**绿化乡八一小学体育科集体备课教案**

**科目：体育 年级：五年级**

**主备人： 授课时间：第12周**

教学内容：1.向后转走(齐步)

2.迎面接力跑`

教学任务：1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和 集体行动的能力。

2.发展速度和奔跑 能力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1.开课式。

2.队列练习：立正、看齐、稍息。

3.准备活动：慢跑200米，广播操(8\*2)

二、基本部分：(28’)

1.向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：1.教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2.口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2.迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的并行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后

(3)要求：1.传递 棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2.严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容。

4.下课。

**绿化乡八一小学体育科集体备课教案**

**科目：体育 年级：五年级**

**主备人： 授课时间：第12周**

教学内容：

1.臂交叉跳绳

2.游戏：截住空中球

教学任务：

1.掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性

2.通过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球能力。教学过程：

一、准备部分：(8’)

1.开课式。

2.队列练习：四面转法，横队齐步走。

3.准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1)伸展运动：(2)下蹲运动：(3)体转运动：

(5)体前屈运动：(6)全身运动：

二、基本部分：(28')

1.臂交叉跳绳

(1)向前摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：两手握绳的两端，绳由体后前摇，当绳摇到前上方时，两臂迅速体前交叉，同时向后快速抖腕(前臂外旋)，两脚立即跳起，绳通过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2)向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：两手握绳的两端 ，绳由体前向后摇，两脚立即跳起，两臂由下向上在体前交叉，同时快速抖腕(前臂内旋)，两脚立即跳起，绳 通过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(3)讲解示范。

(4)练习方法：分组练习。

(5)注意事项：教师应掌握学生练习的次数、速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

2.游戏：截住空中球

(1)方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人积极抢截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2)规则：传球不得进圈，不得递球。

(3)注意事项：1.课前在场上画2-4个直径5-6米的圆圈，把学生分成2-4组进行练习。2.游戏前，教师应讲解示范抢断的动作要领，并组织练习。3.每组人数不宜过多，以提高密度和效果。4.对体弱的学生适当照顾。

三、结束部分：(4')

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容。

4.下课。

**第三课**

教学内容： 1.互射

2.4-5分钟定时跑

教学任务： 1.通过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准能力

2.发展学生耐力素质，提高耐久中的能力。

教学过程：

一、准备部分：(8')

1.开课式。

2.队列练习：横队、纵队齐步走。

3.准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：(28')

1.游戏：互射

(1)方法：将参加游戏的分为人数相等垢甲，乙两队各队分散站在本队的场地内。游戏开始，先由甲队用沙包向乙队投击，乙 队接住或沙包回击。击中对方身体得1 分。在规定的时间内，得分多的队为胜。(2)规则：1.投击和躲闪必须在场内进行。2.只准投击头以下部分。

(3)注意事项：1.在场上画几似排球场地，视人数多少分成双数组进行比赛。2.教师要启发学生互相配合巧妙用沙包击中对方，要求学生集中注意力，善于判断及时躲闪。3.根据情况可以增加沙包数目，提高学生积极性。

2.4-5分钟定时跑

(1)动作：4-5分钟定时跑上一种规定时间的耐力跑。开始练习时，可用中等以下速度匀速跑动，坚持跑完4-5分钟。在此基础上还可采用变速跑，以在规定的时间内跑完的距离越长越好。跑时，用全脚掌着地，然后过渡到前脚掌后蹬离地，动作要轻快，步幅要均匀，呼吸要有节奏。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：成纵队集体练习。

(4)注意事项：教师随时观察学生情况，对体弱学生要区别对待。

三、结束部分：(4')

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容。

4.下课。

**绿化乡八一小学体育科集体备课教案**

**科目：体育 年级：五年级**

**主备人：　　　 授课时间：第12周**

教学内容：

1. 上两步掷垒球或沙包

2.游戏：拉绳比跳

教学任务：

1.初步掌握上两步掷垒球或沙包技术，提高投掷能力。

2.通过拉绳比跳游戏，发展灵敏、力量等素质。

教学过程：

一、准备部分（8’）

1.开课式。

2.队列练习。

3.准备活动：慢跑200米，徒手操6节

二、基本部分（28’）

1.上两步掷垒球或沙包（一）

（1）动作：略

(2)讲解示范。

(3)练习方法:成纵队，四人一组依次进行练习。

(4)注意事项:1、先让学生徒手挥臂练习几次，随后听教师口令统一投掷。2、要求投掷时注意蹬腿、转体、挥臂的动作。2、在场地上划两条15米长的并行线距离2米，一条线为投掷线，另一条为预备线。3、听到老师喊"预备"才能进入投掷区，按老师统一口令掷和捡回投掷物。4、注意安全，防止事故。

2、拉绳比跳

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的两队，均成一列横队相对站在两条线后，两队排头分别站在两个圆圈内，各握绳的一端。游戏开始，两人同时做连续单脚跳，并用力拉绳，能把对方拉出圈外或迫使对方提起的脚着地，得一分，然后两队依次换人进行。最后以得分多的队为胜。

(2)规则:1、互拉绳时，绳脱手，脚踩线，换脚跳均为失败。2、双方同时失败均不得份，两队各换下一人进行。 (3)注意事项:1、要进行安全教育，严禁开玩笑或在用力拉时松手。2、分组时注意体力强弱调配要适当，男女生可分组进行比赛。

三、结束部分: (4')

1·整理放松;

2·小结、讲评;

3·宣布下次课内容，

4·下课。

**第五课**

教学内容：1.俯撑成分腿立撑 2.放松跑

教学任务:

1.掌握俯撑成分腿立撑动作，发展学生的灵敏和柔韧素质。

2.培养学生跑的能力。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1.开课式。

2·队列练习:列队法。

3·准备活动，慢跑两圈；韵律操6节。

二、基本部分， (28')

1·俯撑成分腿立撑

(1)动作:由俯撑开始，两脚用力蹬地。同时弓身收腹，提臀成分腿屈体立撑。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习，教师分别辅导。

