**第二学期**

**体 育 教 案**

 年 级：四年级

 任课教师：

**一、指导思想**

 以《体育与健康课程标准》和体育组的工作计划为指导。制定身体锻炼目标，落实体育教学常规，增强学生体质，强化学生习惯培养。注重两操的管理，提高学生健体意识。开展课题研究，建立体质健康反馈系统。加强教学研究，提高自身素质。团结合作，齐心创先进。

**二、基本情况分析**

 经过一学期的教学，本班学生积极参与运动，体育运动能力较强，整体体育素质好，运动技能熟练掌握，身体健康状况良好，学习与锻炼能吃苦、勇敢顽强，较好的处理同学之间的人际关系，游戏与锻炼中能团结合作，学生喜欢体育游戏活动，更喜欢体育比赛。但班级之间学生的体育水平与体育素质存在差异，有的学生比较活跃，喜欢一些竞技较强的体育项目，有的学生更趋向于小游戏及小运动量的体育内容。体育课堂常规存在不足。本学期要根据以上情况制定出相应的策略，促进教学质量提高。四年级学生注意力不够稳定，不易持久，有意注意虽有发展，但还很不完善。集中注意力的能力较好，交换练习的时间应控制在20分钟内。

**三、任务目标**

 1、积极参与体育学习，能向同伴展示学会的简单运动动作，能向家人展示学会的运动动作。

 2、能说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等。说出所做简单的全上身动作术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等。会做简单组合动作，如球类、体操、舞蹈、韵律活动。知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害，知道在安全的环境中运动和游戏。

 3、在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势。在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性。通过多种练习形式（跳跃游戏和跳绳等）发展跳跃能力。能描述自己的身体特征。

 4、体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等。在体育活动中展示自我，对体育活动表现出较高的热情，能克服困难，有意志坚强品质。

 5、体验并说出个人参加团队游戏时的感受。知道在集体性体育活动中如何与他人合作，并与他人合作完成体育活动任务。

**四、方法措施**

 1、牢固树立“健康第一”思想，把握新课程的四个教学理念，有效促进学生健康、快乐成长。

 2、发扬教学民主，融洽师生关系，经常听取学生的意见，师生共同练习、游戏，提高学生学习兴趣，树立自信，提高课堂教学效益。

 3、加强对学生学法的指导。提高学生自学、自练的能力。

 4、给学生营造合作学习的氛围。在学生自学、自练的基础上，可以组成学习小组，让学生相互观察、相互帮、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，提高发现错误和改正错误的能力，不断提高动作质量，并在合作学习过程中发展社会交往能力。

 5、教师要为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力以及迎接挑战的能力。在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，不教方法，让学生自己去尝试学习。

1. 通过布置适当形式的课外锻炼作业，培养学生的锻炼习惯以及对社会健康问题的责任感。

|  |  |
| --- | --- |
| **周次** | **计划进度** |
| 第一周 | (室内课) 1：引导课，体育常识，如何进行户外体育运动 |
| 第二周 | 1、队列队形； 2、游戏：穿过小树林 |
| 第三周 | 1、立定三级跳远；2、游戏：障碍赛跑 |
| 第四周 | 1、传物接力；2、游戏：改换目标 |
| 第五周 | 1、快速跑：30——50米；2、游戏：守卫红旗 |
| 第六周 | 1、沙包掷远； 2、游戏： 单脚跳接力 |
| 第七周 | 1、小篮球；2、游戏： 绑腿接力 |
| 第八周 | 1、负重练习；2、游戏：挑战应战 |
| 第九周 | 1、技巧：仰卧起坐；2、游戏：快跳快跳 |
| 第十周 | 1、韵律操；2、游戏：单脚跳接力 |
| 第十一周 | 1、集体游戏课：千足虫、大家一起跳 |
| 第十二周 | 1、跳起摸高；2、游戏：攻关 |
| 第十三周 | 1、坐位体前屈；2、游戏： 障碍物赛跑； |
| 第十四周 | 1、 技巧：立卧撑 ；2、游戏：绑腿赛跑 |
| 第十五周 | 1、跳小绳 2、游戏：叫号赛跑 |
| 第十六周 | 1、跑：走跑交替 ；2、游戏：跳进去拍人 |
| 第十七周 | 1、考核：立定跳远；2、评价 |

