

研训动态 | 和合教研共成长，微课教学见真章——我校体育教研组举行 2024 年春季第七期“备，教，学，评一体化”教学研讨活动

为了深入开展福建省第五批基础教育教学研究基地校（高中体育与健康）创建工作，重点围绕“备、教、学、评一体化”的中心任务展开教学实践研究，深化教育教学改革，以促进学生核心素养的发展，以体育与健康学科教研组的集体备课为基础，探索课标、教材、教、学、考试与评价的整体关联与系统协同，落实立德树人根本任务，为提高教育教学质量发挥导向作用。2024 年 5 月 13 日上

立定三级跳远训练及评价				
项目	男子成绩（单位：米）	女子成绩（单位：米）	评价	备注
第一步	2.3	1.8	及格	初学阶段可以适当放松要求
	2.5	2	良好	
	2.7及以上	2.2及以上	优秀	
第二步	4.9	3.9	及格	
	5.2	4.3	良好	
	5.6及以上	4.6及以上	优秀	
第三步	7.6	6.6	及格	
	8.4	7.1	良好	
	9.2及以上	7.8及以上	优秀	

初学者还要通过一些辅助训练：比如脚踝力量训练，腰腹肌及协调性练习增加学生的核心力量等

午，陈埭民族中学体育与健康教研组举行 2024 年春季第七期“备，教，学，评一体化”教学研讨活动。

本次活动共有二个主题分别是余清国老师立定三级跳远训练技术及评价、李乐荣老师关于民族传统体育木球的技术分享。

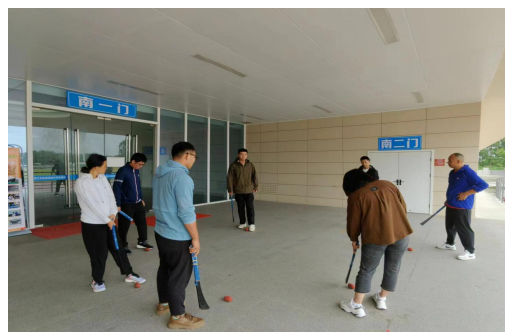
余清国组长对“立定三级跳远”课堂评价进行讲解分析，评价方式根据立定三级跳远的第一步、第二步、第三步的练习效果分为及格、良好、优秀三个等级进行评价，详见以下表格：

余清国组长的立定三级跳远技术评分标准严格按照

体育技术和成绩制定，符合课程标准的评价内容，能有效对学生的掌握情况进行评价。



接着李乐荣老师以“少数民族传统体育项目陀螺”为例，围绕“备，教，学，评一体化”中心任务，带领全组老师共上一堂微课活动。李乐荣老师首先简单介绍了木球的起源和发展，以及木球的竞赛规则，其次主要讲解并示范木球传球、接球、运球和击球射门等技术。然后组织老师们先进行握板、挥板传球、接球、接球后扫球射门技术动作的学习，并纠正错误动作。



在学习木球传接球技术前，李乐荣老师先强调木球的注意事项，提醒大家在挥拍击打过程中要注意安全。李老

师在认真观察示范讲解，并针对每位老师的技术动作提出改进的建议。整个微课课堂中，充分体会木球其竞争性和趣味性。

本期教学教研活动，是该校继续开展福建省第五批基础教育教学研究基地校（高中体育与健康）创建工作，围绕“备、教、学、评一体化”的中心任务展开教学实践研究，是该校落实“311”体育教研工作机制的重要途径。

图文：体育组

一审：张文哲

二审：莫洪君

三审：邹文耀