

2020 年安徽省小学体育与健康优质课评选  
教学设计、单元教学计划、教学评价表、教  
学反思、指导教师点评

姓名：刘丹

学校：淮北市首府实验小学

授课班级：三（4）班（水平二）

授课人数：40 人

授课地点：校体育场

授课时间：2020 年 10 月 22 日

# 上步肩上投掷比远单元教学第一课时教学设计

人教版(体育与健康) 水平二——三年级 课型: 新授课

单位: 淮北市首府实验小学 授课教师: 刘 丹 指导老师: 张厚学 邱峰

## 一、教学内容

1、投掷—上步肩上投掷比远练习 2、体能练习

## 二、设计理念

本课以“健康第一”为指导思想,激发学生的学习兴趣,提高学生学习技能,发展学生灵敏度、力量、协调等能力,培养学生的合作精神为设计目标。针对学生年龄特征确定相关的水平二目标,面向全体学生,以提高学生身体、心理和运动技能与社会适应能力整体健康水平,做到人人会锻炼,人人会学习,自主探求动作要领,掌握运动基本技术动作为主要内容学习,掌握体育运动的基本技术要领,培养学生终身喜欢体育意识,陶冶学生的生活情操。

## 三、教材分析

本次课内容选自人教版《体育与健康》教师用书水平二 三年级的投掷类教材,上步肩上投掷教学单元共安排了4次课,本次课是单元教学计划的第1次课。正面站立上步肩上投掷是在上学期学习原地投掷沙包的基础上进一步深入学习的教学内容,在这个阶段最主要的教学目标是让学生理解并掌握上步与投掷动作的衔接,使之形成动力定型,为后阶段的助跑投掷教学奠定扎实的学习基础。

## 四、学情分析

本班教学对象为三年级的学生,他们活泼好动、好奇、好学,模仿能力强,兴趣广泛,对体育活动有着浓厚的兴趣。但自制能力弱,学习的自觉性、自律性差,易受影响,注意力容易分散,因此在本课的教学过程中,我以“飞龙”为情景开展教学,吸引学生的注意力融入课堂中。此课为上步肩上投掷比远的第一课时,虽然是上步投掷比远的第一次课,但是学生对原地侧向投掷的认知和技能已经有了一定的接触,故在分解教学方面更加注重由原地到上步的转换练习,以及在提高学生学习兴趣基础上反复完整投掷练习,来完成上步投掷中蹬转协调、肩上屈肘快速挥臂,体验动作的连贯性。

## 五、教学目标

1. 认知目标:通过教师示范讲解动作要领学生能够说出本课的课题,知道上步肩上投掷比远练习动作方法,并且能够了解体能练习的方法,说出体能练习的名称。

2. 技能目标:通过本次课的练习素质较好学生能够做到上步转体与蹬、转、投动作连贯,快速出手。素质一般的学生可以分解完成上步转体、肩上屈肘、快速出手。素质不太好的学

生可以对上步动作技术有着初步认识和了解。

3. 情感目标：通过情景教学能够激起学生学习的兴趣，提高学习的积极性。通过“飞龙大战”自我评价得分，培养学生诚信练习的良好习惯。

## 六、教学重点、难点

1. 重点：上步转体与蹬、转、投动作连贯，快速挥臂。
2. 难点：动作连贯，协调用力。

## 七、教学特色

传统的投掷教学器材和教学方法比较枯燥乏味，学生参与练习的积极性不高，所以我开发了新的投掷新物“飞龙”——用沙包缝上丝带作为投掷器材，利用不同远度的投掷线，学生用眼“看”到自己的投掷远度，学生在练习“飞龙甩尾”游戏中，能用耳“听”到自己的挥臂速度、力量，通过“飞龙大战”积分赛，极大的激发了学生对投掷的兴趣，在练习过程中始终保持高度的热情和投掷的欲望。本课主题鲜明，情境有趣，教具新颖，一个“飞龙”贯穿全课，学生充分利用器材“一物多用，一用到底”，体验多种练习方法。

