
小学田径类 教学设计与案例分析

主讲教师：廖 敏

内容简介

- 1、小学田径类教材分类比较
- 2、跑类教材案例分析
- 3、跳跃类教材案例分析
- 4、投掷类教材案例分析

第一讲 小学田径类教材分类与比较

■ 田径的定义

国际田联对田径运动的定义是
“径赛和田赛、公路走、竞走和越野
跑。”

孙庆杰先生主编的高等学校教材《田径》第二版中对田径运动定义如下，田径运动是人们用于竞技和健身的**走、跑、跳、投**的身体运动，也就是说，田径运动包括田径竞技和田径健身运动。

并将休闲散步，齐步走，正步走，弓箭步走，脚尖步，半蹲走归为田径健身走的内容，跳方格，跳绳归为田径健身跳的内容，扔飞碟，打水漂，抛地滚球，保龄球等归为田径健身投的内容。
这为后续的田径类教材的选择提供了更多的选择空间。

田径，是从事其他体育运动项目的基础，不管学生以后会选择什么体育运动项目，田径，都是非常重要的体育必修课，作为一名小学体育教师，我们既要给学生专业的引领，进行田径技能知识的传授，也要带领学生通过各种身体素质练习，发展和提高学生的体能，为学生从事其他体育运动项目奠定坚实的体质健康基础。

今天我讲解的是田径类教学设计，那么首先我们要吃透教材，小学田径教材有哪些，教给学生们哪些，小学阶段，孩子们应该掌握些什么，翻阅体育《义务教育课程标准实验教师用书》，将水平一到三的田径教材做一纵向的比较与梳理，明确学生各年段的不同教学内容与要求，在进行教学设计前，是非常有必要的。因为所有的教学设计，教学手段与教学方法的选取，都必须来源于教材，下面，请看大屏，我们一起来理清楚小学体育田径教材的脉络。

小学田径类教材分析比较

走跑类教材

跳跃类教材

投掷类教材

拓展延伸类教材

走跑类教材

水平一：

1、走

A、各种姿势的自然走；

B、两臂放在不同部位的用前脚掌走；

C、沿地面上的窄道、直线或看远处目标用前脚掌走

水平二

1、走的游戏

A、负重走游戏

B、倒退走游戏

C、改变速度走的游戏

水平三没有走的教材

走跑类教材

水平一：跑

- A、各种姿势启动的自然跑；
- B、自然站立式起跑；
- C、30米自然加速跑；
- D、30米快速跑；
- E、各种方式接力跑；
- F、各种方式的追拍游戏；
- G、400——600米走走跑跑；
- H、400——600米一般耐力跑

走跑类教材

水平二

发展跑的速度的游戏（在游戏教学中，要让学生跑完一定的距离，才能有效地提高位移速度。小学三四年级的快速奔跑距离，一般在30---60米之间为宜。）

A、发展奔跑反应速度的游戏

B、发展奔跑动作速度的游戏

C、发展奔跑位移速度的游戏

发展奔跑耐力的游戏（就是为了让学生在游戏欢乐的氛围中，忘却疲劳或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验和奔跑耐力的发展提高。）

A、体验发展奔跑耐力身体动作的游戏

B、发展奔跑一般耐力水平的游戏

走跑类教材

水平三

1、发展快速跑能力的练习

- A、各种快速起动的跑（重点仍然是站立式起跑）
- B、追拍跑
- C、接力跑
- D、攻克堡垒

2、发展耐力跑能力的练习

- A、自然地形跑
- B、定时跑

跳跃类教材

水平一

- 1、各种方式的单双脚跳，模仿动物跳跃，单双脚跳，跳单双圈；
- 2、双脚跳上、跳下20厘米高的物体；
- 3、立定跳远；跑几步，一脚蹬地踏跳，越过30厘米高的物体，双脚落入沙坑或垫子上；
- 4、6---10步助跑，一脚踏在50---60厘米宽的踏跳区踏跳，双脚落入沙坑