(4)注意事项:1、学生做俯撑时，首先强调身体姿势的正确，同时动作有节奏。2、教师要随时纠正学生的塌腰、撅臀等错误动作。3、严格要求、区别对待。

2·放松跑

(1)动作:用中等或中等以上速度跑。跑时要保持正确的跑动姿势，后蹬时，蹬地腿要伸直，后蹬后大腿向前上方摆动。落地时用前脚掌地。两臂屈肘有力地前后摆动。跑的动作要自然，放松、协调。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:1、先练习两组原地摆臂。练习时，以肩为辅，两臂前后摆动要自然放松。2、两人一组或四人一组，听口令按顺序练习，教师注意及时纠正错误动作。

三、结束部分: (4')

1.整理放松；

2.小结、讲评；

3宣布下次课内容；

4.下课。

**第六课**

教学内容：

1. 上两步掷垒球或沙包 (二 )

2.跳背

教学任务：

一、准备部分：(8')

1.学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

z.初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1.开课式。

2.队列练习:齐步走一跑步一立定。

3、准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

二、基本部分: (28')

1·上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作:迅速，连贯地完成上两步和向后引球的动作，再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2、跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳，上体前屈，低头，两手支撑在两膝上，另一人做3一一5步助跑，双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大)，同时两腿伸直向左右分开，腾空越过人背。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队，分别排成一列横队，按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:1、一人做上体前屈，低头，不得突然降低和升高。2、练习时严格课堂纪律，注意安全。

三、结束部分: (4')

1.整理放松;

2。小结、讲评;

3.宣布下次课内容；

4.下课。

**绿化乡八一小学体育科集体备课教案**

**科目：体育 年级：五年级**

**主备人：　　　 授课时间：第12周**

教学内容：1.·分腿腾越 (山羊 ) (一 )

2.上两步掷垒球或沙包 (三 )

教学任务:

1.初步掌握分腿腾越的动作要领，发展灵敏、协调性，增养勇敢顽强精神。

2.进一步提高上两步掷垒技术，发展投掷能力。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1.开课式。

2.队列练习:分队法练习。动作要领:二(四)路纵队行进间听到"左右转弯分队一走！"的口令后，左边的一(二)路左转弯走，右边的一(二)路右转弯走，分成方向相反的两个一(二)路纵队行进。

二、基本部分: (28')

1·分腿腾越(山羊)(一)

(1)动作：助跑、起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、提腰背、屈髋，两腿向左右分开，然后两手迅速推离器械，使身体向前上方腾起，走过越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

（2）教师讲解示范。

（3）练习方法：分组练习。1、分解动作练习：蹬地、屈髋成分腿立撑、推手成分腿站立、两臂斜上举。2、几步助跑、起跳、两手支撑器械、提腰、屈髋、分腿、推手回落。3、完整动作练习。

(4)注意事项:1、重点掌握双脚起跳，推手及时有力。

2、保护与帮助，站在器械斜前方。学生越过器械后，扶上臂 或落地后扶臂、腹。

2·上两步掷垒球或沙包(三)

(1)动作:面对投掷方向站立。两腿前后分开，左脚在前支撑身体，右腿在后并提起脚跟，右手持球于胸前。掷时，右腿先迅速向前迈出一步。左腿紧接着再向前迈出一步，同时右臂自前向下经体侧向后引球。上体向右转动，使左肩对着投掷方向，当左脚刚一着地，即按原地侧向掷垒球的要求，将球用力向前上方掷出。并从前面的两条横绳中间穿过。

(2)练习方法和注意事项参看第10课。

三、结束部分: (4)

1.整理放松；

2.小结、讲评；

3.宣布下次课内容；

4.下课。

**绿化乡八一小学体育科集体备课教案**

**科目：体育 年级：五年级**

**主备人：　　　 授课时间：第12周**

教学内容：

1·分腿腾越 (山羊 ) (二 )

2.游戏:夺 球 战

教学任务，

1·进一步学习掌握分腿腾越技术动作。

2.通过夺球战游戏，发展学生的对抗能力。

教学过程：

一、准备部分： (8')

1·开课式。

2.队列练习：分队法。

3.准备活动:慢跑4oo米;徒手操6节。

二、基本部分: (28')

1.分腿腾越(出羊)(二)

(1)动作:助跑。起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、稍提臀屈髋，两腿伸直向左右分开。同时两手用力迅速推离器械，身体向前上方腾起。越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

（2）讲解示范。

（3）练习方法，参看第13课。

(4)注意事项：强调安全。防止发生事故。

游戏：夺球战 (1)方法:参加游戏的分成人数相等的甲、乙两队。各队成一列横队面对圆圈站立。两队各派一人在圈内互抱一个小篮球。游戏开始，双方尽力夺球或把对方拉出圈外。先夺到球或把对方拉出圈外的就得1分。然后各队换人最后进行以积分多的队为胜。

(2)规则:夺球时不得故意松手，不得推人。2.脚踩线就算失败。

(3)注意事项:1.在场上画两条相距8一一10米的并行线，中间画5一一10个直径2米的圆圈，每个圈内放一个篮球。2.分队要注意双方力量大体均衡。男女生应分组比赛，3.比赛可采用三局两胜制。

三、结束部分: (4，

1·整理放松，

2·小结、讲评；

3·宣布下次课内容;

4·下课。

**第九课**

教学内容：1.武术基木动作 (一 )

2.50米快速跑

教学任务:

1·学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

2·掌握快速跑技术，培养跑的能力，

教学过程:

一、准备部分: (8' 1·开课式。

2·队列练习:并队法、分队法

3·准备活动:慢跑两圈;徒手操。 二、基本部分: (28

1。武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作:

预备姿势:劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:教师统一口令，学生集体练习。

(4)注意事项：略

2.50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿积极下压，用前脚掌着地跑，跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法:在场地上画2一4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成a一一4人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、轻松、自然、协调。

三、结束部分: (4')

1·整理放松，

2·小结、讲评，

3·宣布下次课内容，

4·下课。

**第十课**

教学内容：1、武术基本动作 (二 )