## 八、课前准备

场地器材：沙包 42 个，音响设备 1 套，胶带若干。

## 九、运动负荷的预计

练习密度：65%左右      平均心率：135 次/分左右

## 十、安全措施

- 1、合理安排场地，检查场地器械安全。
- 2、课前检查取出衣物中的硬物（发卡、头箍等）。
- 3、练习时注意学生活动的情况，避免发生相撞，提醒学生安全合理运动。

**附件：**1、上步肩上投掷比远单元教学计划

2、上步肩上投掷比远第一课时教案

3、教学评价表

4、教学反思

5、指导教师点评




## 附件 1：单元教学计划

教材	投掷——上步肩上投掷比远练习	总课时	4 课时	
单元教学目标	<p>1、能够说出上步肩上投掷比远的名称，知道上步肩上投掷由同手同脚、上步转体、肩上屈肘、快速出手连贯动作组成。初步掌握上步动作练习方法，以及它在日常生活中的运用。</p> <p>2、大部分学生基本掌握上步肩上投掷的完整动作。素质好的学生能做出动作自然连贯、协调，以及正确发力顺序，并做到肩上屈肘、快速出手的动作。素质一般的学生能够做出动作连贯，出手高度、方向正确，协调发力。素质不太好的学生可以在老师或体育委员提醒情况下做出上步转体、肩上屈肘、快速出手完整。发展学生身体的协调性，手臂力量和正确的投掷方向感。</p> <p>3、在学练过程中，培养学生合作能力、竞争意识、敢于展示自己的勇气。提高观察、交流和创新能力，体验合作学习的乐趣，获得成功的喜悦。</p>			
课次	教学目标	内容	重难点	教法、学法、教学手段
1	<p>1. 认知目标:通过教师示范讲解动作要领学生能够说出本课的课题,知道上步肩上投掷比远练习动作方法,并且能够了解体能练习的方法,说出体能练习的名称。</p> <p>2. 技能目标:通过本次课的练习素质较好学生能够做到上步转体与蹬、转、投的动作连贯,快速出手动作连贯。素质一般的学生可以分解完成上步转体,与蹬、转、投,快速出手。素质不太好的学生可以对上步动作技术有着初步认识和了解。3. 情感目标:通过情景教学能够激起学生学习的兴趣,提高学习的积极性。通过“飞龙大战”自我评价得分,培养学生诚实的良好品质。</p>	<p>1、上步肩上投掷比远练习</p> <p>2、体能练习</p> <p>(1)原地夹包纵跳</p> <p>(2)十字象限夹包跳</p> <p>(3)夹包比远</p>	<p>1. 重点: 上步转体与蹬、转、投动作连贯,快速挥臂。</p> <p>2. 难点: 动作连贯,协调用力。</p>	<p>1. 讲解示范完整动作,建立动作表象。</p> <p>2. 徒手分解、完整练习</p> <p>3. “飞龙出海”完整尝试练习。</p> <p>4. “飞龙甩尾”解决重点出手速度慢问题,学生在练习“飞龙甩尾”游戏中,能用耳“听”到自己的挥臂速度、力量。</p> <p>5. “飞龙大战”巩固动作,可以让枯燥的投掷练习活跃起来,调动学生的积极性。</p> <p>6. 体能练习发展学生的下肢力量,使学生身体得到全面发展。</p>
2	<p>1. 认知目标:进一步知道上步肩上投掷动作要领和练习方法。</p> <p>2. 技能目标:进一步掌握上步肩上投掷动作,提高动作连贯性和协调性。素质较好的学生可以做到正确用力顺序,并且出手角度、方向正确。素质一般的学生</p>	<p>1. 继续学习上步肩上投掷比远练习</p> <p>2. 体能练习:夹包收腹跳</p> <p>(1)自夹自接</p>	<p>1. 重点: 用力顺序、出手角度</p> <p>2. 难点: 动作连贯、协调用力</p>	<p>1. 辅助游戏:“飞龙摆尾”,来解决学生用力顺序以及肩上屈肘动作。</p> <p>2. 教师利用“飞龙过江”拉一定高度的横线(江)提示学生出手角度要</p>

