**第一学期**

**一年级上册体育教案**

**共67课时**

**室 内 课**

**第一课时**

**教学内容：**

1、什么是体育课？为什么要上体育课？

2、养成正确的身体姿势

3、人体的形态。

**教学目标：**

认知目标：明白体育课的真正含义以及意义；养成正确的身体姿势的要求；人体形态的名称。

**教学重难点：**学生的认知水平与记忆力水平。

**教学过程：**

一：导入部分（9-13分钟）

课堂常规：师生问好，宣布教学内容和教学目标，步入课堂。

教与学的方法：（1）导入语：小朋友们，有没看过电视里运动会，那些叔叔阿姨在颁奖台上领金银铜牌，他们厉不厉害的，你们希望自己和他们一样获奖吗？他们都体育的拔尖者，体育都很棒的，他们上体育课上也很棒的，那你们知道什么是体育课吗，平时有没有看过其他小朋友上体育课？体育课的真正作用是什么？（2）学生作答，教师点评，纠正不足之处。（3）作出总结，可让学生来总结。

注：体育课是由老师指导大家做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等各种身体练习活动的课，是锻炼身体的课。小朋友们都喜欢做游戏，玩球，进行走，跑，跳，投，攀爬等活动，体育课就是满足大家这种活动的心愿的。上体育课可以使身体健康，增强体质，完善内部组织，长大才能更好地为祖国服务……

二：基本部分（15-19分钟）

导语：小朋友对坐、立、行并不陌生，但不一定都正确，也不一定完全了解正确的坐立行姿势的要求，今天老师就让小朋友来讨论讨论什么样才是正确的。

教与学的方法：（1）导语；（20让学生分小组讨论，派代表回答。（3）教师观察学生讨论。（4）学生总结，教师评价。（5）让个别学生模仿示范，师生进行评价，引以为戒。

注：（1）坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。（2）立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。（3）行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。

三：结束部分（9-15分钟）

（1）导语：小朋友，抬起你的膝盖，你们知道膝盖在哪里吗？那扭髋扭一下，髋部在哪里？所以小朋友我们一定要知道身体的各个基本部位，不然可会闹出大笑话的。

让一个小朋友上来做示范，老师讲解并指着该小朋友正确的身体部位让学生先猜，然后说出正确的名称以及举例各部位在运动中的用法。比如：踝关节踢足球时控制球的能力。

注：讲解的内容包括头，颈，肩关节，肘关节，腕关节，髋关节，膝关节，踝关节，上下肢

（2）游戏：指鼻子

游戏方法：以同桌为单位，一个小朋友拿着另一个小朋友的左手，做拍状，后者右手食指指着鼻子，当教师发出“头”或其他部位时，前者拍后者的手一次，嘴里喊和老师一样的身体部位，后者迅速移动右手到该位置，比一比在一轮中谁的失误率高，高的输，低的胜。

游戏规则：指错后，另一者提示对方改正，游戏继续直到第二轮开始。

教与学的方法：（！）教师简单讲解游戏方法，并做示范。（2）师生共同进行练习。（3）教师进行评价。

（3）总结上课内容，宣布下课，师生告别。

**课题：母鸡爱小鸡**

**第二课时**

**教学内容：**

1，排成四路纵队

2，母鸡爱小鸡

**教学目标：**

认知目标：通过教学，使80-90%学生明白纵队是怎么排的，以及通过游戏使学生明白大的同学要爱护小的同学，互相爱护。

技能目标：通过教学，使学生初步掌握跑的基本技术。

素质目标：提高奔跑能力，灵敏性和协调性，促进学生下肢肌肉关节、韧带、和内脏器官机能的发展。

情感目标：培养运动感情，勇敢果断，团结友爱，积极进取的品质和爱国主义教育。

**教学重点难点：**排成四路纵队。

**教学过程：**

一：收心热身导入情节

1. 课堂常规：整队，师生问好，宣布本课内容，导入情境教学。

组织方法：自由散在规定的场地，围在教师身边听。

导入语：小朋友们，在农村一大清早有什么动物在墙头“喔喔喔”的像闹钟一样把人从被窝里叫醒的？你说它好不好，是不是很优秀？

小朋友们齐生回答：是公鸡

1. 模仿动物的叫声和跳跃

大公鸡：喔喔喔地叫 小鸭子：嘎嘎嘎地叫，双手交叉放口前做鸭嘴状

企鹅：两手下垂放身旁，手腕后伸，走起路扭身体

猴子：抓抓头，做探视状，也可做翻跟斗。 袋鼠；两手屈肘置于胸前，双脚连续向前跳。

小白兔：两只耳朵竖起来，蹦蹦跳跳。

注：老师讲出动物名称，诱导学生动脑经创新，针对不足，加以纠正。

二：故事情节发展

导语：小朋友今天大公鸡进行集训，大家想不想加入他们队伍集训，看看它们是怎么训练的。

教与学的方法：（1）教师讲解方法，并进行简单的示范。（2）学生进行分组分排练习。（3）教师仔细观察，对错误的加以纠正。（4）把大家容易出现的问题在集合训练后进行讲解。（5）在队列练习前向学生说明：前后间隔一臂距离，以免太拥挤。

组织方法（如图）：

排成四路纵队的排法：当教师喊“成四路纵队—集合”口令，并做出手势（左手握拳于胸前屈肘，拳心向内，右臂前平举，掌心向下）时，排头学生按口令指示的队形，距离教师2-3米处站好，其余学生依次向后重叠式排队站立，前后保持约一小臂的距离并自动对齐。

注：因学生反应能力较慢，因此需要结合“解散”“集合”来训练他们的反应能力，提高集合的速度。

三：尾声恢复

1，游戏：母鸡爱小鸡

教学的方法：（1）导入：小朋友，小鸡们集训顺利结束了，现在他们遇到了一只凶猛的老鹰，小鸡和老鹰要展开一段生死的较量，看看小鸡它们是怎么躲过这场灾难的。（2）教师讲解游戏方法与规则。（3）组织学生进行游戏，教师有时充当哪排的鸡妈妈或者老鹰，组织学生玩得尽兴。（4）仔细观察，发现不足及时进行纠正。

游戏方法： 把学生分成四队。每队选一名学生做“老鹰”（红色），排头学生做“母鸡”（黑色），并张开双臂保护“小鸡（绿色）”，其余学生做“小鸡”，拉住前面一个人的衣服，；灵巧地躲闪，不让“老鹰”拍着。

游戏规则：（1）“老鹰”不能从“母鸡”的翅膀下面钻过去拍“小鸡”，只能从侧面绕过去拍队尾的一个。也不能和“母鸡”互相推、拉、撞、扭。（2）“小鸡”在躲闪时不要掉队。

（老鹰抓小鸡参照图）

2，整队，总结本课教学内容，师生告别。

3，宣布下课。

场地安排：一个排球场。

预计练习密度：25-30% ； 预计最高心率：130次\分。

**课题：立正，稍息**

**第三课时**

**教学内容：**

1，快快集合。

2，立正，稍息

3，丢手绢

**教学目标：**

认知目标：通过快快集合的游戏提高集合的速度和准确性；

技能目标：经过反复练习立正稍息来形成正确的动作、技能，使动作做到协调性。

素质目标：提高下肢的奔跑能力，灵敏和协调性。

情感目标：培养团结友爱，稳重的优良品质。

**教学重难点：**掌握立正稍息的做法，集合时反应能力。

**教学过程：**

一：导入部分

课堂常规检查：师生问好，宣布教学内容，检查学生服装情况，进入课堂。

组织方法：成四路纵队----集合（如右图）

要求：队伍整齐，精神饱满。

游戏：快快集合。

游戏方法；（1）先排成四路纵队。（2）发出“解散”口令后，学生分散到指定的区域内自由活动，或者有老师带领做各种模仿动作。当听到“集合”的口令或哨声，立即回到原来的位置站好，以快、静、齐的对为胜。

教与学的方法：（1）教师简单讲解并做要求；（2）学生听指挥练习；（3）教师反馈给学生练习的情况，针对不足加以纠正；（4）重新练习

预期目标：复习排成四路纵队，提高集合的速度和学生的反应能力。

二：主体部分

新授内容：立正、稍息

导语：小朋友们，你们看过解放军叔叔集合时的场合吗，他们立正时站的像一棵松树一样挺拔，不动摇；稍息时也一样站的很不错，你们要向他们学习，做一个高大的人物。

教与学的方法：（1）导入；（2）讲解立正稍息的做法，并做示范，包括教师示范和个别学生示范；（3）学生听指挥练习，然后分小组练习；（4）教师观察学生练习的情况，并及时对错 的进行纠正；（5）集合队伍，进行小节。（6）让学生上来示范，检查练习情况。

预期目标：大部分同学都能做到正确。

三：结束部分：

1，游戏：丢手绢

游戏方法：把全班学生分成两组，每组学生站成一个圆圈，蹲在地上。教师任意请一个学生为丢手绢者，朝逆时针方向跑，此时，大家齐唱“丢呀丢呀丢手绢，轻轻地放在小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点捉住他，快点快点捉住他。”抓到者为胜，互换角色，游戏继续进行。

游戏规则：学生要按逆时针方向追赶，否则追到不算；不能进入圈中追赶。

教学方法：（1）简单讲解游戏方法；（2）组织学生进行游戏；

2，集合，总结本课教学内容

3，师生告别，宣布下课。

场地：一个排球场

|  |
| --- |
| 预 计 生 理 负 荷 曲 线 |
| 160  140  120  100  80  5 10 15 20 25 30 35 40 |
| 练习密度：20-25%  最高心率：130次\分 |

**课题：赶小猪**

**第四课时**

**教学内容：**

1、剪刀、石头、布。

2、赶小猪

**教学目标：**

1、认知目标：通过教学来提高学生自我锻炼意识。

2、技能目标：经过反复游戏练习，使学生形成正确动作技能，使动作做到灵敏协调性。

3、素质目标：提高奔跑以及地滚球的能力，灵敏协调性，促进学生下肢肌肉发展。

4、情感目标：培养运动感情，团结友爱，勇敢果断，积极进取的品质。

**教学重难点：**学生奔跑能力以及体育素质好坏的影响。

**教学过程：**

一：准备部分（5-7分）

1，课堂常规：师生问好，检查学生服装问题，宣布本课教学内容，步入课堂。

组织：成四路纵队集合（如图）

要求：动作整齐，优美，活泼，轻松。

1. 模仿操（音乐伴）：

（1）伸展运动； （2）头部运动； （3）上肢运动

教学方法：讲解示范，分解领做，连续领做。

二：主体部分（10-15分）

小鸟飞行 导语：小朋友，小鸟在天空中自由自在的翱翔，你们想成为一只小鸟和他们一样无忧无虑的飞翔吗？今天老师就带着大家去飞翔一番。

组织（如图）：队形变换用小鸟飞形式带到场地。

安全线

安全线

1，场地布置：中间的两平行线的距离为1米，中间线到与自己相近的线的安全线距离10米。

2，游戏方法：（1）把学生分成两组或四组，各组相距一米站立，“剪刀”动作伸右手两指，“石头”动作右手握拳，“布”的动作平伸右手，五指分开，各组先悄悄决定出什么动作后，站在平行线后面。（2）“剪刀剪布”剪刀胜，“布包石头”布胜，“石头砸剪刀”石头胜，令下，各组同时出动作，失败的组向本组安全线逃跑，胜组追拍，做完规定次数后，以追拍着人数多的组为胜。

3，教学方法：（1）学生站在原地听取教师讲解动作以及示范动作；（2）示范，纠正；

要求：认真听讲，练习，减少失误的次数。

三；结束部分（15-20分）

1. 游戏：赶小猪

导语：在我们做“剪刀、石头、布”的游戏时，有一群小猪很调皮，现在它们的主人很生气，为了小猪们能尽快进猪圈，他就邀请我们去帮忙赶小猪，他对我们说赶猪肚子，猪会进猪圈的，要不我们就去试试？

教学方法：（1）导入；（2）教师讲解游戏方法以及要求，并做示范；（3）指引学生进行比赛，评出优胜队，指出优缺点。

游戏方法：把全班学生分成人数相等的四组或两组。教师发令后，游戏者从起点开始，手拿球拍，将一只球边赶边向前滚，赶到线末，把球赶回，交给第2位同学，依次进行，比一比哪组先完成，最快最标准的队为胜。