跳跃类教材

水平二

1、发展跳跃能力的游戏

A、发展单脚跳跃能力的游戏

B、发展双脚跳跃能力的游戏（一般以该项内容作为测试学生跳跃能力的重要项目）

2、跳远与游戏

A、发展助跑与踏跳能力和轻巧落地能力的游戏

B、发展跳远能力的游戏

3、跳高与游戏（由于学生的年龄特征和教材特点，决定了跳高教学中，应把助跑、起跳作为重点。）

A、发展助跑与起跳能力的游戏

B、发展跳高能力的游戏

跳跃类教材

水平三

1、发展跳跃能力的练习

A、各种方式跳绳

B、跳竹竿

C、协同跳

D、摸高跳

2、跳高

A、跨跳练习

B、助跑起跳，直腿摆动坐上跳箱

C、急行跳高

跳跃类教材

3、跳远

A、立定跳远（起跳力量，腾空高度，跳跃姿势要求都有提高）

B、青蛙跳荷叶（起跳高度，跨越高度，远度，着地屈膝缓冲有更高要求）

C、助跑几步，一脚跳双脚落地

D、急行跳远

投掷类教材

水平一

A、抛、掷轻物体，纸飞机、飞镖、三毛球、沙袋、沙包、小皮球等

B、地滚球掷准

C、持轻物（沙包、海绵球）投准

D、持轻物（沙包、海绵球）掷远

E、双手从体前向前抛实心球

F、对2—3米高的目标投准

投掷类教材

水平二

1、发展投掷能力的游戏

A、发展挥、抛、滚、掷能力的游戏

B、发展抛掷、推掷能力的游戏

2、**掷远与游戏**（投掷是小学三四年级体育教材的重要内容，但最常用有效的还是掷远和投准，因此，在投掷教学中，重点应该是掷远和投准，要求学生既要掷得远，又要投得准。）

投掷类教材

水平三

1、发展投掷能力的练习

A、滚

B、抛

C、掷

D、投

E、推

2、发展掷远能力的练习

A、原地、自然跑几步肩上投掷。

B、原地、自然跑几步背后过肩投掷。

3、发展投准能力的练习

A、固定目标投准

B、活动目标投准

拓展延伸类田径教材

A、休闲散步，齐步走，正步走，弓箭步走，脚尖步，半蹲走归为田径健身走的内容。

B、跳方格，跳绳归为田径健身跳的内容。

C、扔飞碟，打水漂，抛地滚球，保龄球等归为田径健身投的内容。

在小学阶段，体育教师教给学生的田径类知识是与走，跑，跳，投相关的各项动作技术技能，以各种身体练习为主要手段，目的是为了发展和提高学生速度、力量、弹跳、耐力、灵敏、协调，柔韧……一系列身体素质，获得基本的运动技能，基本知识和基本技术，提高运动能力，培养意志品质，其价值和作用很难被其他项目取代。

由于学生年龄和生理心理特征原因，在小学阶段的田径教学，教材内容是一些比较简单的动作，不做过细的技术和过严的要求。所以我们在选择田径类教材进行教学时不能过分要求动作技能技巧，但又不能完全摒弃动作技术和技能的教学，应该根据所选教材，落实到教材本身，挖掘出行之有效的教学方法，练习手段，结合学生的年龄特征，对学生进行针对性强的指导和引领。

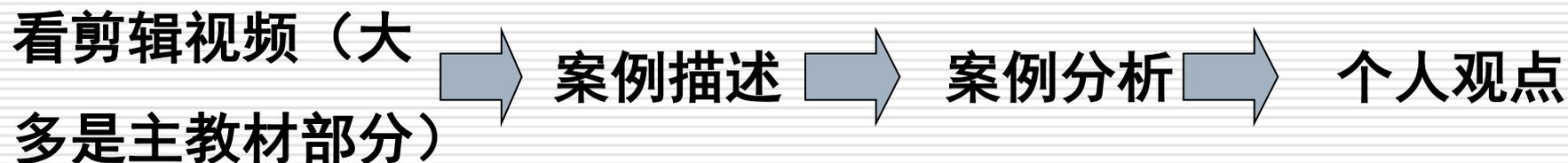
任何一个田径教材，在进行教学设计时，**首先应该确定正确的教学重难点**，而后所有的教学手段和教学方法都为自己设立的教学重难点服务，本次课的目标完成与否，与教学重难点的确立有着密不可分的关系。在教学中，大部分的时间和辅助教学手段都是为了完成自己的教学重点，如果有专属于突破教学难点的教学手段和方法，这样的设计更为完善，所以我们在教学设计时，尽量考虑到这一因素，在后面的具体实例里我们都可以看到和学习到。