	可以在教师或体育骨干的帮助下完成正确用力顺序、出手角度、方向。 3. 通过“飞龙摆尾”培养学生同伴之间互相合作的精神，体能练习培养学生不怕苦、不怕累的精神。	(2) 一夹一接(两人配合) (3) 夹包比远		高，学生根据自己的情况选择不同高度的横线(江)进行分层教学。 3. 教师巡视过程中针对不同学生有重点进行及时辅导帮助完成动作。 4. 体能练习，夹包收腹跳发展学生的下肢力量，使学生身体得到全面发展。
3	1. 认知目标：进一步知道上步肩上投掷比远动作要领和练习方法，以及易犯错误和纠正方法。 2. 技能目标：熟练掌握上步肩上投掷比远动作。素质较好的学生可以做到上步与蹬、转、投动作连贯，出手方向、高度，发力顺序正确。素质一般的学生可以在体育委员或老师语言提示下做到动作连贯，快速出手或独立完成完整动作，发展学生上下肢力量和协调性，提高学生方向感能力。 3. 通过比远积分赛提高学生自觉遵守比赛规则的意识，发展学生参与体育运动的竞争意识。	1. 复习上步肩上投掷比远比赛 2. 比赛：比远积分赛	1. 重点：出手速度、用力顺序。 2. 难点：动作自然协调连贯	1. 复习上步肩上投掷比远动作要领，回顾总结易犯错误和纠正方法。 2. 辅助练习：“飞龙甩尾”、“飞龙摆尾”。 3. 组织学生比赛、观摩。对动作连贯、协调，并且能把“飞龙”投到三分线以外的同学给予“神投手”荣誉称号。
4	1、认知：能说出上步肩上投掷比远的评价标准。 2. 技能：对照评价标准完成动作。 3. 情感：同伴间相互评价学习，培养学生的合作意识，要求统一投、统一捡，培养学生的安全意识。	1. 复习上步肩上投掷比远 2、上步肩上投掷比远(考核)	重点：明确考核标准 难点：动作标准、规范、连贯、协调。	1. 示范上步肩上投掷比远练习完整动作，注重学生安全意识的培养。 2、组织学生练习、观摩、评比，模拟投掷比赛。 3、等级考核。
评价指标	优秀：做出同手同脚、上步与蹬转挥投动作自然连贯，协调用力。肩上屈肘、快速出手，投掷高度、方向正确。安全意识强，学练积极主动，主动交流评价。 良好：做出动作连贯，协调用力，快速出手，出手有一定高度、角度。学练比较积极，有安全意识。 及格：基本上做出动作连贯，协调用力，出手速度快。学练中可以与人交流，有安全意识。 有待提高：动作脱节，上下肢配合不协调，出手速度有待提高，肩上屈肘不明显。学练不够积极，不愿意与人交流，有胆怯心理。			

## 附件 2：第一课时教案

班级	水平二 三(4)班	人数	40人	课型	新授	执教人	刘丹
教学内容	1、投掷——《上步肩上投掷比远练习》 1、体能练习：(1)原地夹包纵跳(2)十字象限夹包跳(3)夹包比远						
教学目标	1. 认知目标:通过教师示范讲解动作要领学生能够说出本课的课题,知道上步肩上投掷比远练习动作方法,并且能够了解体能练习的方法,说出体能练习的名称。 2. 技能目标:通过本次课的练习素质较好学生能够做到上步与蹬、转、投动作连贯,快速出手。素质一般的学生可以分解完成上步转体、肩上屈肘、快速出手。素质不太好的学生可以对上步动作技术有着初步认识 and 了解。 3. 情感目标:通过情景教学能够激起学生学习的兴趣,提高学习的积极性。通过“飞龙大战”自我评价得分,培养学生诚信练习的良好习惯。						
教学重点难点	1. 重点:上步与蹬、转、投连贯,快速挥臂。 2. 难点:动作连贯,协调用力。						
课的结构	学练内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					次数	时间	强度
准备部分	一、课堂常规: 1、集合整队,检查人数 2、师生问好 3、宣布内容及要求 4、安排见习生	1、集合整队 2、师生问好 3、明确课堂要求,提醒活动中注意安全。 4、安排见习生	1、学生四列横队站立 2、向老师问好。 3、学生认真听讲,站姿规范 4、见习出列	组织:四列横队  要求:精神饱满、注意力集中。 组织:	1	2'	小
	二、热身活动(跟随音乐) 1、各种方式走 3、风车转一转 4、小滑车 5、炒豆子 6、互相压肩 7、弓步压腿 8、模仿超人	1、热身活动:教师带操并语言提示动作要领及要求	1、在音伴下,生积极跟随教师认真模,积极参与。	  要求:集中注意力,充分活动肩部、腰腹等关节。	1	3'	中