2、跨越式跳高 (一 )

教学任务:

1、学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。

2、初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1。开课式。

2。队列练习:并队、分队法。

3。准备活动:慢跑200米;双人操6节。

二、基本部分: (28’)

1、武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作:预备姿势:

直立抱拳。左脚向左跨一步，两腿下蹲成马步，同时右拳变掌，前臂内旋，由左向右上方架起;左拳向左冲出，拳心向下， 眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

跨越式跳高(一)

(1)动作:跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范" (3)练巧方法:分组练习 。

(4)注意事项:略 三、结束部分: (4')

1、整理放松，

2、小结、讲评，

3、宣布下次课内容

4、下课。

**第十一课**

教学内容：1.武术基木动作 (三 )

2.游戏:"8"字运小足球

教学任务:

1、学会武术基本动作歇步盖打，发展协调性。

2、通过"8"字运小足球游戏。学会运球、停球技术，培养控球能力。

教学过程:

一、准备部分， (铲)

1.开课式。

2·队列练习:错肩行进。要领:两个一(二)路纵队迎面相遇靠右(左)边错肩走过，相互之间的距离为一步。口令，"从右(左)边错肩一一走!"

3·准备活动：慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分， (98,)

1、武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作，预备姿势，马步架打。1.左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌，掌外沿向前，劈体左转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2.上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

（2）教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

2、游戏"8"字运小足球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，各组成一路纵队站在起跑线后。游戏开始，排头跑向预先放有小足球的停球点运球前进，按规定的"8"字路线运球，到达停球点时将球停稳，然后跑回原队排尾，下一个人见球停稳后，跑

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。 (2)规则:1.人和球不得进入圈内。2.停球时，必须将球停稳在停球点上。

(3)注意事项:0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分: (y)

1、整理放松;

2，小结、讲评，

3、宣布下次课内容

4、下课。

**第十二课**

教学内容：1.武术基木动作 (四 ) 2.跨越式跳高 (二 )

教学任务：

1·学会武术基本动作提膝仆步穿掌，发展灵敏素质。

2.进--步改进跨越式跳高技术，发展弹跳力

教学过程：

一、准备部分：（8’）

1.开课式。

2.队列练习：错肩行进走。

3.准备活动，慢跑200米。儿宽广播韵体操6节。

二、基本部分: （28'）

l·武术基本动作（四）

提膝仆步穿掌

1.动作： 预备姿势:歇步冲拳。1两腿起立，身体左转间肘左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，左腿提膝，右掌从左手背上向右斜上方穿出，左手爪势收至右腋下，眼看右掌2.随即左腿向左铲出成仆步，左手成立掌，沿左腿内侧向前穿出后成侧掌，眼看左掌。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项参看第15课。

2·跨越式跳高(二)

动作：略

三·结束部分

1、整理放松，

2.小结、讲评，

3.宣布下次课内容

4.下课·

**第十三课**

教学内容：1.武术基本动作 (五 ) 2.游戏:改换目标

教学任务，

1、学会武术基本动作虚步挑掌，发展协调性。

2、通过改换目标游戏，发展学生的反应和灵敏素质。

教学过程:

一、准备部分， (8')

1·开课式。

2。队列练习，错肩行进走。

3·准备活动，慢跑200米;徒手操6节。

二、基本部分， (28')

1、武术基本动作(五)

虚步挑掌

(1)动作，预备姿势:仆步穿撑。左腿"膝前弓，右脚蹬地向前上步，威右虚步，同时左手向上。闷右划孤成正勾芋，勾尖向下，勾顶与目同高，右芋由后向下，向前顺右腿外侧向上挑掌，掌心向前，掌指向上略高于扁，眼看右掌前方

(2)教师讲解示范。 （3)练习方法与注意事项:见第15课。

2、游戏，改换目标

(1)方法参加游戏的人分成几组，每组围成一个圆圈，铸人间隔1米面向圆心站立，指定二人站在圆圈内，一人为追者，一个人为逃者。游戏开始，追者追拍逃者，逃者被拍到时，两人互换，继续迫逐。追逐时，逃者可以跑到圈上任何人面前对面站立，这时，面对逃者的人就变成新的逃者，并迅速躲闪跑开，引走追者。

(2)规则，0追者只能拍逃者，不得推人或拉人。0若逃者已站到圈上人的面前，这时追拍到无效。

(3)注意事项:0在场地上画Z一一4个直径8一一10米圆圈，学生分成2一一4组，各圃绕一个圆圈站立，每组选一人为追者，另一人为逃者。0各组第一个追者，可选体力较好的学生担任。对于担任追者的钵弱同学，要适当控制运动量，及时换人。

三，结束部分: (")

1·整理放松，

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容，

4·下课。

**第十四课**

教学内容： 1、障 碍 跑2.游戏:投球过网

教学任务

1、通过障碍跑，发展学生的奔跑能力，培养勇敢顽强、克服困难的精神。

2、通过投球过网游戏，发展学生的投球能力。。

教学过程:

一、准备部分， (8，)

1·开课式。

2·队列练习:向左(右)转弯走。

3·准备活动，慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分， (28')

1·障碍跑

(1)动作，在跑动申，学会运用正确的方法，灵活协谰地越过不同类型的障碍。在40米范围内，绕过间隔为2一一3米的一组标杆，跨过一条"壕沟"，钻过栏架和跳过一定高度的横杆。遇到障碍时，应根据情况适当地改变速度，并注意安全。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:根据场地情况，进行分组练习。

(4)注意事项:1.在场地上画两条15米的跑道，在其中一条跑道上插几根标志杆(间隔为2一一3米)，离最后一根标杆一米处设一条"壕沟"(宽80一一100厘米)。再在终点线的申心处插一\*棍标杆作为转拆点，在另一条跑道上放一块垫子，设置两个(间距5一-6米)一定高度的横杆(高度为40一一60厘米)。2.练习1一2次后，可进行教学比赛。3.严格遵守规则和纪律，注意安全。

