**第二学期**

**一年级体育教学编制说明书**

**一、教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 课时 | |
| 1 | 基本知识，做早操的好处 | 2 |
| 2 | 游戏：快快排队 | 2 |
| 3 | 跳短绳 | 2 |
| 4 | 基本体操：拍手操 | 2 |
| 5 | 基本体操：拍手操 | 2 |
| 6 | 基本体操：拍手操 | 2 |
| 7 | 游戏：单脚接力 | 2 |
| 8 | 耐久跑：50米 | 2 |
| 9 | 耐久跑：30米 | 2 |
| 10 | 跳跃：跳单双圈 | 2 |
| 11 | 跳跃：立定跳远 | 2 |
| 12 | 测验：立定跳远 | 2 |
| 13 | 投掷：轻物投掷 | 2 |
| 14 | 游戏：快快排队 | 2 |
| 15 | 游戏：小火车 | 2 |
| 16 | 30米跑 | 2 |
| 17 | 50米跑 | 2 |
| 18 | 测验：轻物投掷 | 2 |

**二、本学期教材及学生分析**

一年级学生真处于长身体阶段，对于体育卫生保健等方面的知识掌握有限，学生活泼好动，参与意识及兴趣很强，单他们的生长发育水平及人体的力量有区别。21世纪教育网版权所有

在教学中，全面培养，对不同年龄，性别的学生，区别对待，课中尽量适合学生的特点，加强多种体育游戏的锻炼。

**三、本学期总的教学目的的要求**

初步掌握人体的基本知识，基本技能和基本技术，培养学生的参与意识，团队精神和顽强拼搏的意志品质，使学生去身心体会得到全面的发展。21教育网

**四、教材的重点和难点**

1、加强学生队列队形，走、坐、立

2、培养学生的意识能力，独立能力。

3、提高学生的身体素质，耐力能力。

4、培养学生的灵敏，协调动作。

**五、本学期提高教学质量的措施**

1、室内外相结合。

2、认真检查动作，耐心纠正。

3、进行分组，互相帮助，互相学习。

4、进行“收放”结合。

5、课前做好准备活动

6、机枪全面的教育及思想品德的教育。

**碧江区第六小学2016—2017学年度第二学期**

**一年级体育教学工作计划**

**一、学生分析**

一年级的学生刚入学，年龄较小，接触的东西也少，什么对他们来说都是新鲜的，什么对他们来说也是从零做起的，喜欢接受新知识，但对某些难度教大的知识接受较慢，特别是对某些协调性要求较强的东西，力量也比较差，男女生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；女生和男生一样活泼，应多以游戏为主，在其中进行组织纪律性教育，养成学生良好的习惯。 21cnjy.com

**二、教材分析**

小学一年级的教材较为简单，本册教材内容有：体育基础知识（看图学习体育知识天天进行身体锻炼）、田径类的跳跃（单脚跳双脚跳跳绳跳高）和投掷（轻物掷远抛接球）、队列练习、走跑练习（30米跑 高抬腿跑 30-250跑走交替）、步法练习（跑跳步 踏跳步踏点步后踢步小碎步小跑步）。内容简单，但全是基础的东西，所以一定要让学生养成良好的动作习惯，体操难度较大，教师在注意安全的前提下适当降低动作难度，多加以引导，给学生打下良好的基础，养成终身体育的好习惯。 21·cn·jy·com

**三、教学目标及重难点**

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

重点：田径的各种跳动和投掷动作。

难点：各种体操动作。

**四、教学措施与教改思路**

小学低年级阶段的教学，要根据低年级学生自制力和理解力较差、情绪变化较大，而身心发育快的特点，多采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。上好小学一年级体育课，就要因势利导，富趣味于教学，寓游戏于教学，既能保证智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用能力，一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生热爱体育活动的习惯，为终身体育锻炼思想打下基础。小学一年级体育课是学生上体育教育课的入门阶段。有其自身的发展特点。有些小学一年级体育教学存在模式僵硬、成人化色彩浓，或教学直奔主体等缺陷，阻碍着小学生全体参与。用游戏教学法，可避免以上缺陷，较好的完成小学一年级教学。 www.21-cn-jy.com