准 备 部 分	三、专项热身 (舞龙) 1、生龙活虎 2、龙飞凤舞 3、盘龙卧虎 4、飞龙在天	1、教师说出成 语并带领做动 作	1、积极参与 “舞龙”,活动 身体肩关节及 腰腹	组织:  要求: 根据教师说的成 语积极思考进行“舞 龙”, 动作幅度大, 有 力度。	1	3	中
	设计意图	在课的开始, 通过“点到”小游戏集中学生注意力, 有利于组织教 学。热身活动、专项关节操(舞龙)等动作目的是充分活动投掷主 要关节, 提前渗透主教材技术动作练习, 为新课的学习做好铺垫。					
基 本 部 分	一、复习原地 侧向投掷比远 口诀: 一脚前, 一 脚后 转体蹬地 肩上屈肘 快速挥臂	1. 教师边示范 边说口诀 2. 组织学生比 赛 3. 提问想不想 投得更远?(引 出新内容)	1. 学生仔细观 察、认真听讲。 2. 学生积极投 入比赛 3. 积极思考回 答教师的问题	组织:  组织:	6	5	中
	二、学习上步 肩上投掷比远 练习 1、示范讲解动 作要领(以右 手为例) 口诀: 同手同脚 上步转体 蹬地转体 肩上屈肘 快速出手	1. 教师边讲 解、边示范运 用动作口诀, 强调同手同 脚, 上步转体。	1. 学生仔细观 察动作, 认真 听讲。	组织:  组织:  要求: 积极思考、回答 问题	2	2	小
	2、徒手练习 (1) 分解动作 练习 (2) 完整动作 练习	2.1 教师边示 范讲解动作边 引导学生做动 作 2.2 组织学生 自主练习并巡 视指导	2.1 学生边听 边模仿老师的 动作 2.2 积极投入 练习认真改正 错误动作	组织:  组织: 	6	4	中

基 本 部 分	3、“飞龙出海” (完整尝试练习)	3.1 教师组织学生有序练习, 强调注意安全(统一投统一捡) 3.2 教师巡回指导, 个别纠错, 关注个体差异, 强调重难点。	3.1 学生积极投入练习, 听从口令注意安全 3.2 纠正错误动作	组织:  要求: 积极主动练习, 注意安全。	9	8	大
	4、“飞龙甩尾” (重点: 出手速度)	4.1 教师示范边讲解动作 4.2 组织学生自主练习 4.3 巡视指导, 及时评价	4.1 学生认真听和观察 4.2 投入练习 4.3 及时改正错误动作	组织:  要求: 仔细观察, 认真练习。	6	2	中
	5、学生展示, 师生共评	5.1 引导评价, 突出重难点。 (上步与蹬、转、投动作连贯; 快速出手)	5.1 积极评价, 展现自我。	组织:  要求: 展示动作规范、客观、及时评价	2	2	小
	6、“飞龙大战” (投远积分赛)	6.1 教师示范讲解游戏方法、要求, 组织学生比赛。 方法: 统一站到投掷线之后, 进行三次比赛, (投过第1、2、3条线分别获得1、2、3分) 三次积分相加获得积最高的学生获得胜利。 6.2 强调游戏安全(统一投统一捡)。	6.1 认真听游戏方法要求, 积极参与游戏 6.2 注意安全听从口令指挥	组织:  要求: 遵守游戏规则, 客观地评价自己, 安全游戏。	3	3	大