游戏规则：球在滚动中离开路线要拿回离开路线的点继续进行滚动。

注：先进行直线滚动，后可进行曲线赶小猪。

组织（如图）：

本课小结：小朋友，我们今天学习了两个游戏，其中让我们认识到赶小猪的有趣，以及小猪的调皮……

1. 宣布下课。
2. 回收器材。

场地：一个排球场地；

器材：篮球若干个；

预计练习密度：30-35%

预计最高心率：150次\分

**课题：可爱的小兔子**

**第五课时**

**教学内容：**

1、模仿动物走，跳；

2、无窝的兔；

**教学目标：**

1、认知目标：通过教学来提高学生爱护大自然，爱护小动物的意识；

2、技能目标：经过反复模仿、练习，使学生形成正确的动作技能，使动作做到协调灵敏性；

3、素质目标：提高写生跑跳能力，促进学生下肢肌肉关节、韧带的协调发展；

4、情感目标：提高团队凝聚力，发展团结友爱，互助，积极进取及爱护动物爱护大自然的爱国主义精神。

**教学重点：**学生下肢的力量的发展；

**教学难点：**曲线跑技术的掌握；

**教学过程:**

一：准备部分

1、课堂常规：师生问好，检查服装情况

2、宣布教学内容：小朋友们，最近一段时间内你们表现不错，为了表扬你们，所以今天老师就准备带大家去动物园，特别要看看小兔子，它们好可爱，蹦蹦跳跳的……

3、步入课堂

韵律操：

第一节：扩胸运动（要求尽量拉开上身的肌肉群）

第二节：体侧运动（要求体侧时要到位，动作准确）

第三节：体转运动（要求下身在转体时保持不动状态）

教学方法：（1）复习上节课所教的伸展运动，头部运动以及上肢运动；（2）分节领做今天要新授的三个动作；（3）教师连续领做；

组织（如图）：学生自由散开在规定场地内，围绕在教师身边。

二：主体部分

1，模仿动物走、跳

导语：小朋友，我们在动物园都可以看到什么动物，谁能模仿出一些小动物的动作，比一比，看谁模仿的最逼真？比如鸭子走路，左右摆动（加上模仿动作）。

注：给学生一段时间让他们自由发挥想象

要求：模仿出来的动物要尽量让大家容易叫出它的名字，即逼真性。

组织：教师带领学生跑成一个圆圈，最后让学生慢慢走，边走边想象，自己站在圈内。

教学方法：（1）导入；（2）学生开动脑经发挥创新精神创想动物的形象动作；（3）师生共同进行点评，指出优缺点；

2，动物走、跳比赛

方法：把学生分成人数相等的两队或四队，教师发令后，学生按照教师要求的动物走、跳动作进行比赛，排头第一个小朋友先完成动作拍第二个小朋友的手，自己排在排尾，游戏继续，看哪一组先完成规定的内容，而且不犯规为胜利队。

组织；学生在教师的口令发出后，按照指令排起队伍（如图）。

注：在上一个环节中选出较恰当的动作进行动物走、跳比赛，其中包括兔子跳（两只手竖放在耳朵旁当兔子的大耳朵，双脚并拢跳），这样才能体现这堂课的主题。

三；结束部分

1，游戏：无窝的兔

导入：有一天，一只小兔子在森林里遇到一个猎人，那个猎人对它紧追不放，急中生智的兔子就跑进了别人的窝躲了起来，而另一只兔子只好过原先那只兔子的日子，谁叫它的窝被霸占了呢！

方法：一至三报数，一二数的人手握成一个小圆圈为“兔窝”，散站在场地各处。三数的人做“兔”，站在“兔窝”里年。选一人为无窝的“兔子”，一人为猎人。无窝的“兔子”被追急时，可钻入任一个“兔窝”内，原来在窝里的“兔子”变成“无窝兔”立即跑出，猎人改追新的“无窝兔”，被追拍上交换角色继续游戏。“兔”和“兔窝”经常交换。

组织：自由散开在规定的场地内

教学方法：（1）导入；（2）教师讲解并做示范，学生示范练习；（3）领导学生进行游戏。

2，本课小结：今天我们主要学习的是跑跳项目，通过模仿动物动作以及游戏“无窝的兔”来达到这个目的。

3，宣布下课。

场地；半个操场。

预计练习密度：25-30%，预计最高心率150次\分。

**课题：一切行动听指挥**

**第六课时**

**教学内容：**

1、看齐。

2、沿直线走。

3、小姐小姐你要什么水果？

**教学目标：**

1、通过教学使学生明白看齐的重要性，以及沿直线走可以培养走路姿势。

2、培养80-90%学生掌握走和看齐的基本技术。

3、培养学生下肢一些小肌肉的发展。

4、培养学生团结友爱，团队凝聚力。

**教学重点：**掌握看齐和沿直线走的基本技术。

**教学难点：**在沿直线走中的德育方面的教育。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  8’ | 一：课堂常规：  1、体育委员整队。  2、师生问好，宣布教学内容。  3、导入情境。  二：徒手操：  （1）腹背运动  （2）踢腿运动  （3）全身运动 | 一；课堂常规  （1）师生问好  （2）宣布内容 导语：无论我们集体做什么事，都要听从指挥……  （3）导入情境  、二：徒手操：  （1）导入：首先让我们来做徒手操吧  （2）老师讲解具体方法  （3）诱导学生进入练习  （4）针对不足，加以纠正 | 一：课堂常规  （1）体育委员整队，报告人数。  （2）了解本课学习的任务和目的。  （3）步入课堂  二：徒手操  （1）复习扩胸运动；体侧运动；体转运动；  （2）教师进行完整动作示范；  （3）教师进行动作分解教学；  （4）连续动作进行教学。 | 组织：成四路纵队集合  要求：快、静、齐 | 小            中 |
| 故  事  情  节  开  始  部  分  10’ | 一、学习本领  （一）看齐  看齐分为向前看齐和向右（左）看齐；  前者：当学生听到口令后，排头不动，其余学生都逐次看前面学生的后颈，迅速将两臂向前平举，掌心相对，前后对齐。  后者：当学生听到口令后，排头左（右）手迅速叉腰，头不动，目视前方。其余学生左（右）手迅速叉腰，向右（左）转头。眼看邻近学生的腮部，并瞄齐。 | 一、学习本领  （一）看齐  （1）导入：同学们你们想像解放军叔叔那样把队伍排的整整齐齐吗，那样多好看……  （2）老师讲解三种看齐的具体方法，并要求学生出来示范，引导学生观察。  （3）诱导学生进行正确的理解。  （4）引导学生进行看齐练习。  （5）针对不足，加以纠正。 | 一、学习本领  （一）看齐  （1）学生动脑经想象。  （2）认真听老师讲解示范，有不明白的提出问题。  （3）学生进行集体练习。  （4）学生自我检查自己是否做正确、规范。  （5）对不到位的加以纠正 | 组织（如图）：成四路纵队集合  组织（如图）：成四列横队集合 | 小  小 |
| 故  事  情  节  发  展  部  分  14’ | 二：沿直线走  方法：沿直线走时上体正直，自然挺胸，眼向前看，两臂自然前后摆动或放在不同部位，两脚向前迈步，脚跟先着地，然后迅速过渡到前脚掌着地。注意纠正内外八字脚。  三：沿直线走比赛方法：在沿直线走的基础上加快步频，往前走，绕过标志物走回，排在排尾，游戏继续。 | 二：沿直线走  导入：小朋友们，在路上你们有没有注意到有些人走路八字形，那样多难看，所以我们从小就得养成走正确的步子……  （1）讲解具体的做法和示范正确动作。  （2）组织学生进行比赛。  （3）观察学生练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正。  （4）评出优秀队伍。 | 二：沿直线走  （1）看教师进行讲解示范。  （2）学生练习  （3）针对不足加以纠正。  （4）学生正确的动作和错误动作的示范，指出优缺点。  （5）学生分组进行沿直线走的接力比赛。  （6）针对比赛的不足加以纠正。  （7）听取教师赛后小结。 | 组织（如图） | 小  中 |
| 尾  声  恢  复  8’ | 一：游戏  “小姐，小姐你要什么水果”  二：课后小结  三：安排回收器材  四；师生告别 | 一：游戏  “小姐，小姐你要什么水果”  二；教师作小结  三：安排回收器材  四：宣布下课 | 一：游戏  “小姐，小姐你要什么水果”  二：教师作小结  三：协助教师收回器材  四：师生告别 | 组织：学生围成一圈，中间站一人当小姐或先生。 | 中 |

场地：一个排球场；

器材：标志物四个

预计练习密度：25-30%

预计最高心率：130-135次\分

**课题：欢乐的一天**

**第七课时**

**教学内容：**

1、沿直线跑

2、快来接球

**教学目标：**

1、认知目标：通过沿直线跑使学生明白沿直线跑可以省力，省时。

2、技能目标：通过教学，使80%左右学生掌握跑和接球的基本技术。

3、素质目标：提高学生的奔跑能力以及接球能力。

4、情感目标：培养运动感情，勇敢顽强，努力拼搏的优良品质。

**教学重点：**学习跑步和接球的动作要领；

**教学难点：**在沿直线跑中培养运动感情；

**教学过程：**

一：收心热身、导入情节

（一）课堂常规

1，体育委员整队，报告人数，检查服装情况。

2，师生问好

3，宣布本课内容 导入：“小朋友们，平时排队如果不听指挥的话，会出现什么状况呢？”“所以我们一定要听指挥，事情才能做到有序、更好。”

4，步入课堂

组织：成四路纵队集合（如图）

要求：快，静，齐，精神饱满。

学生学法：体育委员整队，了解本课学习的任务和目的，步入课堂。

（二）徒手操

1，跳跃运动（要求动作到位，轻快，姿势正确，优美）

2，整理运动（要求尽量放松，收心愉快）

教学方法：

（1）复习上节课的腹背运动，踢腿运动和全身运动。

（2）教师先做完整的示范，讲解；

（3）教师分解动作对学生进行教学；

（4）连续进行练习，教师观察学生练习，加以纠正。

学生学法：

（1）复习上节课的腹背运动，踢腿运动和全身运动。

（2）了解观察具体示范动作。

（3）集体练习，对不到位的动作加以纠正。

二：愉悦身心，提高兴趣

（一）沿直线跑

方法：跑时上体正直稍前倾，头要正，眼视前方，前脚掌着地，脚尖向前，自然迈开步子向前快跑；两臂屈肘，自然前后摆动。

要求：跑的姿势正确，跑得直，轻松自然。速度一开始不宜太快。随着正确动作的掌握，逐渐加速。

学习本领：跑的技术

（1）导入：小朋友，你们喜不喜欢跑步，那你们知道怎样跑才能跑的快吗？为了跑的快，所以小朋友们必须得认真学习和练习……

（2）教师讲解示范，引导学生观察，组织学生进行练习。（3）评出胜队。（4）听取教师的赛后小结。

学生学习的方法：（1）学生根据教师的讲解，试着去练习。

（2）让学生示范比赛，评出优缺点。（3）学生进行沿直线跑比赛。

组织（如图）：

三：尾声恢复身心

（一）快来接球

方法：把学生分成若干组。按序号报数，记住自己的号数。教师（或学生）任意叫号，叫到号者上前接球，接到球者就得分，最后比谁的得分最多为胜。

规则：听错号去接球或者报到数的同学没抱住球的要扣分。

要求：抛球要有一定高度。

教学方法：（1）导入：小朋友们，你们刚才在沿直线跑中表现得很好，我们也很开心，为了庆祝一下，我们来做“接欢乐球”比赛，看谁接的准且对，说明获得的开心多。（2）教师讲解接球的方法并做示范。（3）组织学生进行练习游戏。（4）评出胜利的队。