**五、教学进度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 起讫时间 | 教学内容 | 课时 | 备注 |
| 1 | 2.20—2.24 | 基本知识，做早操的好处 | 2 |  |
| 2 | 2.27—3.3 | 游戏：快快排队 | 2 |  |
| 3 | 3.6—3.10 | 跳短绳 | 2 |  |
| 4 | 3.13—3.17 | 基本体操：拍手操 | 2 |  |
| 5 | 3.20—3.24 | 基本体操：拍手操 | 2 |  |
| 6 | 3.27—3.31 | 基本体操：拍手操 | 2 |  |
| 7 | 4.5—4.7 | 游戏：单脚接力 | 2 |  |
| 8 | 4.10—4.14 | 耐久跑：50米 | 2 |  |
| 9 | 4.17—4.21 | 耐久跑：30米 | 2 |  |
| 10 | 4.24—4.28 | 跳跃：跳单双圈 | 2 |  |
| 11 | 5.2—5.5 | 跳跃：立定跳远 | 2 |  |
| 12 | 5.8—5.12 | 测验：立定跳远 | 2 |  |
| 13 | 5.15—5.19 | 投掷：轻物投掷 | 2 |  |
| 14 | 5.22—5.26 | 游戏：快快排队 | 2 |  |
| 15 | 5.31—6.2 | 游戏：小火车 | 2 |  |
| 16 | 6.5—6.9 | 30米跑 | 2 |  |
| 17 | 6.12—6.16 | 50米跑 | 2 |  |
| 18 | 6.19—6.23 | 复习轻物投掷 | 2 |  |
| 19 | 6.26—6.30 | 测验：轻物投掷 | 2 |  |

