# 二年级上册综合实践学案长凳游戏

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-06-11

*长凳游戏活动目的：利用长凳游戏发展学生的平衡、钻爬、攀登能力，让学生尝试和探索从高处往下跳的技能，提高灵敏性、协调性。教学重难点培养学生勇敢、果断、互相帮助、临危不惧的良好品质和自我选择、主动参与锻炼并在活动中积极动脑的意识与能力。活动急福...*

长凳游戏

活动目的：

利用长凳游戏发展学生的平衡、钻爬、攀登能力，让学生尝试和探索从高处往下跳的技能，提高灵敏性、协调性。

教学重难点

培养学生勇敢、果断、互相帮助、临危不惧的良好品质和自我选择、主动参与锻炼并在活动中积极动脑的意识与能力。

活动急福?

木制长凳8条、海棉垫2块、塑料弧形积木8个、录音机、磁带。

活动过程：

学生进场，四散站立；在音乐伴奏下师生一起做热身操。

教师把活动器材

长凳介绍给学生：“长凳是用来坐的，可今天我们要用长凳做各种有趣的活动。“激发学生活动的兴趣。

鼓励学生自由探索长凳的各种玩法，并及时请学生示范自己的玩法。

带领学生进行各种钻爬游戏。①爬过“地道“--长凳横向间隔2米左右摆成一排，从长凳下爬过。②钻过双层“地道“--将长凳两个两个叠起来，从凳子间隙中爬过。③爬过“暗道“--将长凳并拢，从长凳下爬过后站到凳子上。④开“火车“--将长凳横向间隔0.5米左右摆成一排，请学生肩搭肩从长凳上迂回走过。

过“桥“游戏让学生自我选择从纵向放置的一个长凳、两个并排的长凳、两个并排但左右分开的长凳上用各种方法走过“桥“。然后从一旁的塑料弧形积木拼成的“弯曲桥“上走回来。

将两个长凳叠在一起，让学生走过桥，从桥上跳下。然后从塑料弧形积木拼成的“弯曲桥“上走回来。

教师将学生集中起来，示范从桥上往下跳的正确姿势，讲解方法和要领：屈膝摆臂向上跳，前脚掌着地，屈膝缓冲，身体下蹲。然后学生继续练习。

将三个长凳叠起来并铺好海棉垫，让学生自己爬上凳子走过“桥“并从“桥“上跳到垫子上。然后从一旁的塑料弧形积木拼成的“起伏桥“上走回来。

视学生情况逐渐增加“桥“的高度，鼓励学生尝试从桥上走过并跳下。注意事项：①保持场地中有不同高度的“桥“，让学生自己选择。②教师加强保护，尤其要注意过最高的“桥“学生的安全。

（可让配班教师协助保护。）③引导学生帮助爬不上凳子的同伴。④对能力特别强的学生，教师可在其过“桥“时把手伸在桥当中设置障碍，让他跨过。

对学生的表现作积极的评价，表扬学生的勇敢精神和互相帮助的良好品质。

学生四散站立，在音乐伴奏下跟老师做放松操。

学生离场。

设计思路与自我评价：

这是我设计的学生体育《凳椅系列活动》之一。整个活动我自己认为是成功的，活动目的较好地完成了。通过活动，学生从高处往下跳的能力和平衡能力都获得了有效的发展，勇敢、果断的个性品质也获得了很好的培养。经活动实录分析，我在活动中对学生的要求方面、对学生积极鼓励方面以及安全教育方面都做得较好。对学生的要求方面，我没有“一刀切“，而是通过放置不同高度的长凳让学生自由选择的方式，达到区别对待的目的。在鼓励学生方面，我以自己的情绪、表情、语言和眼神作为与学生交流的“语言“（称身势语言）：在教态方面，情绪上，我是积极而兴奋的，让孩子受到感染而激发了兴趣；表情上，我是轻松自然的，给孩子创设了一个较为轻松的心理环境；在语言方面，我没有说“别害怕“、“不要紧张“、“没有危险的“之类的话，因为说这些话，等于是在强调危险，说得越多，学生就越是紧张，动作就放不开，反而容易出危险。眼神上，当有的孩子站在长凳上，犹豫不决时，我用坚决的目光看着他的眼睛，通过这扇“心灵的窗户“给他注入力量。整个过程，我用自己的表现来感染孩子、鼓舞孩子。在安全教育方面，孩子掌握了正确的屈膝缓冲着地的方法，我运用的保护方法也是正确而科学的，时机把握也较好。活动结束时，又及时教育学生：平时单独一人或大人不在时，不能盲目练习。

活动到最后，长凳的高度增加到5个，约有130cm。有的老师提出异议，是否太高了，出了危险怎么办？实际上，这个高度并不是我个人凭空想象出来的，而是在活动中根据学生的表现和实际情况决定的。只要孩子是较轻松的跳下，情绪上保持愉快，这个高度就是适合的。而且，只要保护得当，就不会有危险。从学生发展的角度来讲，通过活动发展了从高处往下跳的能力，当遇到真正的危险时，他就能应付自如了。

指导教师评析：黄保法

利用长凳开展体育活动，颇有新意。本活动以游戏为基本形式，把长凳摆放成各种活动形式，组织学生进行一系列爬、钻、走、跑等活动，充分发挥了长凳这一“自然“运动器械的多功能性和可变性，学生不仅从中获得了积极愉快的情绪体验，而且发展了钻爬、攀登以及平衡的能力。

从活动组织形式来看，有自由探索

活动、分散活动和集体活动，这三种组织形式既符合活动内容的需要，又符合学生发展的实际，从而合理、科学地调节了运动密度和运动强度，提高了体育锻炼的实效性。

从活动设计中可以看出，教师对活动过程是经过周密考虑的，如学生“自由探索长凳的各种玩法“这一环节是后面“钻爬游戏“的铺垫，“走桥“则是“钻爬游戏“的延伸。此外，由于学生的体能、动作发展水平、性格等方面存在差异，因此，教师没有采用简单划一的活动形式或提出同一要求，而是有意识地在场地上设置高低不同的“独木桥“。对能力特别强的学生，教师还在其过“桥“时把手伸在“桥“当中设置新障碍，增加活动难度；对能力较弱的学生，教师则及时给以鼓励，并采取积极的保护措施，让他们力所能及地参与活动，从而让每个学生通过锻炼在原有水平上得到提高。

从实践效果看，本次活动的全过程，学生都处于宽松、自由的氛围中，教师的教态十分亲切，语言幽默、生动，富有启发性，而且教师自始至终不忘与学生进行情感交流，如教师一边带领学生参与活动场地的布置，一边与学生自由交谈，这既是一种积极的休息方式，又使学生感到轻松、自然，其乐融融。当学生说凳子并排放置就象要“看戏“时，教师机智地说：“那就看我的表演吧。“从而自然地过渡到示范动作的环节。

由于体育活动具有很强的不可预料性，因此，教师常常根据实际情况及时作出调整，如有一个男孩较为胆小、内向，他不敢从4张叠放的凳子上跳下来，教师就以轻松的语气鼓励他试一试，并适时、适当地助了他“一臂之力“。当这位学生初获成功体验时，教师又请他连续跳了3次，从而逐渐消除了他对高度的恐惧感，为培养他的勇敢精神迈出了可喜的一步。

最后值得一提的是，这一活动的执教者是位男教师，因此，在培养学生勇敢、果断、抗挫折、主动参与锻炼的意识和能力方面，具有自身的优势。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！