	设计意图	1、通过复习原地侧向投掷导出上步肩上投掷，让学生知道上步的意义价值是为后阶段的助跑投掷教学奠定扎实的学习基础。 2、通过完整讲解示范让学生建立直观形象的动作表象后，安排徒手一分解一完整动作、“飞龙出海”有沙包完整练习，循序渐进学习，发现出手速度不够快，练习“飞龙甩尾”游戏突出动作重点。再次玩“飞龙出海”游戏巩固出手速度、动作连贯。挑选学生展示，师生围绕重、难点共评。最后“飞龙大战”积分赛烘托课堂氛围。			
基本部分	三、体能练习 1、原地夹包纵跳 2、十字象限夹包跳 3、夹包比远	1. 教师示范动作组织学生练习 2. 教师示范动作组织学生练习 3. 教师示范讲解游戏方法、要求，组织学生进行比赛 方法：用脚夹住“飞龙”向前抛出，前后两人为一组，看谁抛得远，三局两胜。	1. 学生认真观察积极练习 2. 学生认真观察积极练习 3. 认真听游戏方法要求，积极参与游戏	组织：   要求：遵守游戏规则，安全进行提能练习。	1 3 ' 大
	设计意图	充分利用“飞龙”进行体能练习，既能做到“一物多用”，又能发展学生下肢力量，与主教材互补搭配，促进学生上下肢全面发展。			
结束部分	1、放松活动（军港之夜） 2、点评小结 3、宣布下课，师生再见 4、回收器材	1. 教师组织学生放松 2. 教师引导学生小结，以表扬激励为主 3. 宣布下课 4. 安排值日生送还器材，宣布下课	1. 学生按要求认真放松 2. 听教师总结本课内容，积极反思 3. 师生再见 4. 送回器材	组织：  组织：  要求：充分放松，动作舒展	1 2 ' 小  1 1 ' 小
	设计意图	学生在舒缓的音乐环境下通过柔美动作有效缓解身心疲劳，重点放松肩部腰腹部位，教师语言引导回顾动作重难点，师生共同评价，并布置课后作业以及安全事宜。			
场地器材	沙包 42 个，音响设备 1 套，胶带若干。		预计 负荷	练习密度：65%左右 平均心率：135 次/分左右	

### 附件 3: 教学评价表:

内容 标准		上步肩上投掷比远练习
知识与技能	优秀	做出同手同脚、上步与蹬转挥投动作连贯,协调用力,肩上屈肘、快速出手,投掷角度、方向正确。
	良好	做出动作连贯,协调用力,快速出手,出手有一定高度、角度。
	及格	基本上做出动作连贯,协调用力,出手速度快。
	有待提高	动作脱节,上下肢配合不协调,出手速度有待提高,肩上屈肘不明显。
态度与参与	优秀	学练积极主动,自觉遵守纪律,安全意识强,敢于自我展示、挑战。
	良好	学练比较积极,态度较认真,能遵守纪律,安全意识比较强。
	及格	学练积极性一般,态度一般,纪律性一般。
	有待提高	学练不积极,纪律性差,注意力容易分散。
情感与合作	优秀	学练中主动交流,相互纠正动作,敢于创新,安全意识强。
	良好	学练中能与人交流,可以纠正动作,安全意识一般。
	及格	学练中可以与人交流,有安全意识。
	有待提高	学练中不愿与人交流,纪律性不强,不能约束自己。

### 附件 4: 教学反思

通过本课教学实践和课后思考,我有以下几点反思:

- 1、本节课教学目标设置合理、准确,目标达成度高。通过课堂观察发现约 80%的学生可以做到上步与蹬、转、投的动作连贯,出手速度快,个别学生可以在老师或体育骨干的帮助下完成完整连贯动作练习,或徒手进行完整练习,能行之有效完成教学目标。
- 2、突破难点的教学手段高效。在学生学练过程中,教师根据个体差异的学生,发现学生的出手速度不够快,通过“飞龙甩尾”游戏快速挥臂,用耳“听”到自己出手的速度,通过左手臂架起来的高度和方向,解决学生出手高度不够高、出手方向偏离正前方。
- 3、场地场地设计合理、器材制作新颖、器材布置简洁、组织练习有序、课堂结构紧凑,课中练习基本能做到教师精讲,学生少等多练,整体的运动负荷较大。
- 4、本节课整体教学效果较好,但也存在一些问题。如:(1)在热身活动时,教师如果再多些语言提示,调动学生积极性、主动性,可以激发学生兴趣,这样课堂更富有激情,气氛更加活跃。(2)在学生学练过程中,应该多指导需要的帮助学生改正错误动作,与学生互动再多一些,因此在今后课堂中教师要“眼观六路、耳听八方”,关注到每个学生。

