

义务教育

# 新课标体育与健康教案

( 水平二 )

# 目 录

## 第一部分 三年级基础课教案

1. 三年级上期体育与健康基础知识单元及课时计划.....	6
2. 三年级上期跑单元及课时计划.....	10
3. 三年级上期跳跃单元及课时计划.....	20
4. 三年级上期投掷单元及课时计划.....	28
5. 三年级上期技巧单元及课时计划.....	33
6. 三年级上期支跳单元及课时计划.....	39
7. 三年级上期低单杠单元及课时计划.....	44
8. 三年级上期民族民间单元及课时计划.....	47
9. 三年级下期体育与健康基础知识单元及课时计划.....	50
10. 三年级下期跑单元及课时计划.....	54
11. 三年级下期跳跃单元及课时计划.....	65
12. 三年级下期投掷单元及课时计划.....	74
13. 三年级下期技巧单元及课时计划.....	79
14. 三年级下期支跳单元及课时计划.....	84
15. 三年级下期低单杠单元及课时计划.....	89
16. 三年级下期民族民间单元及课时计划.....	93

## 第二部分 四年级基础课教案

1. 四年级上期体育与健康基础知识单元及课时计划.....	96
2. 四年级上期跑单元及课时计划.....	99
3. 四年级上期跳跃单元及课时计划.....	108
4. 四年级上期投掷单元及课时计划.....	115
5. 四年级上期技巧单元及课时计划.....	120
6. 四年级上期支跳单元及课时计划.....	125
7. 四年级上期低单杠单元及课时计划.....	131
8. 四年级上期民族民间单元及课时计划.....	134
9. 四年级下期体育与健康基础知识单元及课时计划.....	138
10. 四年级下期跑单元及课时计划.....	152
11. 四年级下期跳跃单元及课时计划.....	159
12. 四年级下期投掷单元及课时计划.....	164
13. 四年级下期支跳单元及课时计划.....	171
14. 四年级下期低单杠单元及课时计划.....	178
15. 四年级下期民族民间单元及课时计划.....	181

## 三年级体育与健康基础课上期计划

年级 课时		三年级	
		上期	
教学内容		内容	课时
体育基础知识		安全运动促健康	2
		运动前后的饮食卫生	
人体基本活动	跑	高抬腿跑与游戏	4
		走跑交替与游戏	
		50 米快速跑	
		检测 50 米跑	
	跳跃	双脚跳与游戏--青蛙跳荷叶	3
		双脚跳跃与游戏—跳台阶	
		立定跳远比赛	
	投掷	发展投掷能力与游戏	2
		正向.侧向投掷沙包（垒球）	
	技巧	前滚翻与游戏	2
		前滚翻交叉转体 180	
	支跳	跳上成跪撑--单跳双落双跳起	2
		跳上成跪撑---双脚踏跳支撑轻跪	
	低单杠	仰卧悬垂臂屈伸	1
民族民间	拍毽子	1	

备注：本课时按一学期 17 周算，每周 1 个课时，共 17 课时。

## 三年级体育与健康基础课下期计划

年级 课时		三年级	
		下期	
教学内容		内容	课时
体育基础知识		儿童健康面面观	2
		远离营养不良与肥胖	
人体基本活动	跑	50 米快速跑（一）	4
		50 米快速跑（二）	
		迎面接力跑	
		检测 50 米快速跑	
	跳跃	各种方式的单跳双落与游戏	3
		跑几步单跳双落	
		检测蹲踞式的助跑.踏跳（单跳双落）	
	投掷	原地正向投掷沙包（垒球）	2
3-5 步助跑投掷垒球			
体操类活动	技巧	后滚翻与游戏	2
		后滚翻	
	支跳	跳上成跪撑，跪跳下（一）	2
		跳上成跪撑，跪跳下（二）	
	低单杠	屈膝悬垂摆动	1
民族民间		竹竿舞	1