**五、教学进度**

**六、具体安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第一周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | (室内课) 1：引导课，体育常识，如何进行户外体育运动 |
| **目的** | 通过本次课的学习，使学生了解如何进行户外活动，认真上好体育课。培养学生身体的正确姿势和基本活动的能力。培养学生各种优良品质，发展学生的想象力、创造力等能力。 |
| **顺序** | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **开****始****部****分** | 唱歌：师生问好：宣布本次课的内容和任务：点名； | 教 室 | 1、教师语言要清晰。2、讲解课堂要求任务。 | 学生坐在教室里按自己的座位坐好。 | 1 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、讲解本学期体育课的要求和任务内容。二、如何进行户外体育运动做游戏可以全面锻炼身体。1. 可以做游戏，使大脑灵活。
2. 和同学一起活动。
3. 进行日光浴。
 | 教 室 | 1. 教室讲解语言要清晰。
2. 要求：

学生认真遵守纪律。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。 | 学生坐在教室里按自己的座位坐好。 | 1 | 20 | 小 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基****本****部****分** | 1. 做游戏可以调解脑力疲劳。

重点：对游戏好处的理解和认识。1. 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。
 | 教 室 | 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。
 | 1. 学生认真听讲游戏方法和规则。
2. 学生练习。
3. 学生进行游戏。
 | 3/4 | 6 | 小 |
| **结****束****部****分** | 1. 总结本次课的情况。
2. 下课。
 | 教 **室** | 教师总结本次可的情况。 | 学生按教室的座位坐好。 | 1 | 4 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第二周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、队列队形； 2、游戏：穿过小树林 |
| **目的** | 1. 通过本次课的学习，使学生进一步掌握队列队形的方法与技巧。
2. 培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，明确个人和集体的关系。
3. 培养学生变向跑的能力和克服困难的精神。
 |
| **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：1. 小游戏；

“抓人”1. 小型徒手操。
2. 专项准备活动。
 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 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. 教师讲解徒手操的动作和要求。
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。
 | 1121 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、队列队形：1、集中注意力联系；（有效与无效）2、快快集合；3、稍息、立正、向右看齐；5、变换队形； |  | 1. 教师讲动作方法和要领。
2. 教师做正确的示范。
3. 教师个别指导。
4. 找好学生做表演。
 | 1. 学生认真听动作方法和要领。
2. 学生练习。
3. 分组练习。
4. 动作一致，精神饱满。
 | 3－4 | 18 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 重点：动作自然，协凋准确。难点：重心前后稳定，节奏一致。二、游戏：穿过小树林；规则：1. 必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。
2. 不得碰到下树，如碰到扶起后才能其跑。
 |  | 1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师做正确示范。
3. 教师做正确评定胜负。
 | 1. 学生认真听游戏方法和规则。
2. 学生练习和比赛。
3. 分组比赛。
 | 2－3 | 10 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 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。
 | 1 | 2 | 小 |
| **场****地****设****计** | **八个小木柱；****四个标志物；** | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第三周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、立定三级跳远；2、游戏：障碍赛跑  |
| **目的** | 1、通过本次课的学习，使学生进一步的巩固和提高跳跃的技术，发展学生的灵敏柔韧协调等能力，培养学生克服困难等优良品质。2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。培养学生团结协作和集体主义精神，  |
| **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：1、队列：立正、稍息、集合、解散、。2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、技巧：前滚翻起立，接球重点：蹬地、起跳，腾空。难点： 动作连贯，协调。 |  | 教师讲解动作方法和要领。教师做分解和完整动作示范。教师给学生个别指导。 | 学生认真听讲动作方法和要领。学生集体练习。学生分组练习。 | 4X8 | 18 | 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、游戏：（障碍赛跑）规则：游戏者应在比赛中完成所规定的动作。由小裁判评定动作正确与否。每个队员的比赛次数相等。 |  | 4、找学生表演。教师讲解游戏要求和规则。学生练习比赛。教师做正确评定胜负。 | 4神饱满动作轻松整齐一致学生认真听讲游戏规则。学生练习比赛。分组比赛。 | 2/3 | 9 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **内容** | 1、传物接力；2、游戏：改换目标 |
| **目的** | 1、通过本次课的学习，学会如何与他人合作并发展人体各个部位的能力。1. 培养学生良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。
2. 发展学生快速奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。
 |
| **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：1. 队列练习；
2. 小型徒手操；
3. 专项准备活动；
 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、教师讲解徒手操的动作和要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站成四列横队。2、学生认真听队列的要求。1. 师生一同练习。