教学设计的步骤

- 1、深入透彻地熟悉理解教材
- 2、确定正确的教学重难点
- 3、选择突破教学重难点的教学手段和教学方法
- 4、确定教学环节，将各种教学手段方法及练习方法有机地融入到各教学环节中。
- 5、写出教案，明确教学设计思想。

跑类教材案例分析

具体案例分析按以下四个步骤进行：



剪辑视频各部分各有两段，前一段来源于近几届全国中小学体育教学观摩展示活动的教学录像，后面一段是由重庆市沙坪坝树人小学体育教师执教的录像。

案例一

30米快速跑与综合活动

小学三年级（水平二）



案例描述：

1、这是一节三年级(水平二)以快速跑为主要内容的体育课，课题名称为《15—30米的快速跑和综合活动》两个内容。

2、本课制定的与跑相关的教学目标：

A、体验15—30米快速跑的方法，感知其逐渐加速的动作变化与要求，获得选择启动时机的直接经验，提高快速奔跑能力。

B、设计以跑为主的“冲浪”等活动，会观察，能选择，感受互换分享的快乐和齐心协力的重要。

3、教师以情景教学为载体，创设“冲浪，踏浪，捕鱼，”的环节，让学生用彩色布料进行快速跑的练习，高抬腿练习以及抛，钻，爬的综合练习，以完成本次课的教学任务。

案例分析：

- 1、我们看到的是一节三年级快速跑为主教材的体育课，课中最为出彩的地方，是合理运用彩色布料为教学道具，完成快速跑练习。激发学生的学习参与兴趣，给学生及看课者带来美的视觉感受。
- 2、本课值得我们学习的地方在于环节设计的巧妙，创设“冲浪，踏浪，捕鱼”的情景，让学生进行抛，爬，钻，跑的教学活动。将自己的教学环节，巧妙的融入创设的情景中。
- 3、课中运用了“高抬腿练习，加速跑练习等快速跑的辅助教学手段”，最后以小组比赛的形式进行了学生掌握情况的检测。

个人观点：

我们可以看到，课中教师除了提到高抬腿需要大腿抬高，腿蹬直之外，没有其他快速跑的技术要求，比如摆臂姿势，起跑动作……对三年级学生来说，在进行快速跑教学时忽略了跑的动作和姿势，在课中没有发现并纠正学生练习中错误的教学环节，过多注重了学生的情感愉悦与小组合作参与重要性。

案例二



场地布置图

四年级

快速跑(水平二)

巧妙的运用了羽毛球，做到了一物多用。

1. 用羽毛球作为游戏道具，激发学生兴趣。
2. 羽毛球作为分道线，避免学生之间发生冲撞(安全)。
3. 用羽毛球作为参照物，辅助增大快速跑的步幅。



和羽毛球赛跑（游戏中体会启动和加速跑）



自主体验：学生自主学习体验，引出学习的新内容（加大步幅跑提高奔跑速度。体现学生自主探究的学习。）



初步体会大步幅辅助练习阶段

(讲解示范，安排原地蹬摆练习和大步走练习，组织学生集体学习。)



个人练习：进一步体会大步幅跑的动作要领，体现合作学习。



两人比试练习：两人相互比较相互学习，形成正确的跑步姿势。



四人追逐跑（检测）



小组接力赛游戏：



案例描述：

- 1、这是一节四年级（水平二）以快速跑为主要教学内容的体育课。
- 2、制定了如下教学目标：
 - （1）使学生了解加大步幅对快速跑的重要性，积极参与到跑的练习与游戏中（运动参与）。
 - （2）在练习中改进跑的动作，使80%以上的学生能初步掌握加大步幅跑步，20%的学生能在老师帮助下完成加大步幅跑步（运动技能）。
 - （3）激发学生自主、合作、探究的热情，培养学生团结合作，积极向上竞争意识（社会适应）。
- 3、教学重点：高抬大腿，用力蹬地，加大步幅跑步。
教学难点：跑姿正确，协调自然。

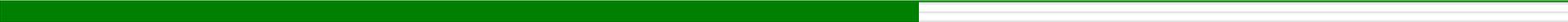
案例分析：

- 1、跑类教学相对于其它有器材的教材相对枯燥，本课运用了羽毛球做为游戏的道具和练习时的标志物，激发学生兴趣，做到了一物多用。
- 2、整个教学流程设计由浅到难，层次性明显，主教材部分由个人体会——两人比试——四人追逐和接力赛四个层次进行（中间穿插教师讲解示范，学生单独展示，集体和个别纠错）
- 3、紧扣课标精神，既贯彻“自主、合作、互动、探究”的新课程理念，又不淡化技术技能教学。
- 4、追求实与活的体育课堂，用灵活的教学方法和组织形式，得到实实在在的教学效果。