组织（如图）：学生围绕在组织者身旁，准备听号接球。

（二）课后小结

（三）安排回收器材（学生协助教师回收器材）

（四）师生告别

组织：成四路纵队集合。

场地：一个排球场

器材：排球一个

预计练习密度：30%

预计最高心率：130次\分

准备：在场地上画四条横线。

**课题：袋鼠搬家**

**第八课时**

**教学内容：**

1、双脚连续向前跳。

2、你搬我运

**教学目标：**

认知目标：通过本课教学使学生明白弹跳力对弹跳远近能力的影响。

技能目标：通过教学，使80%左右的学生掌握跳的基本技术。

素质目标：发展学生下肢弹跳能力以及韧带的协调发展。

情感目标：培养勇敢顽强，团结互助，克服困难的集体主义精神。

**教学重点：**学习双脚连续向前跳的动作要领。

**教学难点：**学生本身的弹跳能力。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  愉  悦  身  心  8’ | 一、课堂常规  1、整队，检查服装情况；  2、师生问好，宣布本课内容；  3、导入情境教学  二、模仿操  （1）挑担  （2）打气  （3）投手榴弹  （4）摇辘轳 | 一、课堂常规1、师生问好  2、宣布本课内容  导语：袋鼠今天搬家，所以他们现在很忙，我们去帮帮它们去吧。 3、导入情境  二、模仿操  （1）导入：首先让我们一起做热身运动吧。  （2）老师进行完整示范，分解示范，学生听口令连续练习。 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  （1）紧跟教师的思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体听口令练习  （4）对不到位的动作加以纠正 | 组织：  要求：快、静、  齐。  组织：成四路纵队集合（如上图）  要求：发挥想象，动作优美，姿势正确。 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  阶  段  18’ | 一、学习本领：  1、连续向前跳  方法：站在起跳线后，两脚稍分开自然站立，上体稍前倾，起跳时，两脚用力蹬地，迅速向前跳出，落地时前脚掌轻巧着地，然后继续向前跳。（袋鼠跳：两脚并拢屈膝，两手在胸前屈肘，往前跳）  2、袋鼠跳比赛 | 一、学习本领：  双脚连续向前跳  （1）导入：小朋友，你们知道吗袋鼠是怎么跳的，如果掌握了，对我们弹跳能力很有帮助的。  （2）教师讲解具体方法，并示范。  （3）诱导学生对袋鼠跳动作的想象。  （4）观察学生练习模仿。  （5）织学生进行比赛 | 一、学习本领：  双脚连续向前跳  （1）学生动脑经想象。  （2）了解观察具体示范动作。  （3）原地跳跃练习和连续向前跳练习。  （4）集体练习  （5）同学间互相纠正指导。  （6）进行袋鼠跳比赛 | 组织： | 中  大 |
| 故  事  情  节  尾  声  阶  段  14’ | 一、你搬我运  方法：分成人数相等的两队，每队又分成甲乙组，哨响，每队甲组排头先跑到自己组前的圈内，一次把2个小球搬到本队乙组前面的圈内，然后跑上前同乙组排头拍手。每队甲乙二组依次往返进行，快的队为胜。  规则：如途中掉球，要捡起继续搬运。球滚出圈，要捡回重放.。  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、你搬我运  （1）导入：袋鼠因为要搬家，所以他们分工你搬我运，看谁搬得最快，功劳最大。  （2）讲解示范具体接力的过程和方法、规则。  （3）组织学生练习比赛。  （4）观察学生练习情况，针对出现的问题加以纠正。  （5）教师评出胜利的队，并做赛后小结。  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、你搬我运  （1）了解具体故事情节。  （2）了解观看教师讲解的具体的游戏方法与规则。  （3）学生分组接力比赛。  （4）针对比赛的不足加以纠正。  （5）听取教师的赛后小结。  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织（如图）  甲  乙  组织：成四路纵队集合。 | 中  大  小 |

场地：一个排球场地；器材：呼啦圈4个，排球若干个；

|  |
| --- |
| 预 计 生 理 负 荷 曲 线 |
| 160  140  120  100  80  5 10 15 20 25 30 35 40 |
| 练习密度：30-35%  最高心率：15次\分 |

**教学内容：**

1、背后屈肘夹棒走。

2、投接过网球

**教学目标：**

1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

2、培养运动的兴趣的爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3、具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；

**教学重点：**学习背后屈肘夹棒走与投接过网球的基本技能；

**教学难点：**学生的身体协调能力；

**（课前准备）场地：**一个排球场； 器材：棒子若干根，排球若干个，录音机一台；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  8’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、棍棒操  （1）伸展运动  （2）下蹲运动  （3）体侧运动 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  3、导语：小朋友们，今天我们要来学习背后屈肘夹棒走和投接过网球…  二、棍棒操  （1）导入；首先让我们来做一套棍棒操  （2）教师讲解具体的方法  （3）带领学生进行练习 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的   1. 步入课堂   二、棍棒操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习 | 组织  要求：快、静、齐，精神饱满  组织：成四路纵队集合  要求；动作到位，各关节活动充分 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  12’ | 一、学习本领  （一）背后屈肘夹棒走  方法：参照沿直线走的方法和要求，背后屈肘把棒子夹在肘中，沿着直线进行背后屈肘夹棒走进行接力比赛 | 一、学习本领  （一）背后屈肘夹棒走  （1）沿直线走诱导训练  （2）教师讲解示范  （3）引导学生观察  （4）组织学生进行练习和比赛 | 一、学习本领  （1）学生动脑想象动作  （2）作沿直线走练习  （3）作背后屈肘夹棒走的练习和比赛 | 组织：  要求：认真练习比赛 | 中 |
| 升  华  13’ | （二）投接过网球  方法：把学生分成人数相等的若干组，拉横绳当做网，分别站在中线两边的场地上，一方将球从网上方投过去，另一方接住球。  规则：若没接住球判失分，球不过网或投到界外，判失分，以得分多的组为胜 | （二）投接过网球  （1）导入：刚才我们学习了背后屈肘夹棒走，现在让我们来学习投接过网球……  （2）教师讲解示范具体游戏方法与规则  （3）组织学生进行练习比赛  （4）教师观察学生进行练习比赛，针对不足进行纠正 | （二）投接过网球  （1）了解观察教师讲解的具体游戏方法与规则  （2）学生进行练习  （3）针对练习的不足加以纠正  （4）听取教师的小结 | 组织：  要求：认真练习 | 中  大 |
| 尾  声  恢  复  7’ | 一、放松歌舞操  “幸福与拍手”  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、放松歌舞操  “幸福与拍手”  教师讲解具体的放松方法  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、放松歌舞操  “幸福与拍手”  学生观察学习并伴随音乐起舞  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：  要求：轻松自然消除疲劳  组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：30-35%； 预计最高心率：130-140次/分

**课题：**单脚跳

第九课时

**教学内容：**

1、单脚跳

2、头上传递球

**教学目标：**

1、提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

2、运动的兴趣的爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；

**教学重点：**单脚跳时不能双脚落地；

**教学难点：**学生间的协作配合能力；

**（课前准备）场地：**一个排球场地； 器材：排球若干个（可用实心球或篮、足球替代）；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教 学 内 容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、模仿操  （1）兔跳  （2）袋鼠跳  （3）人的单脚跳  （4）人的双脚跳 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天老师带你们去动物园玩……  3、步入课堂  二、模仿操  （1）导入：小朋友，动物跳和人的跳跃有什么不同，谁知道啊？  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  10-12’ | 一、学习本领：  单脚跳  方法：单脚跳有两种方法：一种是单脚连续跳2-4次后换另一脚跳2-4次，另一种是单脚连续跳；要求用一腿屈膝上提，另一腿前脚掌蹬地跳起和落地。注意：以交换脚跳为宜，距离不宜过长。 | 一、学习本领：  单脚跳  （1）导入：同学们单脚跳要注意一腿屈膝上提，另一腿前脚掌蹬地跳起和落地……  （2）老师讲解具体做法和要求  （3）带领学生进行比赛，  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  单脚跳  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：  要求：根据要求认真进行练习和比赛，同学间要有默契。 | 中  大 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、头上传递球  方法：球必须经头上方用手向后依次传递，传球至排尾最后一人迅速跑到排头，快队为胜。  规则：传球时失手落地，由失手的人捡起来再传递， | 二、头上传递球  （1）导语：有好多小朋友正在表演玩传递球的游戏，让我们加入他们的队伍中去吧……  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、头上传递球  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织：  要求：认真练习，玩得愉快，尽量多想出点子和传递球的方式。 | 中  大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、放松歌舞操：“找朋友”  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、放松歌舞操  “找朋友”  教师讲解具体的放松方法  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、放松歌舞操：“找朋友”学生观察学习并伴随音乐起舞  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：学生自由散开在圈上，  要求：轻松自然消除疲劳  组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：30%； 预计最高心率：125次/分

**课题：**15米迎面接力跑

第十课时

**教学内容：**

1、原地摆臂练习

2、15米迎面接力跑

**教学目标：**

1、认知目标：通过本课教学使学生明白摆臂对学生奔跑能力的影响。

2、技能目标：通过教学，使80%左右的学生掌握摆臂的基本技术。

3、素质目标：发展学生上下肢力量以及韧带的协调发展。

4、情感目标：培养勇敢顽强，团结互助，克服困难的集体主义精神。

**教学重点：**在接力跑中结合原地摆臂练习。

**教学难点：**摆臂练习和接力跑结合不起来。

**（课前准备）场地：**一个排球场； （器材不需要）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、徒手操  （1）打气  （2）摘果子  （3）摇轱辘  （4）挑担子 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：老师今天教小朋友如何才能在跑步中快速获胜的方法……  3、步入课堂  二、徒手操  （1）导入：在我们进行下面的比赛前，先让我们来做运动吧。  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中  要求：动作形象生动，认真练习 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  8-10’ | 一、学习本领：  方法：  （1）两腿前后自然开立，躯干正直稍前倾，两手半握拳，以肩关节为轴，两臂前后自然摆动。  （2）教师按节奏做摆臂动作，节奏由慢到快。 | 一、学习本领：  （1）导入：同学们学好摆臂才能跑得快……  （2）老师讲解具体做法和要求  （3）带领学生进行比赛，  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：学生自由散开或者排成四路纵队  要求：认真练习，严守纪律，做到动作优美、正确。 | 小 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、15米迎面接力跑  方法：在原地摆臂练习的基础上，把全班学生分成人数相等的四组，首先进行练习，然后进行比赛，拍对方第一人的手才算结束自己的跑程，看哪组最快，动作最标准。 | 二、15米迎面接力跑  （1）教师讲解具体方法并示范  （2）组织学生进行练习比赛  （3）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、15米迎面接力跑  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织： | 大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、放松歌舞操：“找朋友”  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、放松歌舞操  “找朋友”  教师讲解具体的放松方法  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、放松歌舞操：“找朋友”学生观察学习并伴随音乐起舞  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：学生自由散开在圈上，  要求：轻松自然消除疲劳  组织：成四路纵队集合  要求：快速集合，整队速度快，安静，整齐。 | 小 |

预计练习密度：25%； 预计最高心率：125次/分

**课题：**用两臂和两膝撑地爬行

第十一课时

**教学内容：**

1、用两臂和两膝撑地爬行

2、跳进去拍人

**教学目标：**

1、认知目标：通过教学来提高学生自我锻炼意识。

2、技能目标：经过反复游戏练习，使学生形成正确动作技能，使动作做到灵敏协调性。

3、素质目标：提高跑跳以及爬行的能力，灵敏协调性，促进学生下肢肌肉发展。

4、情感目标：培养运动感情，团结友爱，勇敢果断，积极进取的品质。

**教学重点：**学习两臂和两膝撑地爬行的基本技术和技能以及要单脚跳去拍人；

**教学难点：**学生的单脚跳能力和爬行的方式；

**（课前准备）场地：**一个排球场地，场上画个大圆圈；器材：垫子若干张，标志物若干

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、徒手操  （1）投手榴弹  （2）抓举  （3）跳高  （4）挑担子 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：今天我们要来学习用两臂和两膝撑地爬行  3、步入课堂  二、徒手操  （1）导入：在我们进行下面的比赛前，先让我们来做运动吧。  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中  要求：动作形象生动，认真练习 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展 | 一、学习本领：用两臂和两膝撑地爬行  方法：把全班学生分成人数相等的四组，用两手和两臂在垫子上爬行，绕过前面的标志杆，返回，拍第二人的手，游戏继续，胜的队为胜。 | 一、学习本领：  用两臂和两膝撑地爬行  （1）导入：同学们下面让我们来学习如何爬行。  （2）老师讲解具体做法和要求  （3）带领学生进行比赛，  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  用两臂和两膝撑地爬行  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：  要求：认真练习，精神饱满。 | 小 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、跳进去拍人  方法：把学生分成人数相等的若干组，每组分甲乙二队。乙队第一人用单脚跳进圈内追拍甲队队员，凡被拍着者退出圈去。追拍一定时间后换人追拍。 | 二、跳进去拍人  （1）教师讲解具体方法并示范  （2）组织学生进行练习比赛  （3）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、跳进去拍人  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织： | 大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、放松歌舞操：“找朋友”  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、放松歌舞操  “找朋友”  教师讲解具体的放松方法  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、放松歌舞操：“找朋友”学生观察学习并伴随音乐起舞  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：学生自由散开在圈上，  要求：轻松自然消除疲劳  组织：成四路纵队集合  要求：快速集合，整队速度快，安静，整齐。 | 小 |