动作一致，精神饱满。 | 1121 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、 徒手操重点：接物时动作干净利落。难点：动作连贯。 |  | 1、教师讲解动作要求和方法。2、教师做完整的正确的示范。3、教师个别指导。4、找好学生做表演。 | 1、学生认真听动作要领和方法学生练习。2、分组练习。3、动作一致，精神饱满。 | 3－4 | 18 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基****本****部****分** | 难点：动作的准确性和优美大方。二、游戏（改换目标）规则：追者只能拍人，不许堆人，拉人。逃者需要“隐蔽必须站在前面站在后面，或侧面。 |  | 1、教师讲解游戏的方法和规则。2、教师做正确的示范。3、教师正确评定胜负。 | 1、学生认真听游戏的方法和规则。2、学生练习。3、分组比赛。 | 2－3 | 10 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 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。 | 1 | 2 | 小 |
| **场****地****设****计** |   | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第五周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、快速跑：30——50米；2、游戏：守卫红旗 |
| **目的** | 1、通过本次课的学习，进一步掌握跑的动作要领，促进身体各器官的发育。 2、培养学生集体主义精神，发展学生动作迅速能力和奔跑能力。 |
| **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：1. 队列练习；
2. 小型徒手操；

专项准备活动； | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1. 教师语言要清晰。
2. 教师讲解课堂要求和任务。
3. 教师讲解徒手操的动作和要求。
4. 师生一同练习。
 | 1. 学生站成四列横队。
2. 学生认真听队列的要求。
3. 师生一同练习。
4. 动作一致，精神饱满。
 | 1121 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 1. 快速跑：30——50米

重点：掌握跑的正确姿势。难点：起跑要有爆发力。 |  | 1. 教师讲解动作要求和方法。
2. 教师做完整的正确的示范。
3. 教师个别指导。
4. 找好学生做表演。
 | 1. 学生认真听动作要领和方法
2. 学生练习。
3. 分组练习。
4. 动作一致，精神饱满。
 | 3－4 | 18 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
| **基****本****部****分** | 重点：各节的动作要领及要求。难点：动作的准确性和优美大方。1. 游戏；

守卫红旗规则：1. 没有被教导的人不得随意进入圈内。
2. 叫号时要清楚、响亮，松手时红旗必须竖直。
 |  | 1. 教师讲解游戏的方法和规则。
2. 教师做正确的示范。
3. 教师正确评定胜负。
 | 1. 学生认真听游戏的方法和规则。
2. 学生练习。
3. 分组比赛。
 | 2－3 | 10 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 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。 | 1 | 2 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第六周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、沙包掷远； 2、游戏： 单脚跳接力 |
| **目的** | 1、通过学习投掷沙包，发掌学生上肢力量。2、培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。3、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，发展学生的弹跳和顽强精神。 |
| **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：1、队列： 2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、沙包掷远重点：下上肢的协凋，放松，自然，投掷要又力度。难点：转髋动作要明显。 |  | 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。 | 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。 | 3/4 | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 二、游戏：单脚跳接力规则：起跳前必须站在起跳线后不得踏线。发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。 |  | 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。
 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第七周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、小篮球；2、游戏： 绑腿接力 |
| **目的** | 1. 通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。
2. 通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。
 |
| **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：1、队列： 2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、走：用各种正确姿势的走：重点：控球要稳。难点：重心下降。 |  | 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。
 | 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。
 | 3/4 | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 二、游戏：（绑腿接力）规则：1. 教师发令后或击掌后才能起跑。
2. 按教师规定的要求抛丸不得少跑。
3. 绳子一定要绑好，绳子松开不得分。
 |  | 1. 教师讲解游戏要求和规则。
2. 教师做正确示范。
3. 学生练习比赛。
4. 教师做正确评定胜负。
 | 1. 学生认真听讲游戏规则。
2. 注意观察教师的示范。
3. 学生练习比赛。
4. 分组比赛。
 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第八周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、负重练习；2、游戏：挑战应战 |
| **目的** | 1. 通过这节课的学习，使学生初步负重练习的动作方法，发展学生的下肢的力量。