备注：本课时按一学期 17 周算，每周 1 个课时，共 17 课时。

## 四年级体育与健康基础课上期计划

年级 课时		四年级	
		上期	
教学内容		内容	课时
体育基础知识		《国家学生体质健康标准》的意义和要求	2
		《国家学生体质健康标准》的测试项目.标准	
人体基本活动	跑	50 米快速跑	4
		25 米 X4 往返跑	
		迎面接力跑	
		25 米 X4 往返跑巩固与测试	
	跳跃	发展跳跃能力（一）	3
		发展跳跃能力（二）	
		侧向跑跳高	
	投掷	助跑投掷垒球	2
投掷垒球测评			
体操类活动	技 巧	跪跳起（一）	2
		跪跳起（二）	
	支跳	辅助挺身跳下	2
		跳上成蹲撑，起立向前挺身跳下	
	低单杠	跳上成正撑	1
民族民间		板鞋	1

备注：本课时按一学期 17 周算，每周 1 个课时，共 17 课时。

## 四年级体育与健康基础课下期计划

年级 课时		四年级	
		下期	
教学内容		内容	课时
体育基础知识		用眼卫生	2
		呼吸道传染病的预防	
人体基本活动	跑	障碍跑	4
		50 米快速跑	
		迎面接力跑	
		50 米快速跑测试	
	跳跃	发展跳跃能力（一）	
		发展跳跃能力（二）	3
		侧向跑跳高	
	投掷	发展投掷能力与游戏	2
		双手向前推实心球	
体操类活动	技 巧	肩肘倒立（一）	2
		肩肘倒立（二）	
	支跳	跳上成蹲撑	2
		跳上成蹲撑，起立向前挺身跳下	
	低单杠	跳上成支撑前翻下	1
民族民间		跳骆驼	1

备注：本课时按一学期 17 周算，每周 1 个课时，共 17 课时。

## 三年级 健康基础知识 单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1、通过教学，学生能说出运动前、运动中、运动后的安全注意事项以及合理的饮食方法，90%的学生能掌握安全的运动方式。 2、通过教学，学生知道并遵守安全运动的基本方式和初步掌握运动前后合理的饮食方法。 3、引导学生积极参与体育运动，促进身体健康，养成良好的卫生习惯。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	90%的学生了解体育运动的好处，掌握并遵守安全运动的基本方法	安全运动促健康	重点：了解安全常识，遵守安全运动的方法 难点：体育运动安全意识得到深化，能在今后的体育活动中自发的运用。	1、学生自主探索、想象、发现、寻求答案 2、启发、诱导学生进入教学情景，以学生为主体，让学生结合自己的体育锻炼经验以及活动经历突出教学的重点和难点
2	95%的学生掌握运动前后的饮食卫生，以及运动与健康饮食的关系	运动前后的饮食卫生	重点：运动前后的饮水和饮食卫生方法 难点：让学生养成并坚持良好的饮食卫生和运动习惯。	1、学生自主探索、想象、发现、寻求答案 2、启发、诱导学生进入教学情景，以学生为主体，让学生结合自己的体育锻炼经验以及活动经历突出教学的重点和难点

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，学生知道运动伤害事故的防范常识。 2. 通过教学，知道运动伤害事故的防范方法，学会一些科学锻炼身体的方法和自我保护的技能。 3. 引导学生对安全科学的锻炼身体有认识，有自我保护意识。		
教学内容	(室内课)安全运动促健康	教学重难点	重点：知道体育运动的安全注意事项。 难点：体育运动安全意识得到深化，能在今后的体育活动中自发的运用。
课的部分	教学内容及主要教学措施		
一、导入 (一) 导言：同学们，你们看过足球比赛么？有什么感受？有没有危险呢？ 1. 学生各叙己见。 2. 教师归纳出示课题。 (二) 引导学生自主探索：体育课与体育活动应该注意那些安全事项？ 学生讨论交流，各自发表。 二. 学习新知识 (一) 运动前的注意事项			
1. 检查自己的身体情况 参加体育活动，首先要了解自己的身体状况，要学会自我监督，随时注意身体功能状况变化，若有不良症状要及时向教师反映情况，采取必要的保健措施。切忌有心脏病或其他不适合参与体育活动的疾病而隐瞒病情，勉强参加活动。 二、学生有以下疾病或症状，禁止参加体育活动： (1) 体温增高的急性疾病； (2) 各种内脏疾病（心.肺.肝.肾和胃肠疾病）的急性阶段； (3) 凡是有出血倾向的疾病，如肺及支气管咳血，鼻出血，伤后不久而有出血危险，消化道出血后不久等； (4) 恶性肿瘤； (5) 传染病及慢性疾病，如乙肝等。 (6) 患有心脏病.高血压等疾病的学生，禁止参加长跑等长时间剧烈运动的项目锻炼 (二) 检查场地和器材 要认真检查运动场地和运动器材，消除安全隐患。要注意场地中的不安全因素，如场地是否平整，要清除石头土块；检查沙坑的松散度.是否有石子杂物等；检查体育设施是否牢固安全可靠，器材的完好度等。不冒险，确保自身安全。 (三) 做好运动准备 要穿运动服装.运动鞋。 三、师生总结。 四、教师宣布下课。			