预计练习密度：30%； 预计最高心率：130次/分

**课题：**前后滚动

**第十二课时**

**教学内容：**

1、前后滚动

2、结鱼网

**教学目标：**

1、通过教学，使学生掌握前后滚动结鱼网的基本技术。

2、发展学生滚动、跑跳能力以及全身的协调发展。

3、培养勇敢顽强，团结互助，克服困难的集体主义精神。

**教学重点：**学习前后滚动的动作要领；

**教学难点：**滚动时学生的团身以及安全意识的教育；

**（课前准备）场地：**一个排球场； 器材：体操垫子4张

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、徒手操  （1）踢毽子  （2）抓举  （3）摸高  （4）踩高跷 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：今天我们要来学习前后滚动和结鱼网  3、步入课堂  二、徒手操  （1）导入：在我们进行下面的比赛前，先让我们来做运动吧。  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中  要求：动作形象生动，认真练习 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  12  --  14’ | 一、学习本领：前后滚动  方法：背对滚动方向蹲撑低头，膝靠胸部，起踵，两手两脚用力推、蹬垫，向后滚动，同时两手抱小腿，尽量团身，用臀、腰、肩、颈部依次着垫，当头的后部触垫时，立刻两手压小腿往回滚，恢复成预备姿势。  要点：滚动时团紧身，身体各部位依次着垫。 | 一、学习本领：前后滚动  （1）导入：同学们球是怎么滚动吗，谁能模仿一下啊？  （2）老师讲解具体做法和要求，指出做时注意安全事项  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  前后滚动  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行滚动练习。  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：在垫子上进行滚动练习，且要有老师同学辅助才能进行  要求：认真练习，精神饱满。 | 小 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、结鱼网  方法：挂一张排球网，距球网10米左右画一条起跑线。把学生分成人数相等的四队，每人手拿一块红领巾，发令后，各队第一人迅速跑向球网，把红领巾系在网上，跑回来拍打第二人的手。第二人以同样方法进行，以先做完的队为胜。 | 二、结鱼网（1）教师讲解具体方法并示范  （2）组织学生进行练习比赛  （3）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、结鱼网（1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织： | 大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：成四路纵队集合  要求：快速集合，、 | 小 |

预计练习密度：25%； 预计最高心率：120次/分

课题**：逛动物园**

**第13课时**

**教学内容：**

1、动物园里运动会

2、两手交换抛接沙包

**教学目标：**

1、高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

2、运动的兴趣的爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3、扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；

**教学重点：**学习两手抛接沙包的基本技能；

**教学难点:** 学生的下肢和上肢的配合能力；

**（课前准备）场地：**一个排球场； 器材：球若干个；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教学内容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  6-8’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、模仿操  （1）兔跳  （2）袋鼠跳  （3）大象爬行 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天老师带你们去动物园玩……  3、步入课堂  二、模仿操  （1）导入：小朋友，动物园里有什么动物，谁能模仿？  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  10’ | 一、动物园里运动会  （1）袋鼠跳比赛  （2）大象爬行比赛 | 一、动物园里运动会  （1）导入：现在袋鼠和大象正在比赛……  （2）老师讲解具体做法和要求  （3）带领学生进行比赛，并进行纠正 | 一、动物园里运动会  （1）学生仔细观察教师示范  （2）集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织： | 中 |
| 升  华  15’ | 二、两手交换抛接沙包  方法：用左右手交换抛接轻物，在此基础上可用双手抛接。  注：增加趣味性练习方法，如抛球后转体180度、360度接球等 | 二、两手交换抛接沙包  （1）导语：大象正在表演抛接球，让我们去看看吧……  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、两手交换抛接沙包  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织：自由散开在圈内  要求：认真练习比赛抛接球的个数 | 大 |
| 尾  声  恢  复  7’ | 一、放松歌舞操  “幸福与拍手”  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、放松歌舞操  “幸福与拍手”  教师讲解具体的放松方法  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、放松歌舞操  “幸福与拍手”  学生观察学习并伴随音乐起舞  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：  要求：轻松自然消除疲劳  组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：30-35%； 预计最高心率：125-130次/分

**课题：**跳单、双圈

**第14课时**

**教学内容：**

1、跳单、双圈

2、体侧传递球

3、快快集合

**教学目标：**

1、提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

2、运动的兴趣的爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；

**教学重点：**学习跳单双圈以及体侧传递球的基本技术技能；

**教学难点：**学生间的协作配合能力及初步掌握跳单双圈的技巧；

**（课前准备）场地：**一个排球场地； 器材：排球若干个（可用实心球或篮、足球替代）；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教 学 内 容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、模仿操  （1）兔跳  （2）袋鼠跳  （3）人的单脚跳  （4）人的双脚跳 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天我们要来学习跳单、双圈和体侧传递球  3、步入课堂  二、模仿操  （1）导入：小朋友，动物跳和人的跳跃有什么不同，谁知道啊？  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  10-12’ | 一、学习本领：  跳单、双圈  方法：把学生分成若干相等人数的几队，学生在教师发令后，依据地上画的单双圈进行跳单双圈，比一比哪组能在完成所有任务时最快，评出优胜队。  要点：单双脚跳要分清。 | 一、学习本领：  跳单、双圈  （1）导入：同学们单脚跳要注意一腿屈膝上提，另一腿前脚掌蹬地跳起和落地……  （2）老师讲解具体做法和要求：使学生初步学会单跳双落的方法，能以一脚用力踏跳，双脚轻巧同时落入双圈内。  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  跳单、双圈  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：  要求：根据要求认真进行练习和比赛，同学间要有默契。 | 中  大 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、体侧传递球  方法：球必须经体侧用手向后依次传递，传球至排尾最后一人迅速跑到排头，快队为胜。  规则：传球时失手落地，由失手的人捡起来再传递， | 二、体侧传递球  （1）导语：有好多小朋友正在表演玩传递球的游戏，让我们加入他们的队伍中去吧……  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、体侧传递球  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织：  要求：认真练习，玩得愉快，尽量多想出点子和传递球的方式。 | 中  大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、游戏：快快集合  二、课后小结  三、安排收回器材  四、师生告别 | 一、游戏：快快集合  教师讲解具体的放松方法  二、教师作小结  三、安排收回器材  四、宣布下课 | 一、游戏：快快集合  学生观察学习并伴随音乐起舞  二、教师作小结  三、协助教师收回器材  四、师生告别 | 组织：学生自由散开在圈上，  要求：轻松自然消除疲劳  组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：25%； 预计最高心率：135次/分

**课题：**原地左右手拍球

**第15课时**

**教学内容：**

1、原地左右手拍球

2、开火车

**教学目标：**

1、通过教学，使学生初步掌握原地左右手拍球的基本技术。

2、发展臂力和协调性等身体素质，促进上肢肌肉的发展，锻炼关节韧带；

3、培养勇敢顽强，团结互助，克服困难的集体主义精神。

**教学重点：**学习原地左右手拍球的动作要领；

**教学难点：**原地左右手拍球时对球的调控能力；

**（课前准备）场地：**一个排球场； 器材：排球若干个；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教 学 内 容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、徒手操  （1）投手榴弹  （2）抓举  （3）跳高  （4）挑担子 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天我们要来学习原地左右手拍球的基本技术和技能；  3、步入课堂  二、徒手操  （1）导入：在我们进行下面的比赛前，先让我们来做套徒手操吧。  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、徒手操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中  组织：学生听口令排成如下的运动彩图  要求：认真练习，精神集中。 | 小  中 |
| 故  事  情  节  发  展  10  ---  12’ | 一、学习本领：原地左右手拍球  方法：先做右手拍运球练习，待稍熟练后进行左手拍运球，最后结合左右手进行左右手拍球，拍球时身体应向前倾，五指分开，力量用在手指和掌根上。 | 一、学习本领：原地左右手拍球  （1）导入：，拍球时身体应向前倾，五指分开，力量用在手指和掌根上，要想拍好球就得抓住要领；（2）老师讲解具体做法和要求：使学生初步学会左手拍球；  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  原地左右手拍球  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：学生自由散开在规定的场地内  要求：根据要求认真进行练习和比赛，同学间要有默契。 | 中  大 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、开火车  方法：把全班学生分成人数相等的若干组，每组为一列“火车”，学生前后一手搭肩，另一手模仿“火车”车轮划弧形同侧脚同时抬起，步调一致往前走。要求：边做动作边发出“呜”的汽笛声音，到站时发出“嗤”声表示刹车。 | 二、开火车  （1）导语：小朋友有没有看见过火车啊，一列列连在一起决不分离，他们很团结，不离不弃的，所以我们要学火车那样团结协作  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、开火车  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛，在此期间做换手塔肩练习。  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织：  要求：认真练习，玩得愉快，尽量多想出点子和传递球的方式。 | 中  大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、课后小结  二、安排收回器材  三、师生告别 | 一、教师作小结  二、安排收回器材  三、宣布下课 | 一、教师作小结  二、协助教师收回器材  三、师生告别 | 组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：20%； 预计最高心率：120次/分

课题：原地踏步走

**第16课时**

**教学内容：**

1、原地踏步走

2、拔萝卜

**教学目标：**

1、通过教学，使学生初步掌握原地踏步走和拔萝卜的基本技术。

2、发展臂力和协调性等身体素质，促进上、下肢肌肉的发展，锻炼关节韧带；

3、培养勇敢顽强，团结互助，克服困难的集体主义精神。

**教学重点：**学习原地踏步走的动作要领；

**教学难点：**掌握原地踏步走的正确姿势；

**（课前准备）场地：**一个排球场； 器材（无）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教 学 内 容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 准  备  部  分  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、热身操  1、手脚腕关节运动  2、扩胸运动  3、体侧运动  4、体转运动  5、踢腿运动  6、跳跃运动  7、整理运动 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天我们要来学习原地左右手拍球的基本技术和技能；  3、步入课堂  二、热身操  导入：小朋友们，先让我们来做热身操吧  1、教师示范，边示范边讲解要点  2、教师观察学生练习，纠正学生错误的动作。 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、热身操   1. 认真听教师讲解，抓住重难点。 2. 集体练习 3. 学生进行点评 4. 对错误的动作及时进行纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中  组织：成广播体操队行散开走  要求：认真练习，精神集中。 | 小  小 |
| 基  本  部  分  10  ----  12’ | 一、学习本领：  原地踏步走  方法：听到“原地踏步----走！”口令后，左脚开始，两脚在原地上下起落，两臂前后自然摆动。落地时前脚掌着地，不要跺脚。听到“立定”口令时，学生喊“1、2”口令，“1”在左脚，“2”在右脚，成立正姿势。 | 一、学习本领：原地踏步走（1）导入：原地踏步走时要注意姿势正确，走起来要有劲，像解放军叔叔那样精神抖擞。  （2）老师讲解具体做法和要求：使学生初步学会左手拍球；  （3）教师观看学生练习，并及时地进行纠正  （4）教师进行总结 | 一、学习本领：  原地踏步走  （1）了解原地踏步走的具体要求和注意点。  （2）了解观看教师讲解  （3）学生分组进行练习  （4）针对练习中的不足及时进行纠正，提高练习的质量和优美程度  （5）配合教师进行总结 | 组织：成四路纵队集合  要求：根据要求认真进行练习，精神饱满，动作优美  （动作如上图） | 小  小 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、拔萝卜  方法：两人一组，一人做坐在地上，一人站着，两人手互握，唱儿歌：“拔呀拔，拔呀拔，要把萝卜拔起来。”站者拉，坐者有弹性的上下移动，把人拉起来即表示把萝卜拔起来了。 | 二、拔萝卜（1）导语：小朋友有没有会不会唱拔萝卜的歌啊，今天老师准备带小朋友到田里拔萝卜，比一比看谁把拔的多。  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、拔萝卜  （1）了解拔萝卜的具体要求和注意点。  （2）了解观看教师讲解  （3）学生分组进行练习  （4）针对练习中的不足及时进行纠正，提高练习的质量和优美程度  （5）配合教师进行总结 | 组织：两人一组自由散开    要求：认真练习，遵守纪律。 | 小  中 |
| 结  束  部  分  6’ | 一、课后小结  二、师生告别 | 一、教师作小结  二、宣布下课 | 一、教师作小结  二、师生告别 | 组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：20%； 预计最高心率：120次/分

**课题：**200-400米自然地形跑走交替

**第17课时**

**教学内容：**

1、200-400米自然地形跑走交替

2、无窝的兔

**教学目标：**

1、对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

2、动的兴趣的爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3、扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；