2·游戏:投球过网

(1)方法:参加游戏的分成甲。乙两队，每队6人，各自站在本方场地内。每队各有1人手持小篮球(或小排球)站在发球区，其它人分两排(前排3人后排2人)站立，游戏开始，两队持球人用力投球过网(或绳)，双方其它队员都可在本方的汤地内接球并尽快投球过网(或绳)。若两球同时在一方场地上，对方得1分。得分后换人发球重新开始。每队6人依次发球后，以得分多的队获胜。

(2)规则:1.投球出界，球不过网(绳)或从网(绳)下穿过，对方得1分。2.一球在本方空中，一球落在本方场地上，不算对方得分，两球相撞，均不得分，重新发球开始。

(3)注意事项，1.画两个排球畅地，立柱挂网，无网可用绳代替。2.遵守规则，服从裁判。

三、结束部分， (4)

1·整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容

4·下课。

**第十五课**

教学内容：1·跨越式跳高 (三 )2.游戏:单手传球比快

教学任务:

1。进一步学习提高跨越式跳高动作技术，发展学生的弹跳力。

2.培养学生单手传球能力，发展上肢力量。 教学过程:

一、准备部分， (8’)

1·开课式。

2·队列练习:齐步走一一一跑步一一立定

3·准备活动:慢跑200米。双人操6节。

二、基本部分： (28')

1·跨越式跳高(三)

(1)动作:逐渐加快助跑速度，递速用力踏跳，当摆动腿向前上方摆至横杆上时，开始向外跨并稍内旋，踏跳腿在完成踏跳动作后，迅速离地上摆，跟随摆动腿向外跨过杆。落地时，摆动腿先着地。两腿屈膝，缓冲平衡。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:参看第16课。

(4)注意事项：1、着重强调踏跳和过杆动作。2、注意安全，防止损伤。

2·游戏:单手传球比快

(1)方法:

参加游戏的人分成人数相等的几队，每队又平分为甲、乙两组，各组成一路纵队，相对站在指定线后，甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人用单手肩上传球的方法，将球传给乙组排头，自己站到排尾。乙组排头用双手将球接住并用同样的方法回传给甲组。如此依次进行先做完的一队为胜。 (2)规则：

球未接住，由接球人捡回。

(3)注意事项，1比赛时要按规定的传球动作和要领做，要求动作正确，传得准，传得快，动作协调，连捉。强词传球要到位并使对方接住。2.教师可根据学生的具体情况和教学的需耍，确定传球的距离，动作熟练后也可以增设障碍，以提高游戏的难度。3.学生练习时教师注意观察，及时纠正错误动作。

三、结束部分: (4')

1，整理放松，

2.小结、讲评

3。宣布下次课内容

4，下课

**第十六课**

教学内容：1.跨越式跳离 (四 )2.手脚并用爬垂直竿 (绳)

教学任务，

1、进一步巩固提高跨越式跳离的完整技术，发展学生的弹跳力。

2、通过手脚并爬垂直竿，增养学生攀爬能力，发展力量索质。

教学过程，

一，准备部分:

1.开课式。

2·队列练习:向后转走。

3·准备活动:慢跑200米。韵律操6节。

二、基本部分: (28')

1·跨越式跳高(四)

U )动作:放松，自然地助跑3一一5步，跑的速度逐渐加快，步幅逐渐加大，用有力的脚踏跳。踏跳腿稍屈膝，先以脚跟着地。迅速过渡到全脚掌，再用前脚攀迅速有力地蹬地，两臂配合向上摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法，见第16课。

(4)注意事项:1.强调踏跳有力，动作完整连贯、协调。2.注意安全，防止损伤。

2·手脚并用爬垂直竿(绳)

(1)动作，两手握竿(绳)，两腿提屈，两脚内侧或脚攀夹竿(绳)，然后两腿蹬直，同时两臂引体问上，两手搏依次向上换握。腿再提屈，脚夹竿(绳)，按此方法继续问上爬。逐步增加爬的高度和加快的速度。

（2）教师讲解示范。 (4)注意事项:1.这个动作的要点是蹬腿和拉臂动作的协调配合，为了使学生尽快地掌握动作，开始时不要过分强调动作的细节，待学生基本掌握动作力之后，再逐步提高要求。2.竿(绳)下面放垫子，防止学生滑下跌伤，教学蔚要仔细检查器械，安装牢固。3.小学生练习时会出现错误动作和手脚配合不协调现象，教师应及时给予纠正与辅导。4.做好保护与帮助工作。5.严格课堂纪律，注意安全。 三、结束部分: (4)

1，整理放松

2，小结、讲评;

3·宣布下次课内容，

4.下课

**第十七课**

教学内容：1.·游戏圆圈运球2.蛙跳

教学任务:

1、通过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的能力。

2、掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，

一、准备部分: （8’）

1·开课式。

2·队列练习，向左(右)转走。

3·准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分： (28’)

1，游戏，圆圈运球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，每组站成一个圆圈，左右阔隔约两米，其申一人手持小篮球。游戏开始，各组持球人运球依次绕过本组每个人，到原来位置并将球传给右边的第一个人。右边的第一个人接传球后，再按

同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1.运球时必须依次绕行，不得碰撞他人。

2.运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，必须捡回在失误地点重新运球。

(3)注意事项:0在场地上画2一一4个直径8一一10米的圆圈，"生分成2一一4组，每组一个小篮球，听教师口令统一练习。0按规则和要求进行运球。

2·蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时，两脚用力后蹬，两臂同时自然间前上方摆动。身体要向前上方腾起，落地后自然形成下一跳的准备姿势，继续向前跳。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:先集体练巧，后分组练巧。

(4)注意事项:1.注意跳时腿、臂动作配合协调，教师随时纠正错误动作。2.可适当控制练习的次数和运动量。3.对身体素质较差的学生要区别对待。

三、结束部分: (4')

1、整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容.