**一年级下册体育教案**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 第一周 | | 课 时 | 两课时 |
| 教 材 | （室内课）《做早操的好处》 | | | |
| 教学目标 | 1、通过教学使学生了解做早操的好处，知道体育课简单的常规要求。  2、使学生养成认真做操，遵守课堂常规的习惯，以及坐、立、行正确的身体姿态。  3、培养学生能够经常做早操，养成锻炼身体的好习惯。 | | | |
| 教学重点 | 了解做早操的好处。 | | | |
| 教学难点 | 养成良好的做早操的习惯 | | | |
| 教学时间 | 教学内容与过程 | 教法与板书（主、副） | | |
| 导  入  部  分 | 一、唱歌：  二、师生问好：  三、宣布本次课的内容和任务：  四、点名 | 1. 多媒体导入课题 2. 板书本堂课的主要内容 | | |
| 基  本  部  分 | 一、讲解做早操的好处。  1、能够清醒头脑，有利于学习。  2、能够呼吸新空气，有利于健康。  3、能够全面锻炼身体，有利于培养良好的姿态。  4、能够养成经常锻炼身体的习惯  重点；了解做早操的好处。  难点；养成良好的做早操的习惯。  二、小游戏：  （抓手指）  规则：  1、手放平。  2、食指尖必须顶着手掌心。  3、听到教师口令后才 能抓手指。 | 多媒体课件  1、教师语言要清晰。  2、讲解课堂要求任务。  1、教室讲解语言要清晰。  2、要求：  ①、学生认真遵守纪律。  ②、养成良好的坐立行的正确姿态。  ③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。  1、教师讲解游戏的方法和规则。  2、教师做示范。  3、学生练习和游戏。 | | |
| 结  束  部  分 | 1 抽取一到二名同学对本课进行小结  2 教师总结本堂课重点，点评学生的小结情况  3 布置作业 | 给学生三到四分钟的讨论时间，主动上台小结 | | |
| 教具 | 多媒体课件，粉笔，粉笔刷 | | | |
| 教  学  反  思 |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第二周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 1、队列队形 2、游戏；快快排队 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、学习拍手走、踏步走、加强两臂摆动走，发展走的能力。  2、通过游戏训练整齐、迅速排队能力。  3、培养学生走得正确姿势，遵守纪律，听从指挥和动作协同一致的作风。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：   1. 小游戏；   “抓人”   1. 做二到三节简单徒手操。 2. 专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1. 教师语言要清晰。 2. 教师讲解课堂要求和任务。 3. 教师带领学生一起做游戏。 4. 教师做徒手操的讲解和示范。 5. 师生一同练习。 | 1. 学生站成四列横队。 2. 学生和教师一同做游戏。 3. 学生认真听讲看示范。 4. 学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、队列队形  立正、稍息、集合、解散：  重点；挺胸抬头。  难点：腿要伸制直，体要正动作要迅速。 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1. 教师讲解动作和要领。 2. 教师做完整正确示范。 3. 教师个别指导。 | 1. 生认真听动作方法和要领。 2. 学生练习 ，分组练习。 3. 学生练习时精神饱满整齐一致。 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 二、游戏  快快排队  规则：   1. 必须按信号散开，集合站队时要迅速。 2. 分散和集合队伍时不准堆人，拉人，冲撞他人。 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1. 教师将游戏规则。 2. 教师做示范。 3. 学生进行游戏活动。 | 1. 学生认真听游戏方法和规则。 2. 学生练习比赛。 3. 分组比赛。 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松；  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1. 教师总结本次课的情况。 2. 下课。 | 1. 认真听讲情绪饱满。 2. 下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第三周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 1. 单脚交换跳短绳（一） 2、游戏：袋鼠跳接力 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、初步学会连续单脚交换跳短绳的动作；  2、能按一定节奏或听信号练习单脚交换跳短绳；  2、通过练习发展速度素质和上下肢协调性，提高身体的本体感觉。  3、发挥主体作用，激发学习积极性，增强学生团结协作精神。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。   1. 专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××  〇〇〇〇〇〇〇  〇〇〇〇〇〇〇    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、学习单脚跳短绳  动作要领：当绳摆至身体前下方时，一脚前摆越绳，绳击地时摆动腿落地、踏跳，另一腿后举。当绳摆至身体前方时，后腿再前摆、踏跳，如此交替进行。  重点：  1、摇绳要协调。  2、观察、体会换脚的时机。  难点：上下肢协调配合 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1、教师提出：除了并脚跳短绳，你还有什么花样跳法，看谁跳得花样最多。  2、教师观察，发现单脚跳绳的学生，表扬并请该生动作展示。  3、讲解示范单脚跳短绳的动作要领。 | 1、学生集体分散练习各种花样跳绳。  2、个别同学展示，其余学生原地观看。  3、集体模仿练习并脚跳短绳。 