课后反思

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，学生能知道运动前后饮食卫生的重要性以及运动前后不当的饮食行为会引起身体的不良反应。 2 通过教学，学生初步掌握运动前后合理的饮食方法。 3.初步培养学生关注自己健康的责任感，养成良好的卫生习惯，促进身体健康。		
教学内容	(室内课) 运动前后的饮食卫生	教学重难点	重点：运动前后的饮水和饮食卫生方法 难点：让学生养成并坚持良好的饮食卫生和运动习惯
课的部分	教学内容及主要教学措施		
一.新课导入 出示图片展示几个不良的饮食卫生行为，然后展示后果。 提问：出现这种后果的原因？大家出现过这种情况吗？今天这节课我们学习怎样预防这种后果！ 板书：运动前后的饮食卫生 (一) 运动前的饮水卫生 1. 提问：刚才看到剧烈运动后，马上大量饮水，吃冷食会造成肚子痛，这是什么原因？ 2. 同学生讨论。然后请代表回答。 3. 教师：剧烈运动时，血液循环加快，大量血液流向四肢和全身，肠胃血液相对较少，运动后若马上大量饮水，喝冷饮.吃冰镇食物，肠胃道血管收到冰冷的刺激很快就会收缩，造成肠胃神经功能紊乱。 (1) 运动后怎样饮水？ (2) 运动前后的的进食卫生。 (3) 运动前后饮食卫生知识知多少？  二.教学策略： 1、小组讨论，共同探讨 2、师生共同总结 3.比一比谁记得住 三.师生总结。 教师宣布下课。			
课后反思			

## 三年级 快速跑 单元教学计划（共 4 课时）

教学目标	1、通过教学，学生能说出脚异侧臂在前.前后摆臂等动作术语，90%的学生能基本掌握快速跑的动作要点。 2、通过教学，发展学生的灵敏.力量.协调等身体素质及动作的协调性。 3.引导学生能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生初步掌握摆动腿抬高以及蹬地推充分伸直的动作。	高抬腿跑与游戏	重点：摆动腿高抬。 难点：蹬地腿充分伸直。	1、讲解示范 2、集体练习 3、教师巡视指导 4、强调正确方法，巡视学生练习情况，并指导。 5、教师发现问题：强调重点难点，纠正易犯的群体性错误，增加练习难度。
2	80%的学生初步掌握自然行走与跑交替的方法，走和跑时呼吸自然.动作协调。	走跑交替与游戏	重点：走和跑的正确姿势的运用 难点：动作自然轻松	1.创设情境.模仿体验 2.集体练习 3.分组练习 4.小组展示
3	80%的学生能掌握途中跑时后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地的动作。	50米快速跑	重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合 难点：蹬摆协调，跑的自然	1、讲解示范 2、分组练习 3.差异指导 4.快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，80%的学生能初步掌握高抬腿跑时上体正直或稍前倾,两臂前后摆动的动作。 2. 通过教学，发展学生的灵敏.协调.下肢力量等身体素质。 3. 引导学生能积极主动参与各项跑跳的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	高抬腿跑与游戏	教学重难点	重点：摆动腿高抬。 难点：蹬地腿充分伸直。		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队，清点人数；</li> <li>2. 师生问好；</li> <li>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4. 检查服装.器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 3 圈。</li> <li>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略:</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：学生集合较散漫。</p> <p>处理方法：教师哨声提醒。</p> <p>预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。</p> <p>处理方法：教师语言提示</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) .原地高抬腿：位置大致不发生变化的高抬腿运动。</p> <p>(二) .慢速行进间高抬腿</p> <p>(三) .快速行进间高抬腿</p> <p>(四) .高抬腿跑：在交替抬腿的同时向前（快速）移动，保持上身挺直的情况下，两腿交替抬至水平。</p> <p>二.教学策略：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 分组练习.互相学习</li> <li>2、 个别指导.共同探讨</li> <li>3、 比一比谁做的标准</li> <li>4、 展示评价</li> </ol> <p>三.课课练：50 米往返跑</p>	2-3次	27分	<p>计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。</p> <p>处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>