个人观点：

这节课对学生跑步姿势的正确性进行了要求和纠错，摆臂前后摆，用力蹬地抬腿，跑步时前脚掌着地，这些要求没有出现在集中讲解示范里，在学生练习中时常在提及，虽然不能对快速跑技术动作及技能的要求太高，但是，对于4年级学生，有预设错误并在课中纠正，是非常有必要的。

两位教师的课都是公开课，在场地器材的准备上与日常常规课有很大区别，我们应该取她们可用的，操作性强的教学手段和方法为己用。



跳跃类教材分析

案例三

跨越式跳高

水平三

五年级



案例描述：

1、本课是一节五年级水平三的跨越式跳高为主教材的体育课，整节课围绕这一个教材进行。

2、本课教学目标

A、使90%的学生了解跨越式跳高的动作技术特征，使80%以上的学生基本掌握助跑，起跳的动作要领和方法。

B、发展学生的腿部力量和弹跳力，提高动作的协调控制能力和跳跃能力。

C、克服对器械的畏惧，逐步形成勇于克服困难的意志品质，能有序练习，给予同伴适当评价。

3、教学重点：助跑轻松自然，起跳有力。教学难点：助跑，起跳的协调连贯。

案例评析：

- 1、这是全国第四届中小学体育课观摩一等奖获得者施宇老师的跨越式跳高的录像课，本课的教学对象是5年级学生，与前几节课的教学对象年龄有差异，可以看到本课反复多次提到了跨越式跳高要解决斜线助跑，外侧脚起跳的动作技术要领。
- 2、本课充分地让学生自主探索学习，学习前，先提问，问学生可以用什么方法跨越栏架，让学生讨论，再练习，找学生示范，问，这个动作有什么动作特点，自己说出来，通过这样自主探索学习的方法，比直接由教师教授的效果更好，突出了学生的主体地位，而后教师的正确示范和讲解凸现了教师的主导作用。
- 3、本课环节设置上独具匠心，在完成主要教学任务，解决教学重难点后，增加一个学生自主设置高度的过栏架练习，虽然练习时间很短，却体现了分层教学的理念，并为下次课学习依次过竿埋下铺垫。

个人观点：

这是一节由若干人智慧凝结而成，体育同行们认可度比较高、获全国一等奖的体育课，各个教学环节和构思是经过反复推敲和斟酌最后成型的，平时的日常教学中我们也经常这样处理教材，我认为对学生学习技术动作相对要求高一些的教学内容时，可以借鉴这节课的教学模式：

自主探索——引出课题——教师讲授——自主体会练习——教师点评纠错——分层教学——检测所学（8个步骤来设计自己的教学环节）。

本课所用的国际田联的田径器材只是少数学校才有的，在本次课里起到了不可取代的作用，没有这个道具，不可能设计出这样的课，我们应该思考常规的跨越式跳高可以怎样教授。

三年级（水平二）

跨越式跳高

教学流程：

一、开始部分

原地队列练习——徒手操（编入上步起跳动作）——辅助练习（上一步起跳，上三步起跳，依次过竿）

二、基本部分

分组自由练习——教师示范讲解——分组练习（上一步，上三步，助跑三步，助跑三步依次过竿）——辅导纠错，差生单独体会助跑摸高——丈量50厘米高度练习——集体纠正学生错误动作——60厘米高度练习——分层次自选高度练习（65, 70, 80厘米三个高度）——课课练（30秒仰卧起坐3组）——接力赛