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 一、学习单脚跳短绳  动作要领：当绳摆至身体前下方时，一脚前摆越绳，绳击地时摆动腿落地、踏跳，另一腿后举。当绳摆至身体前方时，后腿再前摆、踏跳，如此交替进行。  二、单脚跳短绳小组赛  方法：把学生按四列横队分成四组分别进单脚跳短绳  三、游戏：袋鼠跳接力 | 组织：  同上队列四列横队。  组织：  同上队列四列横队。  组织：如下  ××  ××  〇〇  〇〇  ◎ | 1、教师提出：除了并脚跳短绳，你还有什么花样跳法，看谁跳得花样最多。  2、教师观察，发现单脚跳绳的学生，表扬并请该生动作展示。  3、讲解示范单脚跳短绳的动作要领。  1、讲解分组情况，比赛要求。  2、注意安全。   1. 讲解游戏规则要求 2. 组织学生进行游戏 | 1、学生集体分散练习各种花样跳绳。  2、个别同学展示，其余学生原地观看。  3、集体模仿练习并脚跳短绳。  1、第一组听口令开始跳。  2、其余同学监督，看谁跳得好。  3、轮换   1. 1、认真听讲，明确游戏规则   2、听老师口令，进行比赛 |  |  |  |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松；  二、小结； | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第四周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 韵律操：拍手操（1-3节） 2游戏：巧过拦截区 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1认识目标：知道拍手操的教学方法，了解击掌的不同身体部位。  2技能目标：能随集体有节奏、连贯地做所学拍手操。  3情感目标：体验集体活动的乐趣，能集中注意力、听从指挥、认真练习与游戏。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、韵律操：拍手操（1-5节第一节 上肢运动  第二节 下蹲运动  第三节 扩胸运动 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导。  4、找学生表演。 | 1、学生认真听讲动作方法和要领  2、学生集体练习。  3、学生分组练习。  4、神饱满动作轻松整齐一致 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 游戏：   巧过拦截区  游戏规则：  1、必须从正面通过拦截区，从两侧绕过算失败  2、阻击手不得出拦截去拍人，也不得推人、拉人。犯规无效。 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1、教师讲解游戏要求和规则。  2、学生练习比赛。  3、教师做正确评定胜负。 | 1、学生认真听讲游戏规则。  2、学生练习比赛。  3、分组比赛。 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松；  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第五周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 韵律操：拍手操（4-6节） 2游戏：巧过拦截区 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1认识目标：知道拍手操的教学方法，了解击掌的不同身体部位。  2技能目标：能随集体有节奏、连贯地做所学拍手操。  3情感目标：体验集体活动的乐趣，能集中注意力、听从指挥、认真练习与游戏。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 韵律操：拍手操（4-6节 2. 提膝运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导。  4、找学生表演。 | 1、学生认真听讲动作方法和要领  2、学生集体练习。  3、学生分组练习。  4、神饱满动作轻松整齐一致 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 游戏：   巧过拦截区  游戏规则：  1、必须从正面通过拦截区，从两侧绕过算失败  2、阻击手不得出拦截去拍人，也不得推人、拉人。犯规无效。 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1、教师讲解游戏要求和规则。  2、学生练习比赛。  3、教师做正确评定胜负。 | 1、学生认真听讲游戏规则。  2、学生练习比赛。  3、分组比赛。 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松；  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第六周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 韵律操：拍手操（7-全身运动） 2游戏：巧过拦截区 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1认识目标：知道拍手操的教学方法，了解击掌的不同身体部位。  2技能目标：能随集体有节奏、连贯地做所学拍手操。  3情感目标：体验集体活动的乐趣，能集中注意力、听从指挥、认真练习与游戏。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 韵律操：拍手操（4-6节 2. 体前屈运动 3. 跳跃运动 4. 全身运动 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1、教师讲解动作方法和要领。  2、教师做分解和完整动作示范。  3、教师给学生个别指导。  4、找学生表演。 | 1、学生认真听讲动作方法和要领  2、学生集体练习。  3、学生分组练习。  4、神饱满动作轻松整齐一致 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 游戏：   巧过拦截区  游戏规则：  1、必须从正面通过拦截区，从两侧绕过算失败  2、阻击手不得出拦截去拍人，也不得推人、拉人。犯规无效。 | 组织：  同上队列四列横队。 | 1教师讲解游戏要求和规则。  2学生练习比赛。  3教师做正确评定胜负。 | 1学生认真听讲游戏规则。  2学生练习比赛。  3分组比赛。 