结束部分	一、放松练习。 二、师生共同小结本课内容。 三、归还器材。 四、师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
场地器材	操场	负荷预计	平均心率	130 次/分	
练习密度			50%		
强度指数			1.4		
运动密度			75%		
安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。      2.充分做好准备活动。      3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期      课时： 2      执教：时间：

教学目标	1、通过教学，80%的学生初步掌握自然行走与跑交替的方法，走和跑时呼吸自然，动作协调。 2、发展学生协调、灵敏性等身体素质。 3、引导学生能积极主动参与各项跑跳的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	走跑交替与游戏	教学重难点	重点：走和跑的正确姿势的运用 难点：动作自然轻松		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥学生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.开大火车耐久跑 规则：分成 4 组，每组一名火车头，围绕足球场的白线进行。当老师一声口哨时，转变成慢走，两声口哨时转变成火车跑。  二.400 米的走跑交替 (一) 分组轮换男生扮演小司机女生扮演行人 (二) 按时轮换 (2')。 (三) 教师红绿旗指示，红旗停绿旗行。 (四) 在练习中提示学生采用正确呼吸方法。 (五) 教师小结练习情况。 三.课课练 俯卧撑 15 个 (3 组) 开合跳 30 个 (3 组)	2-3次	27分	预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行  处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与

结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与
场地器材	操场		负荷预计	平均心率	130次/分
				练习密度	50%
				强度指数	1.4
				运动密度	75%
安全措施	五、课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期      课时： 3      执教：      时间：

教学目标	1、通过教学，80%的学生能掌握途中跑时后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地的动作。 2、发展学生协调.灵敏性等身体素质。 3.引导学生能积极主动参与各项跑跳的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	50 米快速跑	教学 重 难 点	重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合 难点：蹬摆协调，跑的自然		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好；	2- 3 次	8 分	预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言	组织形式： O X XXXXXX XXXXXX X
	3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1.慢跑 3 圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			引导，激励。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示	XXXXXX X XXXX XXX O:教师 X: 学 生 要求: 精神饱满 认真参与
	六、根据老师的提示引导学生快速模仿练习。 (一) 原地摆臂. (二) 原地小步 跑二.快速启动练习: (一) 抓板 2 人一组采用站立式起跑姿势，同时放，看谁能抓住对方的塑料板。 1.讲解示范 2 人一组抓板方法。组织学生练习。 2.强调练习安全事项。 3 .抽生展示，师生共同评价交流。 三.快步频练习:跑过封锁线			预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。	组织形式： O XXX XXXX X