三、结束部分

放松，小结

本课择其亮点部分进行录像观看

三年级（水平二）

跨越式跳高



常规慢跑，充分利用跳高器材，进行跨越和摸高练习

三年级（水平二）

跨越式跳高



将上步，起跳及行进间练习编到徒手操和辅助练习中

三年级（水平二）

跨越式跳高



学生测量50厘米高度进行分组练习

三年级（水平二）

跨越式跳高



分层次，自主选择65, 70, 80厘米三个高度进行练习

三年级（水平二）

跨越式跳高



利用跳高缓冲垫子进行课课练（30秒钟仰卧起坐练习）

案例描述：

1、本课是一节三年级（水平二）以跨越式跳高为主教材的体育课，辅助教材搭配了课课练内容，计时仰卧起坐。

2、本课教学目标

A、大部分学生了解跨越式跳高动作方法；80%以上的学生基本掌握起跳后两腿依次过竿的动作方法，其余同学能够在老师或同伴的帮助下逐步掌握。

B、发展学生的下肢力量，提高学生的跳跃能力和协调性。

C、培养学生勇于克服困难的意志品质，团结协作，互相帮助的行为习惯。

3、教学重点：起跳和过竿动作

教学难点：两个动作协调连贯

案例分析：

- 1、两节跳高课选择的内容都是跨越式跳高，因为教学对象年级不同，教学重难点的确定不同，可以看到，三年级这节课不是新授课，已经进入跳高单元的后面课次，把起跳过竿做为教学重点，两个动作连贯性做为教学难点，在课中分别用了上一步，上三步踏跳过竿的辅助练习手段，让学生在体会完整的跨越式跳高动作。
- 2、本课让学生练习起跳过竿动作一定次数后，让学生自己测量高度，从50厘米开始，到60厘米，又分组设置了65厘米，70厘米，80厘米三个不同高度让学生根据自己能力自主选择跳跃高度，这样的环节设置体现了老师想让学生分层练习的教学理念。

案例分析：

3、对教学重点的突破，用了从准备活动开始就将起跳过竿动作编进徒手操和器械前上步起跳的辅助练习手段加以练习巩固，对学生错误动作单独辅导纠错，并让其到旁边器械再次体会起跳摸高，感受单脚有力起跳的动作。

4、课尾，加入了课课练的教学内容，让学生利用跳高缓冲的垫子做了3组30秒钟的仰卧起坐练习，如果我们每单元，每课真正落实发展学生某方面身体素质的课课练内容，经过积累，学生的身体素质会有改善和提高。

个人观点：

两节教学内容相同，学生年龄不同，单元课次不同的跨越式跳高课放到一起，自然会让看课的老师思考，我们平时用怎样的组织方法，教学手段，辅助练习方式更有效，更实际，更常用。个人认为，**教师集体讲授，分组练习，集体纠错与个别辅导相结合，最后集体展示，检测的方式方法**在常规课中被更普遍的用到，我们需要学习的不仅是上课教师的组织形式和练习方法，**更要多思考的是，这个环节他为什么这样上？我可以吗？我会怎么处理？我的方法更好吗？**

个人观点：

体育课里，最多用的组织方法是**小组合作**，正和现在语数学科开展得轰轰烈烈的“卓越式”课堂中小组合作的思想不谋而合，其实不然，不是体育学科在迎合“卓越式课堂，”而是我们在体育课中一直都是经验这样在做，但凡有一定教学经验的体育教师都知道，只有分组活动的形式才能让学生得到更多的练习次数，分组活动的形式才能解放老师有更多的时间落实到对学生的个别辅导中，比集中统一练习的组织形式更为有效，所以在进行教学设计时尽量考虑**小组合作，分组练习的组织形式。**



投掷类教材案例分析

案例五

原地侧向投掷小沙包

小学四年级（水平二）



案例六

原地侧向投掷轻物 三年级（水平二）

开始部分，
猜谜引入，
自由玩毽



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级

水平二

掷毽比多，
自主体会投掷动作



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级

水平二

讲解示范，
齐念口诀



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级

(水平二)

投掷专项准备活动



案例六

原地侧向投掷轻物 三年级

水平二

讲解示范后，
分组练习侧向投掷



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级

(水平二)

组内评选最佳投手



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级（水平二）

集体检测本次课学习情况



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级（水平二）

放松活动：
手语舞

真的很不错



案例六

原地侧向投掷轻物

三年级

水平二

游戏：
春种秋收



案例5的教学流程

开始部分

常规集合——交待课次目标——揪尾巴游戏——健身操

基本部分

模仿生活中钉钉子动作——讲解示范——原地集体练习——持器械练习——纠正学生出手角度错误（用彩带互作障碍物限高）——自我挑战练习（用彩带做标志物）——跑垒比赛（奔跑和投掷相结合）