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松游《请你跟我这样做》  方法：教师做出各种放松动作，学生模仿练习  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第七周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 一、各种方式的单双脚跳、 二、游戏：齐心合力（拔河） | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、初步学习简单的单双脚跳，提高想象和创造力，发展腿部力量和灵敏性。  2、发展学生上肢力量，增强上下肢协调配合的能力。  3、通过游戏，增强合作意识、能力和集体荣誉感。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、各种方式的单双脚跳  动作重点：动作协调起跳有力，落地轻巧。 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师激情激发学生模仿的欲望  2、教师指导学生单跳双落的方法  3、引导发挥学生想象力哪种动作的跳法适合单跳双落？  4、小组讨论共同总结  5、比赛哪组跳得轻巧  6、教师小结 | 1、学生分散在操场上模仿各种动物的跳  2、学生以自己模仿的动物分好组  3、总结出各种动作的特点  4、继续模仿练习选择自己喜欢的动物  5、学生体会哪种跳法轻巧 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 二、游戏：  齐心合力（拔河） |  | 1、教师讲解示范游戏方法及规则  2、教师组织学生练习  3、组织学生比赛  4、师生共同比赛  5、教师小结比赛情况 | 1. 学生站好游戏队形 2. 2、学生练习学生站好游戏队形   2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松；  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第八周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 一、耐久跑：50米跑                                   二、   穿过火力网 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、进一步提高学生站立式起跑的动作要领，做到起动迅速，反应敏捷。       2、通过游戏提高学生的灵敏、反应能力。       3、在教学中贯彻“新课程教学理念”，充分发挥学生的创新能力和合作精神。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习  1、踏步走  2、转法 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、50米跑  重点：提高站立式起跑的动作要领，迅速起动。 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师引导学生进入游戏  2、师引导学生进行练习动作  3、教师讲解50米跑的要求  4、教师进行个别辅导  6、请做得好的同学表演  7、教师小结 | 1、学生进行各种姿势快速反应跑  2、进行追逐跑、结伴跑  3、学生交流  4、请好的同学表演  5、学生互相帮助练习动作  6、师生 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 穿过火力网 重点：动作迅速，反应敏捷。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师讲解示范游戏方法及规则  2、教师组织学生练习  3、组织学生比赛  4、师生共同比赛  5、教师小结比赛情况 | 1、学生站好游戏队形  2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生点评 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第九周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 一、30米快速跑 二、游戏：地滚球练习 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、初步学习30米快速跑动作，重点解决摆臂蹬腿，发展学生跑的速度。  2、让学生初步学会地滚球掷准的动作方法，激励学生互相帮助。  3、培养学生的目测力、时空感、方位感和判断力。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习  1、踏步走  2、转法 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、30米快速跑  动作要点：跑的自然、协调，摆腿蹬地有力；身体平稳，跑成直线。 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师引导学生进入游戏  2、师引导学生进行练习动作  3、教师讲解快速跑的要求  4、教师进行个别辅导  5、组织学生进行比赛  6、请做得好的同学表演  7、教师小结 | 1、学生进行各种姿势快速反应跑  2、进行追逐跑、结伴跑  3、学生交流  4、请好的同学表演  5、学生互相帮助练习动作  6、师生总结 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 游戏：地滚球游戏 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师讲解示范游戏方法及规则  2、教师组织学生练习  3、组织学生比赛  4、师生共同比赛  5、教师小结比赛情况 | 1、学生站好游戏队形  2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生点评 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   舞蹈“钢琴曲”  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 一、跳单双圈 二、游戏：“贴膏药” | | | | | | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | 1、初步学会跳单双圈的动作方法，促进学生身体机能的发展，提高学生腿部的爆发力和跳跃能力。  