**教学重点：**学习自然地形跑走交替的基本技术技能；

**教学难点：**学生下肢协作配合能力；

**（课前准备）场地：**一个排球场地；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教 学 内 容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、模仿操  （1）兔跳  （2）袋鼠跳  （3）象形  （4）猴子摘桃 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天我们要来学习跳单、双圈和体侧传递球  3、步入课堂  二、模仿操  （1）导入：小朋友，动物园里的动物可有意思了，不信去瞧瞧……  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  要求：精神饱满，注意力集中 | 小  小 |
| 故  事  情  节  发  展  10-12’ | 一、学习本领：  200-400米自然地形跑走交替  方法：把全体学生排成一排，跟在教师后面，教师根据操场的地形进行走跑交替的练习，教师走，学生也跟着走，教师跑，学生跟着跑以此类推，达到预期的教学目 | 一、学习本领：  200-400米自然地形跑走交替  （1）导入：同学们，今天老师要带你们去爬山，山上有些地方可以跑，有些地方只能走……（2）老师讲解具体做法和要求：走跑时要根据老师的指示，走就不能跑，跑就不能走。  （4）教师观看学生练习，并及时地进行纠正 | 一、学习本领：  200-400米自然地形跑走交替  （1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；  （2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛  （3）对不到位的动作加以纠正 | 组织：（如图）  注意；长方形的四条边是用来走的，圆形的弧线用来跑，走跑交替  要求：根据要求认真进行练习 | 小  中 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、无窝的兔  方法：球必须经体侧用手向后依次传递，传球至排尾最后一人迅速跑到排头，快队为胜。  规则：传球时失手落地，由失手的人捡起来再传递， | 二、无窝的兔  （1）导语：有好多小朋友正在表演玩传递球的游戏，让我们加入他们的队伍中去吧……  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）针对比赛的事不足加以纠正 | 二、无窝的兔  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结 | 组织：  要求：认真游戏，兴趣盎然，遵守游戏规则和方法。 | 中  大 |
| 尾  声  恢  复 | 一、课后小结  二、师生告别 | 一、教师作小结  二、宣布下课 | 一、教师作小结  二、师生告别 | 组织：成四路纵队集合 | 小 |

预计练习密度：20%； 预计最高心率：125次/分

课题：新授广播操中的预备节

**第18课时**

**教学内容：**

1、新授广播操中的预备节

2、搂腰拔河比赛

**教学目标：**

1、对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

2、养成运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3、发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；

**教学重点：**学习广播操中的预备节基本技术技能；

**教学难点：**预备节中的动作姿势；

**（课前准备）场地：**一个排球场地；器材：录音机一台 ；

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的部分** | 教 学 内 容 | 教师教法 | 学生学法 | 组织与要求 | 运动量 |
| 收  心  热  身  导  入  情  节  7-9’ | 一、课堂常规   1. 整队   2、师生问好，宣布本课内容  3、导入情境  二、模仿操  （1）兔跳  （2）袋鼠跳  （3）象形  （4）猴子摘桃 | 一、课堂常规  1、师生问好  2、宣布内容  导语：小朋友们，今天我们要来学习新一套广播体操，动作很优美的……  3、步入课堂  二、模仿操  （1）导入：小朋友，动物园里的动物可有意思了，不信去瞧瞧……  （2）老师诱导学生进行想象  （3）师生示范，进行点评 | 一、课堂常规  1、整队  2、了解本课学习的任务和目的  3、步入课堂  二、模仿操  （1）紧跟教师思路  （2）了解观察具体示范动作  （3）集体练习，针对不足加以纠正 | 组织：  新授广播操中的预备节  要求：精神饱满，注意力集中 | 小  小 |
| 故  事  情  节  发  展  10-12’ | 一、学习本领：  新授广播操中的预备节  方法：根据广播操的图纸要求进行教学，并结合挂彩图让学生能够清楚的看到正确的姿势和动作，以及根据要求一步一步学习。  要求：动作正确，该一拍到位就得到位，节奏正确。 | 一、学习本领：  新授广播操中的预备节  1、教师讲解广播操中的重要环节动作，并且做示范，叫一名学生上来跟着示范，教师可让他进行示范，自己在旁边纠正动作。  2，引导学生进行练习  3，教师观察学生的练习，并及时进行指导；  4，针对练习中存在的问题进行纠正。 | 一、学习本领：  新授广播操中的预备节  1，了解观察教师的讲解及示范  2，有疑问的进行解决问题  3，集体练习  4，分小组进行互相观察指导纠正。  5，对不到位或错误的动作进行纠正 | 组织：成广播体操队形散开走  要求：根据要求认真进行练习，动作要求做正确，同学间要互相帮助，彼此之间互相纠正错误的动作，共同达到正确的要求。 | 小  小 |
| 升  华  15  ---  17’ | 二、搂腰拔河比赛  方法：把学生分成人数相等的四组，每两组小朋友排成纵队和另一组面对面站好，后面同学搂住前面同学的腰，一个接一个，排头双手和另一排排头相握，听到口令马上使劲拉。 | 二、搂腰拔河比赛  （1）导语：有好多小朋友正在玩搂腰拔河比赛的游戏，让我们加入他们的队伍中去吧，看看哪一组配合最默契，力量使用的最恰当……  （2）教师讲解具体方法并示范  （3）组织学生进行练习比赛  （4）观察练习情况，针对比赛的突发事故和不足加以纠正 | 二、搂腰拔河比赛  （1）了解具体故事情节  （2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新  （3）学生分组练习比赛  （4）针对比赛的不足加以纠正，并小结  （5）游戏时注意安全 | 组织：  要求：认真练习，玩得愉快，尽量使动作作到正确，用力以及拔河的方法正确。  预期目标：发展学生的上下肢的协调发展能力，促进团结，协作精神。 | 中  大 |
| 尾  声  恢  复  6’ | 一、课后小结  二、师生告别 | 一、教师作小结  二、宣布下课 | 一、教师作小结  二、师生告别 | 组织：成四路纵队集合  要求：快，静，齐 | 小 |

预计练习密度：18%； 预计最高心率：125次/分

**课题：**复习广播操

**第19课时**

**教学内容：**

1、复习广播操

2、新授第一节广播操

3、丢手绢

**教学目标：**

1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

2、提高对个人 健康 和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

3、陶冶学生的美的情操以及对形成正确动作姿势重要性的认识；

**教学重点：**学习广播操中的伸展运动基本技术技能；

**教学难点：**伸展运动中半蹲动作姿势；

**场地：**一个排球场； 器材：录音机一台；

**教学过程：**

一：导入部分

课堂常规检查：师生问好，宣布教学内容，检查学生服装情况，进入课堂。

组织方法：成四路纵队----集合（如右图）

要求：队伍整齐，精神饱满。

游戏：快快集合。

复习广播操：导语：小朋友们，今天我们要来复习广播体操中的预备节……

二：主体部分

新授内容：新授第一节广播操

1、导语：小朋友们，今天我们要来学习广播体操中的第一节伸展运动，从这节动作中可以看出：雏鹰正准备展翅飞翔，不信的话，让我们来体验一下啊。

2、步入课堂

教与学的方法：（1）导入；（2）讲解第一节伸展运动的做法，并做示范，包括教师示范和个别学生示范；（3）学生听指挥练习，然后分小组练习；（4）教师观察学生练习的情况，并及时对错误的动作进行纠正；（5）集合队伍，进行小节。（6）让学生上来示范，检查练习情况。

要求：1-2拍脚是往侧前迈一步，重心在前，转头，半蹲姿势要正确。

预期目标：绝大多数的同学能做正确；

三：结束部分：

1、游戏：丢手绢

游戏方法：把全班学生分成两组，每组学生站成一个圆圈，蹲在地上。教师任意请一个学生为丢手绢者，朝逆时针方向跑，此时，大家齐唱“丢呀丢呀丢手绢，轻轻地放在小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点捉住他，快点快点捉住他。”抓到者为胜，互换角色，游戏继续进行。

游戏规则：学生要按逆时针方向追赶，否则追到不算；不能进入圈中追赶。

教学方法：（1）简单讲解游戏方法；（2）组织学生进行游戏

组织：学生围成一个圆圈。

2，集合，总结本课教学内容

3，师生告别，宣布下课。

|  |
| --- |
| 预 计 生 理 负 荷 曲 线 |
| 160  140  120  100  80  5 10 15 20 25 30 35 40 |
| 练习密度：20-25%  最高心率：130次\分 |

第20课时

教学内容：

一、韵律活动和舞蹈：律动组合：邀请小司机

二、跳绳：跳短绳

教学目标

认知：能了解“邀请小司机”的音乐节拍，并能自我判断已学的舞步动作；

情感：能积极参与律动组合舞步的学习，对舞步感兴趣；

技能：能完成“邀请小司机”分解的动作，并能初步将动作组合起来练习；

负荷：发展学生的律感。

教学重点

掌握分解动作；

动作到位，节拍准确。

过程：

一、韵律活动和舞蹈：律动组合：邀请小司机

1、讲解本课内容；

2、听音乐熟悉乐曲节拍；

3、观看教学片，熟悉舞蹈动作；

4、讲解、示范舞蹈动作；

5、学生学习分解动作；

6、完整动作练习；

7、配乐完整动作练习。

二、跳绳：跳短绳

1、原地并脚跳短绳动作模仿练习；

2、看教师示范，学生试做出花样跳绳；

3、分小组进行跳短绳练习；

4、汇报表演。

结束

一、放松整理活动；

二、小结

三、布置课后练习

四、归还器材，宣布下课

第21课时

教学内容

1. 走和跑：300米—500米走跑交替
2. 选修内容：游戏钻山洞

教学目标

能了解走跑交替的方法，知道走跑交替的要求；

发展学生的耐力。

教学过程

一、走和跑：300米—500米走跑交替

1、练习原地摆臂和呼吸配合练习，摆臂时要放松、协调；

2、教师讲解走跑交替的动作要领；

3、进行15~20米直线跑练习；

4、介绍场地布置和要求；

5、在教师的带领下进行熟悉场地；

6、进行300米—500米走跑交替练习。

二、选修内容：游戏钻山洞

1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2、请一组学生配合，教师讲解游戏的动作要领；

3、提醒学生注意安全；

4、开始进行游戏。

三、布置课后练习

第22课时

教学内容

一、走和跑：30米快速跑

二、游戏：看谁投的远

教学目标

在懂得自然快跑正确姿势的基础上，了解快速跑的动作要求；

教学过程

1. 走和跑：30米快速跑

1、教师示范前脚掌跑与全脚掌跑，让学生说出那一各姿势跑的快

2、练习原地摆臂到屈臂前后摆动的前脚掌走：从自然快跑到快速跑

3、学生初学时动作会走样，距离不要太长，速度不宜太快，教师指导

4、组织分组30米快速跑比赛，看谁跑的最好

二、游戏：看谁投的远

1、复习肩上投掷的动作要领，并讲解、示范

2、讲解游戏方法和规则

3、组织学生分组练习游戏，游戏中请出投得最远的学生表演，并点评

4、游戏场地应注意各组投掷区的间隔，根据学生的实际情况划分

三、布置课后练习

第23课时

教学内容

一、走和跑：30米跑（考核）

二、选修内容：游戏：看谁掷的准

教学目标

能了解快速跑的动作要求和30米跑考核方法；

教学过程

1. 走和跑：30米跑（考核）

1、组织学生做好准备活动

2、原地摆臂练习

3、跑两组30米快速跑

4、教师讲解考核要求、标准和方法，组织学生进行考核

1. 选修内容：游戏：看谁掷的准

1、复习原地持轻物投掷

2、讲解、示范游戏方法、要求和规则

3、请几个同学试做一次

4、分组进行游戏，教师在一边巡回，并讲评定

三、布置课后练习

第24课时

教学内容

板凳畅想

教学目标

1、 掌握两人以及多人间协作完成凳上动作的方法，培养协作能力

2、 使学生在玩中学、学中玩，通过创新游戏激发学生主动参与积极性。

教学过程

1. 新授

1、  集队

2、  师生问好

3、  语言导入：同学们你们坐在什么上面？如果你们是魔术师，你们可以把它变成什么？

4、  学生根据自己的想象做出相应的模仿动作。

5、  赛马

方法：两人配合把板凳当马，协调快速向前移动。

6、  抬花轿

方法：把板凳翻转一面，当花轿。三人一组，两人抬轿，一人坐轿，听到教师口令后轮换。

7、  骑凳接龙

方法：一张板凳接一张板凳在操场上移动成一条龙，做出不同的行进路线。

8、  放松游戏“洗衣服”