结束部分 放松，小结

案例五的关键词：

教学经验丰富

复习课

常规课

环环相扣

出彩之处

彩带利用

实在 可借鉴

操作性强

教学公开课

案例六的关键词：

设计新颖

猜谜引入

自主玩毽

投掷比多

投掷口诀

年轻教师

创造性思维

可借鉴之处

- 1、老教师的教学环节，流程环环相扣，构思慎密。年轻教师的课程设计新颖，创新思维独特。
- 2、突破教学重难点的辅助性练习针对性强，用彩带做有高度横绳，控制出手角度，让学生互相纠正错误练习的方式非常实用。
- 3、年轻教师的谜语引入和侧向投掷口诀的提炼形式可以用于平时的常规教学。
- 4、将同一个教学器材从开始到结尾都加以使用，包括游戏部分也用到了该教具，做到了一物多用。

田径类教材教学常见错误及对策

1、教学重难点把握不准，出现偏差，导致教学手段，辅助练习方法出现错误。

对策：深入透彻熟悉，理解教材，多学习，多和同事探讨，反复参看教材和课标，重难点把握达成一致后再进行教学设计。

田径类教材教学常见错误及对策

2、内容安排枯燥，乏味，学生缺乏学习兴趣或者因为有畏难情绪而缺乏学习主动性。

对策：合理安排教学内容，快速跑可以合理采用追逐跑以比赛形式提高学生练习兴趣；耐久跑留出足够休息时间，可以创设情境，激发学生兴趣；合理充分利用场地器材和自制教具，提高学生学习兴趣和教学有效性。

田径类教材教学常见错误及对策

3、过分淡化了动作技术和动作技能的要求，过多地强调了学生的情感愉悦和小组合作的重要性，忽略了学生基本姿势的正确性。

对策：从一年级开始，给学生进行正确的动作示范和讲解，形成正确的动作表象，模仿老师进行练习，高一学段的逐渐提高要求，淡化技术技能不是不要求，教师在分别到各组指导时把动作要求反复强调，集体或个别纠正学生练习中错误。让学生在小学阶段田径类项目上打好基础。

田径类教材教学常见错误及对策

4、教学时让学生做表面化的探究，开展小组讨论，不是每节课都要用“探究学习”，学生象征性的讨论只是走形式，为了赢得学生自主探索的好评。

对策：明确田径教学中哪些是需要学生探究的，一般来说：问题要有一定的难度，要具有一定的挑战性，要是现实的问题，可以让学生进行探究，例如中高段技术性要求相对强些的教学内容，跨越式跳高，急行跳远，双手前抛实心球……自主学习、探究学习等学习方式是需要“加强”和“提倡”的教学方式，但不是“主要”的教学方式，更不是万能的教学方式。

田径类教材教学常见错误及对策

5、有的教师在教学中只注意了学生的“自我实践”，忽视了教学目标的实现与教学指导，形成了无序、放任、涣散的“放羊”现象。学生喜欢玩什么就玩什么，有的学生活动，有的学生做看客，秩序混乱，教师成了高级观众，不去管理，也不做教学指导。

对策：加强责任心和安全意识，学生分组练习前提出要求，让学生明确分组之后做什么，怎么做，学生在练习时到各组指导和纠错，真正地让分组练习和个别辅导发挥作用。

结语：

1、纵观案例一到案例六，跑跳投的教材都用到了道具，也是合理的教学器材，跑的课常用的是标志物，跳跃的课多用的是橡筋绳和小栏杆，投掷课常用的是彩带和轻物，老师们只要将传统器材稍加改动，就可以创设不一样的视觉效果和教学效果。

结语：

2、小组合作练习，组内互相帮助，纠正错误，集体展示，充分发挥学生的主观能动性，减少集中统一练习的时间，让学生在在规定时间内获得更多的有效练习次数和时间，是向课堂40分钟要质量的重要保障。

结语：

3、进行教学设计时，一定要反复推敲斟酌教材，将教学重难点把握准确，再来确定自己的教学手段，辅助练习方法及教学环节，否则，教学重难点把握不准，会让整节课偏离正确的教学轨道。

结语：

4、自主探索——引出课题——教师讲授——自主体会练习——教师点评纠错——分层教学——检测所学的教学模式可以在自己教学时根据具体情况有针对性的删减为己用。

结语：

5、做为一名体育教师，多看，多学，多思，总结出适合自己的教学模式，让学生在课中能学会，能掌握并运用，追求教学实效性；轻作秀，重实在，做一名智慧的体育教师。