2、在游戏过程中能很好的发展学生的奔跑能力以及下肢力量，灵活性，与全身的协调性。  3、调动学生学习兴趣，增强学生勇敢、果断和克服困难的优良品质，为培养学生的运动爱好奠定基础。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  三、队列练习  1、踏步走  2、向左（右、后）转 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做准备活动。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | **一、学习跳单双圈**  在地上画3~4组单双圈。学生站在起跳线后，一脚踏单圈起 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ××× | 1. 教师讲解示范动作，提问：“跳起后怎样才能轻巧落地？” 2. 组织学生原地单双跳动作练习。 | 1、学生认真听讲动作方法和要领  2、学生集体练习。  3、学生分组练习。  4、神饱满动作轻松整齐一致 | | |  | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 跳，双脚同时落入双圈，连续向前起跳若干次。  二、游戏：贴膏药 | 同上队列  组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师讲解示范游戏方法及规则  2、教师组织学生练习  3、组织学生比赛  4、师生共同比赛  5、教师小结比赛情况 | 1、学生站好游戏队形  2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生点评 |  | 10 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、放松；  舞蹈“钢琴曲”  二、小结  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十一周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 一、立定跳远、 二、游戏：掷准比赛 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、初步学习立定跳远，使学生学会两脚用力蹬地，发展腿部力量和灵敏性。  2、发展学生上肢力量，感受投掷活动的快乐。  3、通过游戏，认识与个人集体活动的关系，培养团结协作的集体意识。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习  1、踏步走  2、转法 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、立定跳远  动作重点：双脚用力蹬地起跳，动作协调。 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师激情激发学生模仿的欲望  2、教师指导学生双脚跳的动作方法  3、引导发挥学生想象力哪种动作的跳法适合双脚跳用力蹬地？  4、小组讨论共同总结  5、比赛哪组跳得轻巧  6、教师小结 | 1、学生分散在操场上模仿各种动物的双脚跳  2、学生以自己模仿的动物分好组  3、总结出各种双脚跳的特点  4、继续模仿练习选择自己喜欢的动物  5、学生体会哪种跳法轻巧 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 二、游戏：  掷准比赛 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师讲解示范游戏方法及规则  2、教师组织学生练习  3、组织学生比赛  4、师生共同比赛  5、教师小结比赛情况 | 1、学生站好游戏队形  2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生点评 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   舞蹈“铃儿响叮当”  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十二周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 测试：立定跳远 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、通过学习立定跳远，使学生学会两脚用力蹬地，发展腿部力量和灵敏性。  2、发展学生上肢力量，感受投掷活动的快乐。  3、通过游戏，认识与个人集体活动的关系，培养团结协作的集体意识。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习立定跳远  动作重点：双脚用力蹬地起跳，动作协调。  二、测试：立定跳远 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1. 教师指导练习。 2. 学生分组练习。   教师讲解测试注意事项：   1. 按学籍由小到大进行测试， 2. 注意应双脚同时起跳。 | 1. 学生认真练习。 2. 注意安全。 3. 学生认真测试。 4. 注意安全。 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 立定跳远标准   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 男生 | 女生 | | 优 | 1.56-1.49 | 1.47-1.38 | | 良 | 1.48-1.30 | 1.37-1.2 | | 及格 | 1.27-1.07 | 1.18-0.99 |   测试安排：   1. 男、女生同时进行测试。 2. 每人三次试跳机会。 3. 登记最好成绩。 4. 教师指导学生丈量成绩。 | | 1. 落点后，向前走一步，再返回起跳点进行下一项测试。 |  |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十三周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 一、各种方式的抛接轻物 二、游戏：跳越争先 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、初步学习投掷动作，重点向前上方练习，体验全身协调用力的感觉。  2、进行单双脚跳越活动，发展下肢力量和身体协调、平衡及跳跃能力。  3、培养学生参与活动的兴趣和坚持到底的意志品质及协作精神。