9、  学生自主评价

10、  教师讲评

二、布置课后练习

第25课时

教学内容

1. 跳绳：并脚跳短绳

二、选修内容：游戏：跳绳接力

教学目标

1、知道原地并脚跳短绳的动作方法；

2、发展学生的协调发展性。

教学过程

1. 跳绳：并脚跳短绳

１、组织学生进行一套简易的绳操练习

２、教师学生怎么样量绳方法

３、演示边呼叫（跳、垫！）边跳绳的动作，双手与双脚动作的配合方法

４、组织学生集中与分散练习时，注意相互位置，并控制好运动负荷

二、选修内容：游戏：跳绳接力

１、教师讲解、示范及规则和方法

２、请一个同学试做一次

３、分组进行比赛

４、教师在一旁巡视，讲评

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课。

 第26课时

教学内容

一、投掷：持轻物掷远

二、选修内容：游戏：老鹰和小鸡

教学目标

能懂得只有投掷动作正确才能掷的远的道理；

教学过程

1. 掷：持轻物掷远

1、结合挂图讲解、示范正面肩上屈肘、自然挥臂的投掷动作

2、组织学生持各种轻物进行掷远练习

3、组织用轻物投过一定的高度，选好适宜的投掷角度

4、请投的又远、又好的同学表演，并讲评

二、选修内容：游戏：老鹰和小鸡

１、讲解示范老鹰抓小鸡的规则与方法

２、请五位同学试做一次

３、分组做游戏

4、教师讲评（注意安全，场地要选在草坪上 ）

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

 第27课时

教学内容

1、跳跃：单脚向前跳

2、游戏：老鹰和小鸡

教学目标

能试着做出单脚掌蹬地向前跳及单脚落地的动作；

教学过程

1. 跳跃：单脚向前跳

1、教师讲解、示范单脚向前跳的动作方法；

2、语言启发，激发学生的想象力；

3、分散练习，跳过“小沟”；

4、观摩，看看谁做的好；

5、做9—12米的单脚向前跳练习。

1. 游戏：老鹰和小鸡

1、教师讲解游戏的名称、分组和要求；

2、在教师的指导下进行游戏的复习；

3、启发“老鹰”运用战术捕捉“小鸡”；

同时指导“母鸡”和“小鸡”如何才能行动一致，灵敏躲闪；

4、不时的更换学生做“老鹰”和“母鸡”。

三、布置课后练习

四、宣布下课。

 第28课时

教学内容

1、队列队形：立正、稍息、集合、解散；

2、游戏：快快集合

教学目标

1、通过本次课的学习使学生基本掌握整队的方法和要领。

2、培养学生身体的正确姿势，发展空间体位感觉。

3、培养学生的纪律性，组织性和集体主义精神。

教学过程

一、队列队形

立正、稍息、集合、解散：

1、教师讲解动作和要领，生认真听动作方法和要领。

2、教师做完整正确示范，学生练习 ，分组练习

3、教师个别指导。

4、学生练习时精神饱满整齐一致。

二、游戏

快快集合

（一）、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推人，拉人，冲撞他人。

（二）、游戏

1、教师将游戏规则。

2、教师做示范。

3、学生进行游戏活动

三、布置课后练习

四、宣布下课。

 第29课时

教学内容

一、投掷：多种姿势的投掷

二、韵律活动和舞蹈：小碎步

教学目标

1、能了解持轻物向高处和向远处投掷的方法；

2、发展学生的上肢力量和身体的协调性。

教学过程

1. 投掷：多种姿势的投掷

1、组织学生做好充分的准备活动

2、让学生分散做自抛和互抛各种轻物练习

3、启发学生开动脑筋，想象出各种投掷的姿势，并组织学生自我学练

4、组织学生练习时要加强安全教育

二、韵律活动和舞蹈：小碎步

1、讲解、示范小碎步的动作和方法

2、列举几种不同的小碎步，如开汽车、开飞机等，指导学生模仿练习

3、启发学生的想象力，创编表现不同形象的小碎步

4、播放一段活泼的音乐，鼓励学生自我表现。

三、布置课后练习

四、宣布下课。

 第30课时

教学内容

一、健康常识：个人卫生

二、室内活动：猜猜他是谁

教学目标

1、了解个人卫生的重要性；

3、认真听课，主动学习，对健康常识感兴趣。

教学过程

|  |
| --- |
| 一、健康常识：个人卫生 |
| （1）什么是个人卫生？（学生回答，教师总结） |
| （2）怎样搞好个人卫生？（学生回答，教师总结） |
| ①洗脸； 怎样洗？ |
| ②刷牙；那种刷法 ？ |
| ③常剪指甲；什么时候剪 |
| ④勤洗头； 几天洗一次？ |
| ⑤勤换衣； 怎样做？ |
| ⑥按时睡觉；小朋友应该几点睡觉？ |
| （3）思考：（学生回答，多人） |
| 你的个人卫生怎么样？ |
| 二、室内活动：猜猜他是谁 |
| （1）教师讲解游戏的名称、方法和规则； |
| （2）请一小组配合做示范，对学生进行引导； |
| （3）教唱儿歌：小猫小狗小刺猬，请你猜猜他是谁？ |
| （4）开始游戏。 |
| 三、小结本课。 |
| 课外练习：想一想怎么把个人卫生搞好。 |

 第31课时

教学内容

1. 走和跑：各种姿势的走

二、游戏：单脚跳接力

教学目标

1、了解各种姿势走的方法；

2、发展学生的自我控制能力。

教学过程

走和跑：各种姿势的走

1复习对准目标的直线走；

2教师示范各种姿势的走；

3想一想还有那些姿势的走老师没做出来；

4学生进行模仿；

5用规定的走姿在障碍中行走；

6比一比，谁走的最好。

游戏：单脚跳接力

1教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2教师示范游戏内容；

3原地单脚跳练习；

4分组进行练习；

5开始游戏。

6、布置课后练习

7、宣布下课。

第32课时

教学内容

1、韵律活动和舞蹈：舞步：后踢腿

2、游戏：拍球比多

教学目标

1、能了解后踢舞步的动作方法；

2、发展学生的律感。

教学过程

1. 韵律活动和舞蹈：舞步：后踢腿

1、讲解、示范后踢步的动作方法

2、指导学生配合以手臂动作练习，如胸前拍手、两臂胸前屈肘等

3、模仿教师后踢步伎俩手臂动作的练习，分小组乍我设计性学练

4、播放一段音乐让学生在自我创编的动作下练习

二、游戏：拍球比多

1、组织学生进行连续拍球练习，注意击球的部位

2、分组练习连续拍球，尽可能多分组，以提高练习密度

3、选择各组拍球动作好的同学进行表演

4、按能力分组进行游戏

三、布置课后练习

四、宣布下课。

第33课时

教学内容

换物接力

学习目标：在游戏比赛中学会不同的换物方法；发展奔跑能力。   
学习内容：游戏——换物接力   
学习步骤：   
一、积极游戏，活跃情绪   
教师活动：   
   1、组织学生按场地集队、互相问好；   
  2、组织学生柔韧练习；   
 3、组织让学生一起做游戏（结合以前所学游戏进行）：如剪子、石头、布等，教师检查指导。   
学生活动：   
 1、按要求进行快速地集队；   
 2、做准备活动，要求充分、动作到位；   
 3、分小组进行已学游戏的练习（如剪刀、石头、布的游戏等）。

四、小结整理，放松练习。

第34课时

教学内容

1、开纸飞机

2、造型飞机大赛

教学目标

1. 通过教学使90%以上的学生掌握肩上挥臂投掷纸飞机的方法。
2. 创设情景教学，激发学生兴趣，并以积极认真的态度参与活动。

教学过程

1. 叠纸飞机

1.教师请小组长发给每个同学一张纸.

2.指导学生叠纸飞机.

3.教师引导学生为飞机起名

二.开纸飞机

1.教师提出问题：飞机如何才能飞的远2.教师引导学生自由分组练习找出原因

3.在练习中观察指导，个别纠正.

4.教师组织学生讨论交流飞的远方法

5.请飞的远的同学示范，教师示范.

6.教师组织开飞机大赛.

7.点评.

三.造型飞机大赛

1.教师讲解由开纸飞机延伸到开人体飞机.

2.对学生进行安全教育，开人体飞机时避免碰撞.

3.指导个人练习.

4.引导学生自由结合3~5人一组练习大造型飞机开出去

四、布置课后练习

五、宣布下课。

第35课时

教学内容

跳远：立定跳远（考核）

教学目标

能说出立定跳远中用力蹬地起跳和轻巧落地的动作及协调配合的方法；创设情景教学，激发学生兴趣，并以积极认真的态度参与活动。

教学过程

一跳远：立定跳远（考核）

1. 教师提示学生动作要领；

2、进行原地半蹲跳练习；

3、分散进行立定跳远练习，教师巡视、指导；

4、分组进行立定跳远考核。

二选修内容：游戏：钻“山洞”

1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2、请学生配合示范，提出游戏要求；

3、学生分组练习

4、指定裁判分组开始游戏。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、归还器材，宣布下课。

第36课时

|  |
| --- |
| 教学内容：一、体育常识：课堂常规 |
| 教学目标：1、了解体育课堂常规的主要内容； |
| 2、知道遵守课堂常规的重要性； |
| 3、能与教师配合，完成本课的学习任务。 |
| 重点：知道体育课堂常规的主要内容； 难点：在今后的实践课中很好的执行这些常规要求。 |
| 教学过程： |
| 一、体育常识：课堂常规 |
| （1）让学生说说自己的理解； |
| （2）教师总结什么是体育课课堂常规； |
| （3）教师阐述为什么要建立体育课课堂常规； |
| （4）教师讲解体育课课堂常规的主要内容； |
| ①必须穿运动鞋上体育课； |
| ②在条件许可时，应穿运动衣裤上体育课； |
| ③上课时应取下衣服上（里）的尖锐（坚硬）物； |
| ④在课前二~三分钟到达规定地点，准备集合上课； |
| ⑤体育课中要主动配合老师，遵守课堂纪律； |
| ⑥爱护器材； |
| ⑦下课铃前要整队，认真听取课的小结。 |
| （5）思考题： |
| 二、室内活动：分左右 |
| （1）教师讲解室内活动的内容、方法和要求； |
| （2）教师示范：学生指方向老师回答； |
| （3）讲解方位的辨别； |
| （4）分组进行练习； |
| （5）比一比，谁分的最清楚。 |
| 三、小结本课，布置课外练习 |

第37课时

教学内容

游戏：快快集合

教学目标

熟悉游戏的名称，记住游戏的方法和要求。

教学过程

1. 游戏：快快集合

1、教师告诉学生本课学习内容；

2、排队分组，让学生记住自己的位置。

3、教师用一组学生做示范表演，

提示学生做到“快、静、齐”；

4、给学生一定的时间思考如何集合和散开；

5、在教师的信号和命令下进行练习；

6、比一比，赛一赛哪一组做的最好。

二、游戏：丢手帕

1、教师讲解游戏的方法和规则；

2、分组教师进行演示不同的玩法；

3、分组进行游戏，教师巡视指导。

三、放松整理活动；（分组的即兴表演）

四、小结

五、布置课后练习（想一想集合时怎样做才能做到“快、静、齐”）

六、宣布下课。

第38课时

教学内容

快乐的小青蛙（ 跳跃：立定跳远 自主游戏 ）

教学目标

1、  让每位学生以饱满的热情，积极的姿态投入到学练中去

2、  让学生亲自体验立定跳远起跳前两臂的摆动和膝关节弹性屈伸，塑自信、自强、的心理品质。

3、  培养学生在学练中的合作意识和团队精神

教学过程

1. 导入

小青蛙快长大

1、  通过迷语导入课

2、  引导学生学练小青蛙跳

3、  引导小青蛙与小动物交朋友

二、新授

（一）、小青蛙学本领

1、  小青蛙玩瓶子

2、  小青蛙连续跳瓶子

要求：自学自练、不规定动作

3、  请学生演示

4、  组织评价

乐于表扬“玩”的好的学生，鼓励学生“星”