4.下课。

**第十八课**

教学内容：1.屈腿悬垂摆动(低单杠)2.游戏:圆圈接力跑

教学任务:

1.学会低单杠的屈腿悬垂摆动动作，发展上肢和腰腹力量。

2.发展跑的能力，培养团结协作和集体主义精神。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1，开课式。

2·队列练习，齐步走一跑步一立定一齐步走。

3·准备活动:慢跑200米，韵律操6节。

二、基本部分， (28')

1·屈腿悬垂摆动(低单杠)

(1)动作：两手正握杠与肩同宽，两腿用力蹬地，收腹屈腿上举。借蹬地力量主动积极前摆，当摆至最高点时，大腿稍向后压，使身体回摆，后摆至最高点时，拉臂两脚落地成站悬垂。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:1、先做屈腿悬垂，增强握力和臂力。

2、从一脚蹬地。一腿屈腿前摆开始做屈腿悬垂摆动。3、屈腿悬垂后由教师或学生辅助做屈腿悬垂摆动。

(4)注意事项：1、保护与帮助:一手握练习者手腕，另一只手托臂，当摆至与杠垂直部位时。加助力说明摆动。2、教育学生注意安全。

2·游戏:圆圈接力跑

(1)方法：参加游戏的分成人数相等的四队，每队成一路纵队在圆圈内指定的位置，排头站在圈外的起跑线后。游戏开始，各队排头按逆时针方向沿圆圈跑出后，各队下一个人接着站到起跑线后并与跑回的排头击掌后跑出，排头快速站到本队排尾。各队依次进行，以先跑完的队为胜。

(2)规则:1、跑动中，被超越的人不得有意阻挡超越者2、准备接力的人不得有意阻挡其它队的队员。3、超越别人必须从右侧进行。

(3)注意事项:1、游戏开始前教师讲解示范弯道跑的动作

要领。2、严格遵守规则、纪律。

三、结束部分， (4')

1、整理放松；

2、小结、讲评；

3、宣布下次课内容；

4、下课。

**第十九课**

教学内容：1.双人跳镊绳2.游戏:运球传球接力

教学任务。

1、掌握双人跳短绳的方法，发展弹跳力和灵敏素质。

2、提高运球与传球能力。

教学过程：

一、准备部分： (8')

1·开课式。

2.队列练习:向左转走。

3·准备活动:慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分： (28')

1.双人跳短绳

(1)动作：两人摇绳，一人并脚跳。跳绳人左(右)手握绳，将绳放于体后，摇绳人面对跳绳人右(左)手握绳，其中一人喊:“预备一跳”后，两人同时摇绳，跳绳人立即并脚跳起，连续跳多次，摇绳人计数。按规定次数，跳完交换位置。

(2)教师讲解。

(3)练习方法，两人一组，分散站在场地上，一人跳，另一人协助摇绳并计数，然后轮换。

2、游戏：运球传球接力

(1)方法:参加游戏的人分成人数相等的几队，每队再平分为甲、乙两组，每两组面对面而错开站在线后，各甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人立即向对面的小圆圈运球前进，到达圆圈内做急停转身，用双手传球给乙组排头，自己站到乙组排尾。乙组排头接球后。按同样方法进行，直到全队做完。以先做完的队为胜。

(2)规则:1、必须按规定的路线、方向、运球、传球。

2、运球或传、接球时失误，应由失误的人拾起球从失误地点继续进行。3、不得持球跑或双手同时拍球。

(3)注意事项:1、教师应根据学生掌握技术情况进行辅导。2、课前在场地上划相距10一12米的并行线，并在线前划一个直径1米的圆圈。2、采取三局两胜，严格执行规则。

三、结束部分: (4')

1、整理放松;

2、小绪、讲评;

3、宣布下次课内容；

4、下课。

**第二十课**

教学内容：1.后 蹬 跑2.游戏;互相帮助

教学任务:

1·掌握后蹬跑技术，发展腿部力量。

2·通过互相帮助游戏，培养负重快走的能力，发展下肢力量。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1·开课式。

2·队列练习:纵队、横队。齐步走，向右转走。

3·准备活动:慢跑两圈;双人操6节。

二、基本部分: (28')

1、后蹬跑

(1)动作：后蹬跑对于发展腿部力量，改变跑的后蹬动作有着重要的作用。后蹬时，上体稍前倾，前脚掌用力蹬地，使蹬地腿伸直，摆动腿向前上方摆动，然后大腿下压，用前脚掌着地，两臂自然地前后摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：1、双手支撑墙上或器械上，做原地后蹬和前摆腿的练习，要求蹬地充分，另一腿屈膝向前上方摆动。2、原地单腿交换跳，蹬地要充分，动作要协调。3、慢速度地行进间的后蹬跑。要求后蹬充分，摆动腿积极下压，前脚掌着地，动作要有弹性。4、在地上放若干个间隔1米左右远的实心球从球上跨过，要求后蹬充分，抬腿送髋。5、画两条20一30米长的跑道，学生成二路纵队站在起跑线后，每组按顺序练习。

(4)注意事项:要掌握支撑腿后蹬充分，摆动腿积极前抬送髋动作。

2.游戏:互相帮助

(1)方法：参加游戏的分成两人一组，一前一后站在起点线后。游戏开始，前面的人将后面的人背起，向预先放置的标志物前进，到达标志物后，两人互换，绕过标志物，再背回起点线。以先回到起点线的组为胜。

(2)规则:背者在途中可站立休息，但被背的人身体任何部位不得着地。

(3)注意事项:1、在场地上画10一15米长的两条跑道，并设置两个标志物，若学生数名。可增加场地进行。2、教师统一发令，注意安全，严格执行规则。

三、结束部分: (4')

1·整理放松；

2.小结。讲评;

3、宣布下次课内容；

4·下课。

**第二十一课**

教学内容：1..后滚翻一挺身跳2.行进间高抬腿跑

教学任务:

1、掌握后滚翻一挺身跳技术，发展学生柔韧、灵敏等素质。

2、学会行进间高抬腿跑，发展腿部力量，提高跑的能力。

教学过程:

一、准备部分:(8')

1.开课式。

2.队列练习：一(二)列横队变二(四)列横队，一(二)路纵队变二(四)路纵队。

3.准备活动：慢跑200米，韵律操6节。

二、基本部分: (28')