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习  1、看齐  2、报数 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、各种方式的抛接轻物  教学要点：体验全身协调用力的感觉  二、持轻物掷远  教学要点：肩上屈肘背后过肩向前挥臂。 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师引导学生进行各种抛接动作  2、引导学生向前上方抛。  3、评价动作  4、请做得好的同学表演  5、分组进行练习  6、教师小结 | 1、在操场上进行各种方式创想徒手练习  2、学生持包练习向、上向前抛接轻物  3、学生交流  4、两人一组各种方式的抛  5、请好的同学表演  6、学生互相帮助练习动作 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 游戏：  跳越争先  规则：1、必须按规定的动作跳2、发令后才可以起跳 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师讲解游戏方法及规则  2、启发学生想象力向青蛙那样跳的轻盈  3、开始游戏  4、变换比赛方式  5、教师小结 | 1、学生站好游戏队形  2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生点评 |  | 25 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   舞蹈“上学歌”  二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十四周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 跳短绳 （二） 游戏：别捉我的小尾巴 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、认知：初步学会跳绳的基本动作，体验玩绳跳绳带来的乐趣。  2、技能：通过学习，使80%以上的学生学会跳短绳时由后向前摇绳的动作方法，培养学生的协调、力量等素质。  3、情感：通过游戏等练习，培养学生相互学习，团结合作的意识和顽强拼搏的坚强意志品质。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、热身  1、游戏：别捉我的小尾巴  2、绳操  ⑴伸展运动  ⑵体侧运动  ⑶体转运动  ⑷腹背运动  ⑸全身运动  ⑹甩绳练习 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、小蝌蚪学本领  1、并脚跳绳  口诀：手先摇，脚后跳，双手摆动向前摇 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师示范讲解跳绳的基本动作要领，引导学生观察手和脚的发力顺序  2、引入跳绳口诀  3、纠错指导，运用口诀纠错  4、安排学生自由练习 | 1、认真观察示范，积极思考  2、学习与理解口诀  3、积极参与练习  4、对照口诀，对比自我  5、认真练习  6、学生展示。 | | |  | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 2、30秒跳绳比多（2次）  二、游戏：小青蛙跳荷叶  ⑴.摆荷叶  ⑵.跳荷叶 | 练习队形  ←  ∧○○ ×××  ∧○○ ×××  ∧○○ ×××  ∧○○ ××× | 1、讲解游戏玩法及规则  2、组织练习摆荷叶，师生先示范再安排学生练习，教师指导  3、组织摆荷叶接力比赛，鼓励学生为自己的队加油  4、组织连续跳荷叶  5、调整荷叶距离，增加难度 | 1、理解游戏玩法与规则  2、认真按要求练习  3、积极参与  4、认真练习  5、游戏 |  | 10 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 5 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十五周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 游戏课：1、踏石过河 2、攻关 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、通过游戏课的学习，使学生进一步发展跳跃能力和下肢力量。  2、培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。培养学生对动作认真负责和集体主义精神。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习  1、踏步走  2、转法 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、游戏课：  1、踏石过河：  规则：  ①发令后或击掌后才能跨跳。  ②如踏在圈外，算失败。  ③必须按规定的要求做动作。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎    同上队列 | 1. 教师讲解游戏要求和规则。 2. 学生练习比赛。   教师做正确评定胜负。 | 1. 学生认真听讲游戏规则。 2. 学生练习比赛。 3. 分组比赛。 | | |  | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 2、攻关  规则：  ①摇绳者必须按规定的方向有节奏地摇绳。  ②凡安全通过的人每人的一分。  ③攻关的人不能从旁边绕过去。 | 组织：  ××××××××××××××××× ××××××    ◎ | 1. 教师讲解游戏要求和规则。 2. 学生练习比赛。   教师做正确评定胜负。 | 1. 学生认真听讲游戏规则。 2. 学生练习比赛。 3. 分组比赛。 |  | 12 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 3 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十六周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 1、30米加速跑 2、 抢地盘 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、通过学习，学生不仅能够用最快速度跑出直线，跑过终点线，而且有85%的学生能用所学的跑的动作，完成30米快速跑。  