（二）、小青蛙显本领

1、  小青蛙双脚向前跳

2、  小青蛙跳过一定远度的瓶子

要求：学生能向前向上跳起

3、  小青蛙展示本领

老师组织学生评价

4、再次激励小青蛙学本领

三、放松整理活动；（分组的即兴表演）

四、小结

五、布置课后练习（想一想集合时怎样做才能做到“快、静、齐”）

六、宣布下课。

第39课时

教学内容

1、跳跃：立定跳远

2、游戏：拍球比多

教学目标

1、 懂得立定跳远的动作方法；

2、 掌握双脚同时用力蹬地起跳，同时轻巧落地的动作；

教学过程

一、跳跃：立定跳远

1、进行动物跳跃模仿练习；

2、教师讲解、示范立定跳远动作要领；

3、学习原地双脚并脚跳的摆臂动作；

4、学生试做，发现问题并解决问题；

5、比一比，谁的动作最好；谁跳的最远；

二、游戏：拍球比多

1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2、让学生试做大家来评一评；

3、教师示范讲解动作要领；

4、分组进行练习，并选出一名拍的最好的选手；

5、进行比赛。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课。

第40课时

教学内容

1、韵律活动和舞蹈：律动组合（学做解放军）

2、跳跃：兔跳，青蛙跳

教学目标

1、 了解解放军行进中的不同姿态；

2、激发学生的爱国主义激情，乐于重复练习；

教学过程

一、韵律活动和舞蹈：律动组合（学做解放军）

1、看教学录像片，知道本课基本内容；

2、教师讲解、示范录像片中出现的几个动作；

3、学生进行模仿练习；

4、学生看教学录像片，试着做一做；

5、在教师的带领下进行完整动作的练习；

6、学生在歌曲的节拍下进行完整动作的练习。

二、跳跃：兔跳，青蛙跳

1、教师用言语启发学生进行大胆想象；

2、原地模仿“兔跳”、

3、在教师的带领下集体做“青蛙”跳；

4、想一想两者有什么区别；

5、在情境中做“兔跳”和“青蛙跳”。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课。

第41课时

教学内容

1、韵律活动和舞蹈：律动组合：邀请小司机

2、跳绳：跳短绳

教学目标

1、 能了解“邀请小司机”的音乐节拍，并能自我判断已学的舞步动作；

2、发展学生的律感。

教学过程

一、韵律活动和舞蹈：律动组合：邀请小司机

1、讲解本课内容；

2、听音乐熟悉乐曲节拍；

3、观看教学片，熟悉舞蹈动作；

4、讲解、示范舞蹈动作；

5、学生学习分解动作；

6、完整动作练习；

7、配乐完整动作练习。

二、跳绳：跳短绳

1、原地并脚跳短绳动作模仿练习；

2、看教师示范，学生试做出花样跳绳；

3、分小组进行跳短绳练习；

4、汇报表演。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课。

第42课时

教学内容：1、跑几步，单脚起跳，双脚落地跳远；

2、活动性游戏：“狼追羊”、“推掌”、“抓尾巴”等。

教学目标：1、初步掌握跑几步，单脚起跳，双脚落地跳远的动作要领，发展弹跳素质，提高跳跃能力

2、运动量适宜，练习密度预计45％，平均心率预计135－140／分

教学难点：踏跳准确、有力；落地轻巧。

教学过程：

一、“羊妈妈教小羊学本领”活动

学习跑几步，单脚起跳，双脚落地跳远。

1、一步踏跳，双脚落地；

2、走2－3步，单脚起跳，双脚落地；

3、助跑3－5步，单脚起跳，双脚落地；

二、游戏

1、故事 “羊妈妈教小羊学本领” 引入；

2、教师扮演“羊妈妈”，学生扮演“小羊”，模拟“羊

妈妈教小羊学跳过小沟的本领”的全过程；

3、“羊妈妈”讲解示范跳“小沟”的动作，简介踏跳区概念，提示重、难点；

4、“羊妈妈”与“小羊”，共述动作口诀；

5、“羊妈妈”以动作口诀指挥“小羊”练习，动作练习先分解后连贯，速度先慢后快；

6、“小羊”自练，“羊妈妈”巡视指导，反馈信息，矫正回授，鼓励进取；

7、请一位“小羊”示范正确动作，“羊妈妈”示范错误动作，让“小羊”进行对比分析；

8、分组检查评比，给优胜者颁发小红花；

9、归纳小结。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课。

第43课时

教学内容

乒乓球

教学目标

1、乒乓球运动简介

2、握拍方法

3、熟悉球性

教学过程

1、乒乓球运动简介，乒乓球常识

2、学习乒乓球握拍方法

1）直拍快攻型握拍

拍前：以食指第二指节和拇指第一指节扣拍。

拍后：其他三指自然弯屈，中指第一指节贴于拍的背面。

2）直拍削球握拍

拍前：大拇指弯屈紧贴拍柄的左侧，并用力压拍。

拍后：其他四指自然分开，托住拍的后面。

3）横拍握拍

中指、无名指和小指自然地握住拍柄

拇指在拍的正面轻贴在中指旁边；食指自然伸直斜放于球拍的背面。

3、熟悉球性

1）托球练习

2）持拍向上颠球

3）对墙击球

（距墙1米）

4、教学比赛

5、布置作业

6、师生再见

第44课时

教学内容

1．各种不同姿势的起跑

 教学目标

1．初步体会各种不同姿势的起跑，以游戏 化的方式激发学生的学习兴趣。

2．让学生在创想练习中感受运动的乐趣， 获得运动的心理体验。

3．初步养成积极参与体育活动的意识，培 养诚实守信、遵守规则、团结合作等优良品质。

教学过程

1、 队列队形   
　　小学生课堂的组织要能放能收。放，能 活而不乱；收，能整齐划一。本课改变了口令指 挥式的训练方式，运用了歌谣的方法进行训练。   
　　师：稍息!   
　　生：(齐声背诵)挺胸抬头向前看。   
　　师：立正!   
　　生：站直不动是关键。   
　　师：向右看——齐!   
　　生：小碎步调整好，伸出右手一臂宽。   
　　师：向前——看!   
　　生：老师让我向前看，我学老师向前看。   
　　运用这种方法，统一了动作，记住了要领， 站好了队伍，培养了学生的组织纪律性。   
　　2、 各种不同姿势的起跑   
　　这是本课的主教材，运用5种不同姿势进行起跑练习，还让学生创编了几种。学生们以极高的热情模仿起跑姿势，老师也采用了他们创想的不同姿势起跑，以激发其积极性。在教材的处理上，没有把时间过多地花在各种姿势的细节上，而是让他们在线后起跑，不犯规，快速起动，迅速地摆脱静止状态，向着目标跑去而不偏离目标。跑的距离分别限定为15米、20米、25 米、30米，并在终点处还拉了一条高1米左右，宽20米左右的横绳，横绳间隔1．5米处各有一朵小红花，每练习一次起跑姿势，改变一次距离。另外，还运用了胸前贴“纸鸽子”的办法让学生练习起跑，教师也参与其中，使课堂显得轻松活泼。   
　　　3、结束全课；   
　　跟着老师翩翩起舞，舞动着双臂，使人仿佛置身于草原上、使学生的身心得到

第45课时

|  |
| --- |
| 教学内容：一、养生之道：身要运动  二、室内活动：猫捉老鼠 |
| 教学目标：1、了解“养生之道，常欲小老”八字的含义； |
| 2、知道一个“理”和四种“动”； |
| 3、珍惜生命，注意保健，热爱伟大祖国的养生之道。 |
| 重点：使学生知道珍惜生命，注意保健； 难点：理解古文。 |
| 教学过程： |
| 一、养生之道：身要运动（24分钟） |
| （1）古人的经验：养生之道，常欲小劳；（板书） |
| 教师解释 |
| 一个“理”。这是指身体活动的健身道理：不活动就不健康，常活动就常健康；但是活动也不能过多、过猛，一次活动 |
| 的连续时间也不能过长。 |
| 四种动。这是指身体活动的四种主要形式： |
| 一是认真做好早操和课间操； |
| 二是努力上好体育与健康课； |
| 三是积极参加课外活动； |
| 四是做一些力所能及的家务劳动（如扫地、洗碗） |
| （2）古人养生之道： |
| 二、室内活动：猫捉老鼠（14分钟） |
| （1）教师讲解游戏的名称、方法和规则； |
| （2）请学生配合演示，突出游戏规则； |
| （3）学生试做，教师进行指导 |
| （4）开始游戏。 |
| 三、小结本课（2分钟） |
| 布置课外练习：找找看，古人还有哪些好的养身经验值得我们虚心学习的。 |

第46课时

教学内容

1、跳跃：单、双脚连续跳

2、游戏：快快集合

教学目标

1．熟悉单双脚连续跳的方法。

2．对单、双脚连续跳感兴趣，能积极主动地做好各项练习。

教学过程

一跳跃：单、双脚连续跳

1在教师的提示下做模仿动作：小兔跳

2想一想小兔是怎么做到轻快地跳的；

3教师示范单、双脚跳的动作要领；

4学生试做单、双脚连续跳的动作；（分散进行）

5分组练习单、双脚连续跳动作；（10米）

二、游戏：快快集合

1教师讲游戏内容提本课要求；

2进行整队练习；

3复习口令与信号

4进行快快集合的游戏

三、放松整理活动；（放松舞蹈）

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课

第47课时

教学内容

1、跳绳：跳短绳

2、游戏：看谁投的远

教学目标

1．能复述原地并脚跳短绳的动作要领；

2．练习中能表现出勇于克服困难、争取胜利的精神；教学过程

一、跳绳：跳短绳

1、组织学生进行趣味跳绳；

2、复习徒手和手握绳的并脚跳短绳动作，

重点掌握连续跳短绳的动作节奏；

3、听教师打拍子进行连续跳短绳练习；

4、比一比，看谁跳的好、跳的多。

二、游戏：看谁投的远

1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2、复习肩上投掷动作；

3、教师提醒学生注意安全；

4、分组练习；

5、进行选拔赛；

6、大组比赛。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课

第48课时

教学内容

1、跳绳：跳短绳

2、游戏：捕鼠器

教学目标

1．善于学习，勇于自我表现；

2．练习中能表现出勇于克服困难、争取胜利的精神；教学过程

一、跳绳：跳短绳

1、复习跳短绳动作要领；

2、讲解变速跳的动作要领，（双手摇绳与脚跳的速度要配合一致）；

3、学生分散进行练习；

4、汇报表演。

二、游戏：捕鼠器

1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2、学唱捕鼠歌；

3、在教师组织下进行试玩；

4、分组进行练习，教师巡视指导；

5、开始游戏。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课

第49课时

教学内容

1、跳绳：跳短绳

2、游戏：跳绳接力

教学目标

1．了解并脚变速跳短绳的动作要领；

2．能前后左右移动并脚跳短绳；

教学过程

一、跳绳：跳短绳

1、组织学生单手握绳进行移动跳短绳的练习；

2、教师讲解、示范前、后、左、右移动并脚跳短绳的动作要领；

3、学生分散进行前、后、左、右移动并脚跳短绳练习；

4、汇报表演。

二、选修内容：游戏：跳绳接力

1、教师讲解游戏的名称、方法和规则；

2、教师进行示范；

3、分组，学生练习；

4、开始进行比赛。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课

第50课时

教学内容

1、跳绳

2、游戏：跳房子

教学目标

1、掌握双脚跳绳的方法，发展弹跳、协调能力

2．通过游戏培养勇于创新，团结协作的意识

教学过程

一、准备

1、课堂常规

2、准备活动

分组慢跑

二、跳绳：

1、模仿各种动物跳

2、教师讲解示范

3、体验练习，每人50个

4、交流展示

三、游戏：跳房子

1、分组摆房子

2、分组跳房子

四、结束

1、游戏：“抓尾巴”

2、师生小结

第51课时

教学内容

跳跃：各种方式的双脚跳

教学目标

通过学习，促进学生身体机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量和协调素质，发展思维的敏捷性和有序性，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

教学过程

一、各种方式双脚跳

1.角色扮演，引出本课内容。

2.引导学生模仿青蛙、兔子、袋鼠跳练习。

3.学生自由练习动物跳。

4.小动物找朋友。

5.通过学生的练习，随机讲解双脚跳的动作方法。

二、立定跳远

1.教师由跳单圈到立定跳远引导学生，并结合挂图帮助学生完成立定跳远练习。

2.组织学生自由练习，并提出要求。

三、放松整理活动；

四、小结

五、布置课后练习

六、宣布下课

第52课时

教学内容

投掷：多种姿势的投掷

教学目标

1、  能了解持轻物向高处或远处投掷的方法。

2、能做出多种姿势的自然投掷动作。

教学过程

一、多种姿势投掷

1、  下面我们来当一回杂技演员，用老师给你的道具，可以自抛或互抛，看看哪（两）位小朋友表演的最好？

2、  学生分散练习，师巡视。

3、  刚才老师看到小杂技演员们表现的都不错，接下来看谁最聪明、最会动脑筋，谁想象出的投掷方法最多，表演的最好！

4、  学生分散练习，师巡视。

5、请部分学生进行表演，并让其他学生模仿。

二、放松整理活动；

三、小结

四、布置课后练习

五、宣布下课

第53课时

教学内容

一、投掷：掷轻物

二、游戏：换物赛跑

教学目标

1、 能了解投掷的基本动作方法；

2、能听从指挥，遵守课堂纪律；

教学过程

一、投掷：掷轻投掷

1、示范各种器材的握法，然后做投掷的示范动作

2、组织学生徒手练习肩上屈肘、肘关节向前，自然挥臂地动作

3、持轻器材反复练习后，分组进行投掷比赛

1. 在教学中要加强组织纪律性，规定好投掷及捡器材的信号

二、游戏：换物赛跑

1、组织学生复习游戏方法，能在快速中完成换物动作组

2、教师讲解增加游戏难度，将距离延长或变换交换物，并示范

三、布置课后练习

四、宣布下课。

第54课时  
 双手抛实心球  
教学目标：  
（1） 能知道向前抛实心球的动作方法和动作名称。  
（2） 能学会向前抛实心球的动作，并能协调运用手臂、腰腹力量和腿部力量，用力抛出实心球。  
（3） 能做到刻苦、顽强、好学上进。  
教学重难点：能协调运用手臂、腰腹力量和腿部力量，用力抛出实心球。  
教学建议：  
教法提示：  
（1） 组织学生做好准备活动，使手、腕、肩、腰、腹等部位充分活动好。组织头上、跨下传递实心球游戏。  
（2） 提示双手从头后向前抛实心球的动作，强调前抛时两脚用力蹬地。  
（3） 组织学生分组练习，练习中随时注意安全，严格抛、捡球的规定。  
学法提示：  
（1） 知道投掷前要做那些部位的准备活动，再组长的带领下完成。  
（2） 在教师的提示下，徒手模仿双手从头上向前抛实心球，体会身体各部分配合用力的动作。  
（3） 两人一组面对面站立，在教师的指导下练习。并互测互评动作完成情况。  
教学后记：  
通过本节课的学习大部分同学能很好的掌握动作技巧，同学们对于学习的积极性也都很高。但是同学们的学习态度有待于提高。  
  