1.后滚翻一一挺身跳

(1)动作：蹲撑，两手用力推垫，上体后倒，低头、团身向后滚动，当滚至肩部着垫时，两手在头两侧支撑，用力推垫成蹲撑。接着两臂向前上方摆起，同时两腿用力蹬地，身体向上腾起。空中挺身展髋，两腿并拢，脚面绷直，落地成半蹲，两臀斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:1、分组练习。2、先练写团身前后滚动。比喻成圆球易滚动，要求团身要紧，两膝贴胸，两手及时推垫。3、向后滚动前，身体重心先向前移，增加后倒的力量。

4、可在一定角度的斜坡上做后滚翻。

(4)注意事项:1、学生在练习时易出现两手推垫不及时，用力不均匀或团身不紧等动作。教师应加以指导。2、保护与帮助:单膝跪在学生体侧。后倒时。一手拨肩另一手托臀或两手扶腰，稍上提，帮助学生完成动作。

2·行进间高抬腿跑

(1)动作:高抬腿跑的作用主要是增强腿部力量，加大大腿高抬的幅度。在行进间做这个练习必须沿着直线向前，上体保持正直稍前倾，大腿高抬与上体成直角，小腿放松与大腿自然折迭。落地时大腿积极下压，蹬地腿充分伸直，两臂配合两腿自然前后摆动。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：1、先练习原地高抬腿。2、后练习行进间10-15米高抬腿跑。3、再分组练习。

(4)注意事项:练习时速度由慢到快。

三、结束部分: (4')

1.整理放松;

2.小结、讲评;

3·宣布下次课内容;

4·下课。

第二十二课

教学内容：1.武术基木动作 (一 )2、50米快速跑

教学任务:

1·学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

z·掌握快速跑技术，培养跑的能力，

教学过程:

一、准备部分: (8' 1·开课式。

2·队列练习:并队法、分队法

3·准备活动:慢跑两圈;徒手操。

二、基本部分: (28

1。武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作:

预备姿势:劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:教师统一口令，学生集体练习。

(4)注意事项：略

2.50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿积极下压，用前脚掌着地跑，跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法:在场地上画2一4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成a一一4人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、轻松、自然、协调。

三、结束部分: (4')

1·整理放松，

2·小结、讲评，

3·宣布下次课内容，

4·下课。

**第二十三课**

教学内容：1·武术基本动作 (二 )2.跨越式跳高 (一 )

教学任务:

1、学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。

2、初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1。开课式。

2。队列练习:并队、分队法。

3。准备活动:慢跑200米;双人操6节。

二、基本部分: (28’)

1·武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作:预备姿势:

直立抱拳。左脚向左跨一步，两腿下蹲成马步，同时右拳变掌，前臂内旋，由左向右上方架起;左拳向左冲出，拳心向下， 眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

跨越式跳高(一)

(1)动作:跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范" (3)练巧方法:分组练习 。

(4)注意事项:略 三、结束部分: (4')

1·整理放松，

2。小结、讲评，

3·宣布下次课内容

4.下课。

**第二十四课**

教学内容：1.武术基木动作 (三 )

2.游戏:"8"字运小足球

教学任务:

I，学会武术基本动作歇步盖打，发展协调性。

3·通过"8"字运小足球游戏。学会运球、停球技术，培养控球能力。

教学过程:

一、准备部分， (铲)

1.开课式。

2·队列练习:错肩行进。要领:两个一(二)路纵队迎面相遇靠右(左)边错肩走过，相互之间的距离为一步。口令，"从右(左)边错肩一一走!"

3·准备活动：慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分， (98,)

1，武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作，预备姿势，马步架打。1.左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌，掌外沿向前，劈体左转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2.上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

（2）教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

2。游戏"8"字运小足球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，各组成一路纵队站在起跑线后。游戏开始，排头跑向预先放有小足球的停球点运球前进，按规定的"8"字路线运球，到达停球点时将球停稳，然后跑回原队排尾，下一个人见球停稳后，跑

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。 (2)规则:1.人和球不得进入圈内。2.停球时，必须将球停稳在停球点上。

(3)注意事项:0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分: (y)

1·整理放松;

2，小结、讲评，

3。宣布下次课内容

4.下课。

**第二十五课**

教学内容：1.武术基木动作 (四 )2.跨越式跳高 (二 )

教学任务：

1·学会武术基本动作提膝仆步穿掌，发展灵敏素质。

2.进--步改进跨越式跳高技术，发展弹跳力

教学过程：

一、准备部分：（8’）

1.开课式。

2.队列练习：错肩行进走。

3.准备活动，慢跑200米。儿宽广播韵体操6节。

二、基本部分: （28')

l·武术基本动作（四)

提膝仆步穿掌

1.动作： 预备姿势:歇步冲拳。1两腿起立，身体左转间肘左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，左腿提膝，右掌从左手背上向右斜上方穿出，左手爪势收至右腋下，眼看右掌2.随即左腿向左铲出成仆步，左手成立掌，沿左腿内侧向前穿出后成侧掌，眼看左掌。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项参看第15课。

2·跨越式跳高(二)

动作：略

三·结束部分 1·整理放松，

2.小结、讲评，

3.宣布下次课内容

4.下课·

**第二十六课**

教学内容：1.武术基本动作 (五 )2.游戏:改换目标

教学任务，

1·学会武术基本动作虚步挑掌，发展协调性。

z·通过改换目标游戏，发展学生的反应和灵敏素质。

教学过程:

一、准备部分， (8')

1·开课式。

2。队列练习，错肩行进走。

3·准备活动，慢跑200米;徒手操6节。

二、基本部分， (28')

1·武术基本动作(五)

虚步挑掌

(1)动作，预备姿势:仆步穿撑。左腿"膝前弓，右脚蹬地向前上步，威右虚步，同时左手向上。闷右划孤成正勾芋，勾尖向下，勾顶与目同高，右芋由后向下，向前顺右腿外侧向上挑掌，掌心向前，掌指向上略高于扁，眼看右掌前方