2、了解游戏步骤，熟悉游戏规则，感受集体活动的快乐。  3、学习遵守交通规则，安全教育。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、跑直线  学生沿着跑道的分道线跑，完成30米的距离。 | 组织：  × × ○   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |   × × ○  × × ○ | 1、指导学生奔跑的线路和返回的线路  例如：2、3、4、5向前开，1道6道走回来。  2、学生分4人1组练习踩直线快速跑。 | 1、注意学生之间的距离，预防安全隐患。  2、用情境引导学生各行其道。  3、让学生明白前进和返回时都要走指定的道路。 | | |  | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 二、抢地盘  学生30米快速跑后，抢占终点线后5米处的标志内为先到者。 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎ | 1、教师讲解示范游戏方法及规则  2、教师组织学生练习  3、组织学生比赛  4、师生共同比赛  5、教师小结比赛情况 | 1、学生站好游戏队形  2、学生练习  3、分组练习  4、学生进行比赛  5、师生点评 |  | 12 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 3 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十七周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 测试：50米跑 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、为了进一步提高学生站立式起跑的动作要领，做到起动迅速，反应敏捷。       2、通过测试50米跑，来检验自己一个学期的成果。       3、培养学生勇于挑战自我的能力。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习50米跑 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1. 教师指导学生分组练习。 2. 学生练习 3. 注意安全。 | 1. 学生认真练习。 2. 注意安全。 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 测试50m跑   50m跑标准   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 男 生 | 女 生 | | 优 | 9.4-9.9 | 9.9-10.5 | | 良 | 10.1-11.8 | 10.7-12.5 | | 及格 | 11.9-12.6 | 12.6-13.2 |   测试安排：  1、先测试男生后测试女生。  2、每人二次跑的机会。  3、登记最好成绩。  4、教师指导学生发令。  5、教师记录成绩。 | | 教师讲解测试注意事项：  1、按学籍由小到大进行测试。  2、学生跑的时候不能插道。  3、跑的过程中注意安全。 | 1、学生认真测试。  2、注意安全。 |  | 27 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 3 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十八周 | | | | **课时** | 两课时 | | | |
| **内容** | 测试：轻物投掷 | | | | | | | | |
| **教学目标** | 1、通过学习投掷动作，重点向前上方练习，体验全身协调用力的感觉。  2、通过测试，来检测学生掌握轻物投掷的动作与方法。  3、培养学生勇于挑战自我，增强学生的自信心。 | | | | | | | | |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | | | **数** | **时** | **强** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、课堂常规：  1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。  2、宣布课的内容和任务。  二、准备活动：  3、简单徒手操。  4、专项准备活动。  三、队列练习 | 组织：  ××××××××××××××××× ×××    ◎  同上队列 | 1、教师语言要清晰。  2、教师讲解课堂要求和任务。  3、教师带领学生一起做游戏。  4、教师做徒手操的讲解和示范。  5、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。  2、学生和教师一同做游戏。  3、学生认真听讲看示范。  4、学生精神饱满。 | | |  | 10 | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 一、复习轻物投掷 | 组织：  ××××××××××  ◎  ××××××× ×××    同上队列 | 1、教师指导学生分组练习。  2、学生练习  3、注意安全。 | 1. 学生认真练习。 2. 注意安全。 | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 测试轻物投掷   投沙包标准   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 男 生 | 女 生 | | 优 | 15-12 | 10-9 | | 良 | 11-9 | 8-7 | | 及格 | 8 | 6 |   测试安排：  1、先测试男生后测试女生。  2、每人三次投的机会。  3、登记最好成绩。  4、教师记录成绩。 | | 教师讲解测试注意事项：  1、按学籍由小到大进行测试。  2、学生投沙包时脚不能踩线。  3、投沙包的过程中注意安全。 | 1、学生认真对待测试。  2、注意安全。 |  | 27 | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 1. 放松；   二、小结；  三、下课 | 组织： | 1、教师总结本次课的情况。  2、下课。 | 1、认真听讲情绪饱满。  2、下课。 |  | 3 | 小 |
| **教**  **学**  **反**  **思** |  | | | | | | |