 第55课时

教学内容：  
集体舞  
教学目标：  
（1） 能记珠集体舞的歌曲节拍和舞蹈动作方法。  
（2） 能随歌曲节拍完成连贯完整练习，并能自我创编手臂动作。  
（3） 能积极参与、相互配合、并乐于自我表现。  
教学重难点：能随歌曲节拍完成连贯完整练习，并能自我创编手臂动作。  
教学建议：  
教法提示：  
（1） 分段复习前两次课的舞蹈动作，及时提示和纠正动作。  
（2） 请几位完成的交好的学生示范，然后分组练习。  
（3） 根据学生的掌握情况，可对动作进行一些改编，以增加练习的效果和欢乐活泼的气氛。  
学法提示：  
（1） 自由组合学练小组，自我复习前两节课的内容。  
（2） 观赏同学的精彩表演，然后再分散自我模仿，体验连贯完整动作。  
（3） 成双圈对形站立，先岁音乐节拍做完整动作练习，然后在教师启发下进行自我创编练习。  
教学后记：  
 同学们对集体舞的学习积极性都很高，都非常喜欢跳集体舞。但是自我创编这个环节发挥的还不是很好。同学们虽然都能积极的动脑思考但动作上还有待于提高。  
  
 第56课时

双手抛实心球  
教学目标：  
（1） 能知道向前抛实心球的动作方法和动作名称。  
（2） 能学会向前抛实心球的动作，并能协调运用手臂、腰腹力量和腿部力量，用力抛出实心球。  
（3） 能做到刻苦、顽强、好学上进。  
教学重难点：能协调运用手臂、腰腹力量和腿部力量，用力抛出实心球。  
教学建议：  
教法提示：  
（1） 组织学生做好准备活动，使手、腕、肩、腰、腹等部位充分活动好。组织头上、跨下传递实心球游戏。  
（2） 提示双手从头后向前抛实心球的动作，强调前抛时两脚用力蹬地。  
（3） 组织学生分组练习，练习中随时注意安全，严格抛、捡球的规定。  
学法提示：  
（1） 知道投掷前要做那些部位的准备活动，再组长的带领下完成。  
（2） 在教师的提示下，徒手模仿双手从头上向前抛实心球，体会身体各部分配合用力的动作。  
（3） 两人一组面对面站立，在教师的指导下练习。并互测互评动作完成情况。  
教学后记：  
通过本节课的学习大部分同学能很好的掌握动作技巧，同学们对于学习的积极性也都很高。但是同学们的学习态度有待于提高。

第57课时  
学习内容：游戏：３０米障碍赛跑  
学习目标：（1）积极参与游戏活动，掌握障碍赛跑的方法。  
 （2）能在快速中越过不同的障碍物。  
学习步骤：  
一、 游戏活动，积极参与  
教师活动：1、组织学生集队、队列练习。  
2、组织学生利用跳绳进行准备活动。  
3、组织学生柔韧练习。  
学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。  
 2、在小组长的带领下进行裂队、并队走。  
3、每人一根绳子进行慢跳、交叉跳、绳操和定数跳。  
 4、听口令进行柔韧练习。  
组 织：六列横队、小组分散  
二、尝试练习，体验成功  
教师活动：1、布置学生取器材，并提出布置场地的要求。  
 2、组织学生在组长的组织下尝试过障碍。  
 3、提示学生调整障碍。  
 4、组织学生进行障碍游戏，并作好小结。  
学生活动：1、按要求取器材，并把场地布置好。  
2、分三个小组在组长的组织下有序在进行尝试练习，选择最好、最安全的过障碍方法进行游戏。  
3、在小组长的带领下调整各个障碍间的距离，为游戏比赛作准备。  
 4、用自己觉得最好、最安全的过障碍方法进行游戏比赛。  
 5、总结自己一小组过障碍跑的情况。  
组 织：分三大组进行  
\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*  
场地器材：、跳箱、体操凳、垫子  
课后小结：本课游戏中障碍的设置两个班级是不同的.四班的障碍比较小，需要翻过的跳箱比较低，游戏时学生的团队精神体现不是很好，特别是当我们的女生在跳上纵箱时，自己小组的男生是最高兴的，而且值得一提的是我们的女生在困难面前表现出了超人的勇敢，这也许就是集体的力量。而在另一个班级中我把障碍设置得少些，但难度大些，先让学生去尝试练习，想办法把障碍过一下，做到心中有底，然后组织学生比赛，为了使人员的安排比较公正，我把全班的男女生均分成两大组来进行比赛，比赛时学生的团队精神、学生的主人翁意识都体现得非常好  
  
 第58课时

双手抛实心球  
教学目标：  
（1） 能知道向前抛实心球的动作方法和动作名称。  
（2） 能学会向前抛实心球的动作，并能协调运用手臂、腰腹力量和腿部力量，用力抛出实心球。  
（3） 能做到刻苦、顽强、好学上进。  
教学重难点：能协调运用手臂、腰腹力量和腿部力量，用力抛出实心球。  
教学建议：  
教法提示：  
（1） 组织学生做好准备活动，使手、腕、肩、腰、腹等部位充分活动好。组织头上、跨下传递实心球游戏。  
（2） 提示双手从头后向前抛实心球的动作，强调前抛时两脚用力蹬地。  
（3） 组织学生分组练习，练习中随时注意安全，严格抛、捡球的规定。  
学法提示：  
（1） 知道投掷前要做那些部位的准备活动，再组长的带领下完成。  
（2） 在教师的提示下，徒手模仿双手从头上向前抛实心球，体会身体各部分配合用力的动作。  
（3） 两人一组面对面站立，在教师的指导下练习。并互测互评动作完成情况。  
教学后记：  
通过本节课的学习大部分同学能很好的掌握动作技巧，同学们对于学习的积极性也都很高。但是同学们的学习态度有待于提高。  
  
 第59课时

教学内容：３０米障碍赛跑  
教学目标：  
（1）积极参与游戏活动，掌握障碍赛跑的方法。  
（2）能在快速中越过不同的障碍物。  
学习步骤：  
一、 游戏活动，积极参与  
教师活动：  
1、组织学生集队、队列练习。  
2、组织学生利用跳绳进行准备活动。  
3、组织学生柔韧练习。  
学生活动：  
1、体育委员整队，检查出席人数。  
2、在小组长的带领下进行裂队、并队走。  
3、每人一根绳子进行慢跳、交叉跳、绳操和定数跳。  
4、听口令进行柔韧练习。  
二、尝试练习，体验成功  
教师活动：1、布置学生取器材，并提出布置场地的要求。  
 2、组织学生在组长的组织下尝试过障碍。  
 　　　　3、提示学生调整障碍。  
 4、组织学生进行障碍游戏，并作好小结。  
学生活动：  
1、按要求取器材，并把场地布置好。  
2、分三个小组在组长的组织下有序在进行尝试练习，选择最好、最安全的过障碍方法进行游戏。  
3、在小组长的带领下调整各个障碍间的距离，为游戏比赛作准备。  
4、用自己觉得最好、最安全的过障碍方法进行游戏比赛。  
5、总结自己一小组过障碍跑的情况。  
场地器材：、跳箱、体操凳、垫子  
课后小结：  
　　本课游戏中障碍的设置两个班级是不同的.四班的障碍比较小，需要翻过的跳箱比较低，游戏时学生的团队精神体现不是很好，特别是当我们的女生在跳上纵箱时，自己小组的男生是最高兴的，而且值得一提的是我们的女生在困难面前表现出了超人的勇敢，这也许就是集体的力量。  
  
 第60课时

教学内容  
1000-1200米自然地形跑  
教学目标：  
1、能了解正确的呼吸方法。  
2、能进行各种地形跑，做到跑得轻松、协调，呼吸有节奏。  
3、在练习中体验勇于克服困难的坚强意志和精神。  
重难点：  
摆臂方法，呼吸方法。  
教学过程：  
1、组织学生做好充分准备活动，提示呼吸均匀、跑得轻松的概要领，以及确定跑的范围和跑线。  
2、分组进行1000米-1200米自然地形跑，可采用“轮流领跑”方法。  
3、要充分利用场地上的地形、地物，课前应认真设计跑进的路线，充分考虑安全因素；跑进的速度不宜太快，以均匀的中速为好，跑完全程后应放松、调整。  
教学后记：  
学生助跑有力，呼吸调整均匀，整节课效果不错。  
  
 第61课时

教学内容：  
分腿腾越（山羊）  
教学目标：  
1、知道支撑跳跃对促进身体全面发展的好处。  
2、初步学习分腿腾越的几个基本动作。  
3、能积极勇敢地进行自我尝试。  
重难点：  
安全  
教学过程：  
1、组织学生做好分腿腾越前的准备活动，复习助跑踏跳练习。  
2、组织进行各种辅助动作练习：原地分腿跳，俯撑，蹬地屈髋成分腿立撑，推手成分腿站立。  
3、示范助跑踏跳、两手支撑山羊、提腰、屈髋、分腿、推手回落到动作，重点提示学生观察踏跳，分腿动作。  
4、尽可能多增加器械，提高练习密谋。可用操场领操台边沿进行练习，注意安全。  
教学后记：  
学生安全意识还要提高，练习密度还要增加。  
  
 第62课时

教学内容：  
分腿腾越（山羊）  
教学目标：  
1、初步了解踏跳、分腿腾越、落地的动作方法及保护与帮助的方法。  
2、初步学会分腿腾越山羊的动作。  
3、能相互合作，养成依次练习的习惯。  
重难点：  
保护与帮助的方法  
教学过程：  
1、指导学生分组或两人一组进行“跳背”游戏练习。  
2、复习助跑、踏跳、支撑、提腰、屈髋、分腿、推手回落动作，强调踏跳要有力和分腿要直的动作要点。  
3、讲解、示范完整动作方法及保护与帮助方法，当被保护者越过器械时扶其上臂，落地时扶其腹、背。  
4、组织学生装分组进行完整动作练习，安排学生轮流保护和帮助。  
教学后记：学生安全意识还要提高，练习密度还要增加。  
  
 第63课时

教学内容：单杠  
教学目标：通过学习学生学会基本动作技能 。  
教学过程：   
 (1)教师讲解示范。  
 (2)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。   
教学后记：  
游戏 时学生能按教师的要求去做，并能在游戏 中体验快乐。  
 第64课时

教学内容：1.双人跳镊绳  
 2.游戏:运球传球接力  
教学目标：  
 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。  
教学后记：学生安全意识还要提高，练习密度还要增加。

第65课时

教学内容：1.后 蹬 跑  
 2.游戏;互相帮助  
教学目标:  
 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。  
教学后记：游戏时学生能按教师的要求去做，并能在游戏中体验快乐。  
  
 第66课时

教学内容：1..后滚翻一挺身跳  
 2.行进间高抬腿跑  
教学目标:  
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。  
教学后记：学生的高抬腿，膝盖不能抬到 水平位置，应增加下肢力量训练。  
  
 第67课时  
教学内容：1.前滚翻两腿交叉转体180度－后滚翻 一挺身跳 (一 )  
2. 游戏:行动一致  
教学目标：  
 1.初步掌握前滚翻两腿交叉转体180度一后滚翻挺身跳动作，发展身体灵巧和柔韧索质。  
 2.通过行动一致游戏，发展下肢力量，培养集体正义荣誉感。  
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、报数。  
3。准备活动:慢跑400米，徒手操6节。  
二、基本部分: (28')  
1、前滚翻两腿交叉转体180度一一后滚翻一一挺身跳  
  
2、整理放松；  
3、小结、讲评；  
4、宣布下次课内容；  
4、下课。  
教学后记：同学们通过对本节课的学习，绝大部分同学都能按老师的要求来完成。但是有的同学掌握的还不是很好。特别是有的女同学摆臂的动作做的还不是很好，还不是很规范。本节课四位组长做的都非常的好，都能很好的带领其他的同学进行练习。