(2)教师讲解示范。 （3)练习方法与注意事项:见第15课。

2.游戏，改换目标

(1)方法参加游戏的人分成几组，每组围成一个圆圈，铸人间隔1米面向圆心站立，指定二人站在圆圈内，一人为追者，一个人为逃者。游戏开始，追者追拍逃者，逃者被拍到时，两人互换，继续迫逐。追逐时，逃者可以跑到圈上任何人面前对面站立，这时，面对逃者的人就变成新的逃者，并迅速躲闪跑开，引走追者。

(2)规则，0追者只能拍逃者，不得推人或拉人。0若逃者已站到圈上人的面前，这时追拍到无效。

(3)注意事项:0在场地上画Z一一4个直径8一一10米圆圈，学生分成2一一4组，各圃绕一个圆圈站立，每组选一人为追者，另一人为逃者。0各组第一个追者，可选体力较好的学生担任。对于担任追者的钵弱同学，要适当控制运动量，及时换人。

三，结束部分: (")

1·整理放松，

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容，

4·下课。

**第二十七课**

教学内容： .1·障 碍 跑2.游戏:投球过网

教学任务

1、通过障碍跑，发展学生的奔跑能力，培养勇敢顽强、克服困难的精神。

2、通过投球过网游戏，发展学生的投球能力。。

教学过程:

一、准备部分， (8，)

1·开课式。

2·队列练习:向左(右)转弯走。

3·准备活动，慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分， (28')

1·障碍跑

(1)动作，在跑动申，学会运用正确的方法，灵活协谰地越过不同类型的障碍。在40米范围内，绕过间隔为2一一3米的一组标杆，跨过一条"壕沟"，钻过栏架和跳过一定高度的横杆。遇到障碍时，应根据情况适当地改变速度，并注意安全。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:根据场地情况，进行分组练习。

(4)注意事项:1.在场地上画两条15米的跑道，在其中一条跑道上插几根标志杆(间隔为2一一3米)，离最后一根标杆一米处设一条"壕沟"(宽80一一100厘米)。再在终点线的申心处插一\*棍标杆作为转拆点，在另一条跑道上放一块垫子，设置两个(间距5一-6米)一定高度的横杆(高度为40一一60厘米)。2.练习1一2次后，可进行教学比赛。3.严格遵守规则和纪律，注意安全。

2·游戏:投球过网

(1)方法:参加游戏的分成甲。乙两队，每队6人，各自站在本方场地内。每队各有1人手持小篮球(或小排球)站在发球区，其它人分两排(前排3人后排2人)站立，游戏开始，两队持球人用力投球过网(或绳)，双方其它队员都可在本方的汤地内接球并尽快投球过网(或绳)。若两球同时在一方场地上，对方得1分。得分后换人发球重新开始。每队6人依次发球后，以得分多的队获胜。

(2)规则:1.投球出界，球不过网(绳)或从网(绳)下穿过，对方得1分。2.一球在本方空中，一球落在本方场地上，不算对方得分，两球相撞，均不得分，重新发球开始。

(3)注意事项，1.画两个排球畅地，立柱挂网，无网可用绳代替。2.遵守规则，服从裁判。

三、结束部分， (4)

1·整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容

4·下课。

**第二十八课**

教学内容：1、跨越式跳高 (三 )2.游戏:单手传球比快

教学任务:

1、进一步学习提高跨越式跳高动作技术，发展学生的弹跳力。

2.培养学生单手传球能力，发展上肢力量。 教学过程:

一、准备部分， (8’)

1·开课式。

2·队列练习:齐步走一一一跑步一一立定

3·准备活动:慢跑200米。双人操6节。

二、基本部分： (28')

1·跨越式跳高(三)

(1)动作:逐渐加快助跑速度，递速用力踏跳，当摆动腿向前上方摆至横杆上时，开始向外跨并稍内旋，踏跳腿在完成踏跳动作后，迅速离地上摆，跟随摆动腿向外跨过杆。落地时，摆动腿先着地。两腿屈膝，缓冲平衡。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:参看第16课。

(4)注意事项：1、着重强调踏跳和过杆动作。2、注意安全，防止损伤。

2·游戏:单手传球比快

(1)方法:

参加游戏的人分成人数相等的几队，每队又平分为甲、乙两组，各组成一路纵队，相对站在指定线后，甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人用单手肩上传球的方法，将球传给乙组排头，自己站到排尾。乙组排头用双手将球接住并用同样的方法回传给甲组。如此依次进行先做完的一队为胜。 (2)规则：

球未接住，由接球人捡回。(3)注意事项，1比赛时要按规定的传球动作和要领做，要求动作正确，传得准，传得快，动作协调，连捉。2.教师可根据学生的具体情况和教学的需耍，确定传球的距离，动作熟练后也可以增设障碍，以提高游戏的难度。3.学生练习时教师注意观察，及时纠正错误动作。

三、结束部分: (4')

1，整理放松，

2.小结、讲评

3。宣布下次课内容

4，下课，

**第二十九课**

教学内容：1.跨越式跳离 (四 )2.手脚并用爬垂直竿 (绳)

教学任务，

1、进一步巩固提高跨越式跳离的完整技术，发展学生的弹跳力。

2、通过手脚并爬垂直竿，增养学生攀爬能力，发展力量索质。

教学过程，

一，准备部分:

1.开课式。

2·队列练习:向后转走。

3·准备活动:慢跑200米。韵律操6节。

二、基本部分: (28')

1·跨越式跳高(四)

U )动作:放松，自然地助跑3一一5步，跑的速度逐渐加快，步幅逐渐加大，用有力的脚踏跳。踏跳腿稍屈膝，先以脚跟着地。迅速过渡到全脚掌，再用前脚攀迅速有力地蹬地，两臂配合向上摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法，见第16课。

(4)注意事项:1.强调踏跳有力，动作完整连贯、协调。2.注意安全，防止损伤。

2·手脚并用爬垂直竿(绳)