2、培养学生身体正确姿势和协调等身体素质。3、发展学生的下肢奔跑能力及团结协作的集体精神。 |
| **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：1、队列练习：2、徒手操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、负重练习重点：各节的动作要领及要求。难点：动作的要轻松自如。 |  | 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。 | 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。 | 4X8 | 18 | 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、游戏：挑战应战规则：应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。追拍时不得用力堆人。应战者如失败就算对方胜利。 |  | 4、找学生表演。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。 | 4神饱满动作轻松整齐一致1、学生认真听讲。2、戏规则。3、学生练习比赛。分组比赛。 | 2/3 | 9 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第九周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、技巧：仰卧起坐；2、游戏：快跳快跳 |
| **目的** | 1、通过本次课的学习，使学生进一步学习仰卧起坐的动作，发展弹跳力2、培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。3、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：队列： 各种图形跑2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、技巧：（仰卧起坐）重点难点：用力收复。 |  | 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。 | 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。 | 3/4 | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 二、游戏：（快跳快跳）规则：起跳前必须站在起跳线后不得踏线。跳垫子是脚不要碰垫子如到了扶起来再跳。 |  | 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。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** | 垫子20块 | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、韵律操；2、游戏：单脚跳接力 |
| **目的** | 1、通过本次课的教学，使学生进一步掌握韵律操的节奏。2、培养学生身体正确姿势和灵敏，协调等身体素质。3、发展学生的弹跳力及团结协作的集体精神。 |
| **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：1、队列练习： 2、拍手操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** |  二、韵律操：重点：动作准确性。难点：动作的协调性。 |  | 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。 |  2/3 |  12 |  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、游戏：单双脚跳圈规则：跳时途中不许接触圆圈。发令后或拍手后方可跳。单脚跳时摆动腿不许触地面。 |  | 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。 | 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。 | 4X8 | 18 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** | 标志物4个 | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十一周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、集体游戏课：千足虫、大家一起跳 |
| **目的** | 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：1、队列练习： 各种图形跑2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、游戏课：1、千足虫：规则：①发令后大家一起向前，动作要一致。②如队伍脱节，算失败。③必须按规定的要求做动作。 |  | 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。 | 3/4 | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 2、大家一起跳规则：①节奏一致，跳跃要有高度。②每个人都要集中注意力。③跳跃过程中不许分开。 |  | 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。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** | 四个标志物 | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十二周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、跳起摸高；2、游戏：攻关 |
| **目的** | 1、通过学习，进一步在跳箱上做各种姿势向前跳下的动作方法。发展 2、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。 |
| **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：1、队列练习： 2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、跳起摸高：重点：双腿用力蹬地，落地要缓冲。难点：动作灵敏协调，重心上移。 |  | 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。 | 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。 | 3/4 | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 游戏：（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。 |  | 1、教师讲解游戏要求和规则。2、教师做正确示范。3、学生练习比赛。4、教师做正确评定胜负。  | 1、学生认真听讲游戏规则。2、注意观察教师的示范。3、学生练习比赛。4、分组比赛。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十三周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、坐位体前屈；2、游戏： 障碍物赛跑 |
| **目的** | 1、通过这节课的学习，使学生掌握坐位体前屈的动作要领，发展腰部的柔韧和协调性。2、提高跑的速度和身体素质。3、培养学生集体主义精神和奔跑速度能力。 |