### 附件 5: 指导教师点评

刘丹老师这节课最能反映自己小学体育常态课的真实面貌,整节课以“健康第一”为指导思想,紧扣《体育课程标准》的水平目标,教学效果真实高效,具体表现以下四点:

- 1、教学目标具体明确,操作性强,达成度高。

本节课教学目标是让学生初步知道上步肩上投掷比远动作要领和练习方法,以及在日常生活中运用;通过本次课的练习素质较好学生能够做到上步与蹬、转、投动作连贯、快速出手。素质一般的学生可以分解完成上步转体、与蹬、转、投的动作,快速出手较快。能力较

弱的学生可以对上步动作技术有着初步认识和了解。通过“飞龙甩尾”游戏，突出重点，解决学生出手速度慢的问题。教学目标非常明确细致，符合水平二三年级的年龄特征和认知水平，教师能针对教学目标设计相应的教法、学法和教学手段，易操作，见实效！

## 2、重点突出、难点突破。

教师的基本功扎实，理解和处理教材的能力非常突出，能紧紧抓住上步肩上投掷动作的本质，将第一课时重难点定为上步与蹬、转、投动作连贯，快速出手，动作协调。通过徒手一分解一完整动作、“飞龙出海”有沙包完整练习，做到循序渐进教学。为突出“快速出手”这一重点，在热身活动中加入“甩鞭子”动作，辅助练习采用“飞龙甩尾”游戏二个动作；为突破动作连贯、协调发力这一难点，对有需要的学生徒手练习、口诀提示来突破难点。

## 3、学练安排“巧”和“妙”。

整节课始终围绕“飞龙”贯穿全课程，热身活动以“飞龙”摆放位置为路线进行走、跑、跳、各种两人合作等方式热身，通过“舞龙”进行专项动作活动肩部、腰腹等关节。继而完整讲解示范让学生形成直观形象动作表象后，让学生尝试“飞龙出海”有沙包练习，针对学生学练存在的问题，教师及时进行“飞龙甩尾”游戏，解决学生出手速度慢，教师在巡视过程中，对不同学生练习情况有针对性的，适当的可以练习徒手连贯动作，做到因材施教。体能练习利用“飞龙”各种跳跃，既能做到“一物多用、一用到底”，又能发展学生下肢力量，与主教材互补搭配，促进学生上下肢全面发展。放松活动随着音乐和“飞龙”轻柔舞动起来，可谓是安排“巧”。教学中在动作要领运用口诀：“同手同脚、左上右转、蹬地转体、肩上屈肘、快速出手”，原地侧向投掷口诀：“右腿弓、左腿绷、身体像张弓”，符合三年级学生身心发展特点，可谓是“妙”，整个主教材设计遵循由易到难，循序渐进的原则。

## 4、场地器材运用实效。

本节课场地场地设计合理、器材布置便捷、组织练习有序、课堂结构紧凑，学生运负荷合较大，学练效果明显。体现在学生围绕“飞龙”热身活动→利用“飞龙”舞龙做专项关节操→利用“飞龙”复习原地侧向投掷动作→“飞龙出海”游戏进行有沙包完整尝试练习→“飞龙甩尾”游戏解决出手速度慢→“飞龙大战”游戏进行巩固、强化练习→利用“飞龙”进行体能练习发展学生下肢力量，最后利用“飞龙”伴随音乐进行身心放松。这节课场地器材运用起到了“一物多用、一物巧用”的效果，这样不仅活跃课堂气氛，而且激发练习兴趣。

纵观整节课，刘老师均能以学生为主体，关注学生个体差异，有较高的练习密度和强度，让学生在学中玩、玩中练、玩中体验着体育课的童趣、情趣、乐趣之所在，让每个学生课后都有最好的进步和发展，充分展示了教师对课堂的调控和把握能力，目标达成度高，课堂氛围轻松和谐，教学效果显著。