(1)动作，两手握竿(绳)，两腿提屈，两脚内侧或脚攀夹竿(绳)，然后两腿蹬直，同时两臂引体问上，两手搏依次向上换握。腿再提屈，脚夹竿(绳)，按此方法继续问上爬。逐步增加爬的高度和加快的速度。

（2）教师讲解示范。

(3)练习方法，分组练习，按要求和顺序依次进行。

(4)注意事项:1.这个动作的要点是蹬腿和拉臂动作的协调配合，为了使学生尽快地掌握动作，开始时不要过分强调动作的细节，待学生基本掌握动作力之后，再逐步提高要求。2.竿(绳)下面放垫子，防止学生滑下跌伤，教学蔚要仔细检查器械，安装牢固。3.小学生练习时会出现错误动作和手脚配合不协调现象，教师应及时给予纠正与辅导。4.做好保护与帮助工作。5.严格课堂纪律，注意安全。

三、结束部分: (4)

1，整理放松2，小结、讲评;

3·宣布下次课内容，4.下课

**第三十课**

教学内容：1.·游戏圆圈运球2.蛙跳

教学任务:

1。通过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的能力。

z·掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，

三、准备部分: （8’）

1·开课式。

2·队列练习，向左(右)转走。

3·准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分： (28’)

1，游戏，圆圈运球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，每组站成一个圆圈，左右阔隔约两米，其申一人手持小篮球。游戏开始，各组持球人运球依次绕过本组每个人，到原来位置并将球传给右边的第一个人。右边的第一个人接传球后，再按同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1.运球时必须依次绕行，不得碰撞他人。

2.运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，必须捡回在失误地点重新运球。

(3)注意事项:0在场地上画2一一4个直径8一一10米的圆圈，"生分成2一一4组，每组一个小篮球，听教师口令统一练习。0按规则和要求进行运球。

2·蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时，两脚用力后蹬，两臂同时自然间前上方摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:先集体练巧，后分组练巧。

(4)注意事项:1.注意跳时腿、臂动作配合协调，教师随时纠正错误动作。2.可适当控制练习的次数和运动量。3.对身体素质较差的学生要区别对待。

三、结束部分: (4')

1·整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容.

4.下课。

第三十一课时

教学内容：1.双人跳镊绳2.游戏:运球传球接力

教学任务。

1、掌握双人跳短绳的方法，发展弹跳力和灵敏素质。

2、提高运球与传球能力。

教学过程：

一、准备部分： (8')

1·开课式。

2.队列练习:向左转走。

3·准备活动:慢跑200米，徒手操6节。

二、基本部分： (28')

1.双人跳短绳

(1)动作：两人摇绳，一人并脚跳。跳绳人左(右)手握绳，将绳放于体后，摇绳人面对跳绳人右(左)手握绳，其中一人喊:“预备一跳”后，两人同时摇绳，跳绳人立即并脚跳起，连续跳多次，摇绳人计数。按规定次数，跳完交换位置。

(2)教师讲解。

(3)练习方法，两人一组，分散站在场地上，一人跳，另一人协助摇绳并计数，然后轮换。

2、游戏：运球传球接力

(1)方法:参加游戏的人分成人数相等的几队，每队再平分为甲、乙两组，每两组面对面而错开站在线后，各甲组排头手持小篮球。游戏开始，持球人立即向对面的小圆圈运球前进，到达圆圈内做急停转身，用双手传球给乙组排头，自己站到乙组排尾。乙组排头接球后。按同样方法进行，直到全队做完。以先做完的队为胜。

(2)规则:1、必须按规定的路线、方向、运球、传球。

2、运球或传、接球时失误，应由失误的人拾起球从失误地点继续进行。3、不得持球跑或双手同时拍球。

(3)注意事项:1、教师应根据学生掌握技术情况进行辅导。2、课前在场地上划相距10一12米的并行线，并在线前划一个直径1米的圆圈。2、采取三局两胜，严格执行规则。

三、结束部分: (4')

1、整理放松;

2、小绪、讲评;

3、宣布下次课内容；

4、下课。

**第三十二课**

教学内容：1.后 蹬 跑2.游戏;互相帮助

教学任务:

1·掌握后蹬跑技术，发展腿部力量。

2·通过互相帮助游戏，培养负重快走的能力，发展下肢力量。

教学过程:

一、准备部分: (8')

1·开课式。

2·队列练习:纵队、横队。齐步走，向右转走。

3·准备活动:慢跑两圈;双人操6节。

二、基本部分: (28')

1、后蹬跑

(1)动作：后蹬跑对于发展腿部力量，改变跑的后蹬动作有着重要的作用。后蹬时，上体稍前倾，前脚掌用力蹬地，使蹬地腿伸直，摆动腿向前上方摆动，然后大腿下压，用前脚掌着地，两臂自然地前后摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：1、双手支撑墙上或器械上，做原地后蹬和前摆腿的练习，要求蹬地充分，另一腿屈膝向前上方摆动。2、原地单腿交换跳，蹬地要充分，动作要协调。3、慢速度地行进间的后蹬跑。要求后蹬充分，摆动腿积极下压，前脚掌着地，动作要有弹性。4、在地上放若干个间隔1米左右远的实心球从球上跨过，要求后蹬充分，抬腿送髋。5、画两条20一30米长的跑道，学生成二路纵队站在起跑线后，每组按顺序练习。

(4)注意事项:要掌握支撑腿后蹬充分，摆动腿积极前抬送髋动作。

2.游戏:互相帮助

(1)方法：参加游戏的分成两人一组，一前一后站在起点线后。游戏开始，前面的人将后面的人背起，向预先放置的标志物前进，到达标志物后，两人互换，绕过标志物，再背回起点线。以先回到起点线的组为胜。

(2)规则:背者在途中可站立休息，但被背的人身体任何部位不得着地。

(3)注意事项:1、在场地上画10一15米长的两条跑道，并设置两个标志物，若学生数名。可增加场地进行。2、教师统一发令，注意安全，严格执行规则。

三、结束部分: (4')

1·整理放松；

2.小结。讲评;

3、宣布下次课内容；

4、下课。