1. 跳短绳300个。 2. 亲子游戏：换物接力跑。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **九** | | **预计**  **负荷** | | **运动强度** | | | 中 | | | | | | | | |
| **群体运动密度** | | | 50%-55% | | | | | | | | |
| **个体运动密度** | | | 50% | | | | | | | | |
| **十、教学反思与改进** | | | | | | | | | | | | | | | |

**第18课时（作业设计）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作业**  **内容** | **课前:**正手攻球练习。  **课中:**一分钟正手攻球考核。  **课外(校外一小时的作业设计):**  1、跳短绳300个。  2、亲子游戏：15米换物接力跑X5组。 | |
| **作业目标** | 巩固短绳水平，为体质测试打基础。 | |
| **作业资源** | 1、老师录制教学视频。  2、网络视频。 | |
| **安全提示** | 1、运动前热身、运动后放松。  2、尽量选择在室外进行练习，注意场地空旷。 | 时间 |
| **作业流程** | **作业一（课中）：**  1、考核一分钟正手攻球单球；  2、评价标准：   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 等分 | 优秀 | 良好 | 及格 | 继续努力 | | 男 | 30及以上 | 20-29 | 10-19 | 10个以下 | | 女 | 25及以上 | 17-24 | 8-16 | 8个以下 | | 30 |
| **作业**  **检测** | 利用下一课时上课前时间进行集体课内展示，采用随机检测学生是否与学生评价结果一致。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **棠外附小3年级体育与健康学科课时作业属性表（第18时）** | | | | | | | | | |
| **题号** | **题目** | **作业目标** | **必备技能** | **关键**  **能力** | **认知**  **水平** | **作业**  **类型** | **完成**  **时间** | **完成**  **时长** | **评价**  **反馈** |
| **1** | 正手攻球 | 巩固正手攻球知识 | 操控性技能 | 技战术运用 | 运用 | 技能提高类 | 课中 | 30分钟 |  |
| **2** | 考核一分钟正手攻球 | 巩固正手攻球知识 | 操控性技能 | 技战术运用 | 理解 | 技能提高类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **3** | 亲子游戏：15米换物接力 | 增进亲子关系 | 与人合作 | 体能 | 运用 | 亲子游戏类 | 课后 | 10分钟 |  |
| **作业目标：依据课时学习目标而定，应指向课时学习目标的一条或几条。**  **必备技能：依据课时学习内容而定，应具化、细化学习内容。**  **体育与健康关键能力：A、体能 B、运动认知 C、技战术运用 D、体育比赛 E、体育锻炼意识与习惯 F、健康知识与技能的掌握和运用 G、情绪调控 H、环境适应 I、体育精神 J、体育道德 K、体育品格 L、合作与探究 M、资源的开发与使用**  **认知水平：A、记忆 B、理解 C、运用 D、分析 E、评价 F、创新**  **作业类型：A、体能发展类 B、技能提高类 C、知识习得类 D、比赛欣赏类 E、亲子游戏类 F、设计与制作类**  **完成时间：A、课前 B、课中 C、课后**  **完成时长：A、1分钟以内 B、1-2分钟 C、2-3分钟 D、3-5分钟 E、5分钟以上**  **评价反馈：A、完成情况良好 B、完成情况一般 C、完成情况较差** | | | | | | | | | |