| **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：1、队列练习： 2、广播操。3、专项准备活动。 | 组织：××××××××××××××××××××◎四列横队，体操队型 | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、跳大绳：重点：身体前屈腰充分。难点：动作到位。 |  | 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。 | 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。 | 3/4 | 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、游戏障碍物赛跑规则：听到信号以后或拍手后才能起跑。碰倒障碍物必须把它放在原为后才能在跑。 |  | 1、教师讲解游戏要求和规则。2、教师做正确示范。3、学生练习比赛。4、教师做正确评定胜负。  | 1、学生认真听讲游戏规则。2、注意观察教师的示范。3、学生练习比赛。4、分组比赛。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** | 小体操垫若干标志物四个圆圈四个 | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 十四周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、 技巧：立卧撑 ；2、游戏：绑腿赛跑 |
| **目的** | 1、通过学习立卧撑，使学生增强身体素质和手脚并用的协调性。2、培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。3、通过游戏练习，培养学生集体主义精神。 |
| **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：1、队列： 2、广播操。3、专项准备活动。 |  | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、技巧：（立卧撑）重点；用力收腹。难点：用力收腹身体成一直线。 |  | 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。 | 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。 | 3/4 | 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、游戏：（绑腿赛跑）规则：起跑前必须站在起跑线后不得踏线。发出信号后才能起跑，其余人击掌后才能起跑。绳子一定要帮好不要松开。 |  | 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。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十五周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、跳小绳 2、游戏：叫号赛跑  |
| **目的** | 1、通过这节课的学习，使学生进一步掌握跳小绳的方法和正确的姿势。2、提高动作的协调性和动作的准确性。3、培养学生快速奔跑能力和快速反应能力。 |
| **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：1、队列： 2、广播操。3、专项准备活动。 |  | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、跳小绳：重点：摇绳要协调。难点：轻松协调，动作连贯。 |  | 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。 | 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。 | 3/4 | 15 | 中 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **顺序**  | **教学内容** | **场 地** | **教师活动** | **学生活动** | **数** | **时** | **强** |
|  | 二、游戏：（叫号赛跑）规则：没有叫到号的同不得越线跑。不得移动或碰到标志物，必须放回原位。 |  | 1、教师讲解游戏要求和规则。2、教师做正确示范。3、学生练习比赛。4、教师做正确评定胜负。  | 1、学生认真听讲游戏规则。2、注意观察教师的示范。3、学生练习比赛。4、分组比赛。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** |  | **预****计** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十六周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、跑：走跑交替 ；2、游戏：跳进去拍人 |
| **目的** | 1、通过本次课的学习，使学生进一步掌握正确的走和跑的动作。2、培养学生的下肢力量和动作的准确性。3、培养学生勇敢顽强的精神。 |
| **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：队列：慢跑2、徒手操3、专项准备活动。 |  | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、走跑交替重点：走和跑要轻松。难点：动作要自然。 |  | 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。 | 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。 | 4X8 | 18 | 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、游戏：跳进去拍人；规则：圆圈内的人不能出圈。追拍的人不能用单脚跳必须双脚跳进去。 |  | 4、找学生表演。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、师给学生个别指导。 | 4神饱满动作轻松整齐一致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。 | 2/3 | 9 | 中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** | 四个圆圈 | **教****学****回****顾** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 第十七周  | **课型** | 两课时 |
| **内容** | 1、考核：立定跳远；2、评价 |
| **目的** | 1、通过考核，让学生进一步掌握立定跳远的动作要领。2、让学生学会自我评价和互相评价。 |
| **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、队列练习： 2、广播操。3、专项准备活动。 |  | 1、教师语言要清晰。2、教师讲解课堂要求和任务。3、讲解队列练习的要求。4、师生一同练习。 | 1、学生站四列横队。2、学生认真听讲，注意关查。3、听从指挥注意力集中。4、学生充分活动各关节。 | 112 | 10 | 小 |
| **基****本****部****分** | 一、考核：立定跳远重点：起跳、腾空、落地。难点；轻松协调动作连贯。 |  | 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、教师正确评定考试成绩。 | 1、学生认真听讲动作方法和要领。2、学生分别练习。3、认真接受考核。 | 3/4 | 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、评价 |  | 1、教师进行学期总评价。2、认真听取学生意见3、做好记录。  | 1、学生进行自我2、互相评价3、提出建议。 |  2/3 |  12 |  中 |
| **结****束****部****分** | 一、放松；二、小结；三、下课 |  | 1、总结本次课的情况。2、下课。 | 1、认真听讲，精神饱满。2、下课。 | 1 | 3 | 小 |
| **场****地****设****计** | 卷尺一个 | **预****计** |  |