<p>基本部分</p>	<p>5 人一组，将器材按一定距离横放成一路线纵队排列，快速跑过。</p> <p>1. 教师讲解练习要求，引导学生尝试进行练习。</p> <p>2. 组织交流:怎样才能跑得快?</p> <p>3. 抽生展示，交流总结:快步频练习的方法与要点。</p> <p>四.快速跑动作要领：</p> <p>采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿积极向前摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。</p> <p>1、对着标志物跑.窄道跑.沿直线跑挑战自我</p> <p>5 人一组，跑过封锁线，快速向前跑出，在音乐结束前到达终点，即算挑战成功。</p> <p>1. 教师讲解练习方法和要求。指导学生进行练习。</p>	<p>2-3 次</p>	<p>27 分</p>	<p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行</p> <p>处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。</p>	<p>XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
	<p>2. 学生快速反应.快速启动.快频率通过设定的音乐和距离。</p> <p>3. 教师评价总结。</p> <p>五.齐心协力</p> <p>5 人一组，前一个同学跑过封锁线后，下一名学生方可跑出到达对面小组。依次进行，看哪一小组最先换到对方小组。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法规则。</p> <p>2. 担任裁判组织学生进行游戏。</p> <p>3. 师生共同评价总结。</p> <p>六.课课练：斜板支撑 仰卧起坐</p>				
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>2-3 次</p>	<p>5 分</p>	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
	<p>负 荷</p>	<p>平均心率 练习密度</p>	<p>130 次/分 50%</p>		

场地器材	操场.标志桶	预计	强度指数	1.4
			运动密度	75%
安全措施	1、课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2、充分做好准备活动。 3、合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。			
课后反思				

# 体育与健康课时计划

年级：三年级 上期      课时： 4      执教：                      时间：

教学目标	1、通过测试，让大部分学生了解 50 米跑步动作技术要领，发展学生的短跑能力。 2、通过教学，发展学生的灵敏、协调等身体素质及自然奔跑的能力。				
	3.培养学生积极参与、学会合作、竞争意志品质以及顽强、勇于克服困难的精神。				
教学内容	检测 50 米跑	教学重难点	重点：提高学生快速奔跑能力 难点：起跑、途中跑技术		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <p>1. 集合整队，清点人数；</p> <p>2. 师生问好；</p> <p>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4. 检查服装、器材，安排见习生。</p> <p>(二) 准备活动</p> <p>1. 慢跑 3 圈。</p> <p>2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3 次	8 分	<p>预计问题：学生集合较散漫。</p> <p>处理方法：教师哨声提醒。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX ○:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一、根据老师提示做快速练习</p> <p>(一) 原地摆臂</p> <p>(二) 原地小步跑</p> <p>(三) 原地高抬腿</p> <p>(四) 外摆腿</p> <p>二.回顾动作动作要点：</p> <p>(一) 快速跑动作：前脚掌着地，起跑后快速摆臂与摆腿，加快步频，拉大步长</p> <p>(二) 终点冲刺：将躯干的有效部位先越过终点线，身体重心稍微前移。</p> <p>三.50 米快速跑测试：</p> <p>(一) 测试安排：先女生后男生，每人跑二次，登记最好成绩。教师指定学生发令。</p> <p>(二) 测试</p>	2-3 次	27 分	<p>预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。</p> <p>处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX ○:教师 x: 学生 要求: 精神饱满</p>

	方法：体育委员发令，按学号两人一组，依次进行。 三.课课练：开合跳 俯卧支撑移动			其参与积极性。	认真参与								
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求：精神饱满 认真参与								
场地器材	操场			负荷预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	1. 在课前做好场地的安全布置和检查，进行安全教育。 2. 准备活动做充分，练习中提醒学生注意自我保护意识，听指挥进行练习。												
课后反思													



# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，进一步掌握单、双脚跳跃的正确方法，初步体会跳远的简单动作方法，提高学生的跳跃能力。 2. 通过教学，发展灵敏、速度、协调和力量素质，增强弹跳力，逐步提高学生的跳跃和奔跑相结合的能力，培养观察力、目测力和时空感。 3. 提高和改善学生积极参与体育活动态度和行为，努力使学生在活动中展示自我，并充满自尊与自信。				
教学内容	双脚跳与游戏--青蛙跳荷叶	教学重点 难点	重点：小腿积极前伸，两脚轻巧落地。 难点：两脚前伸后的落地		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一. 教学内容： (一). 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二). 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二. 教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二). 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O: 教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
	一. 自由练习 (一) 体操队形不变，把藤圈放在地上，单、双脚跳，动作不限，可以自己创新。 (二) 小组内练习。每组 5-6 人，尝试着把藤圈摆成图案，再练习。 1. 小组展示练习方法，小组长说一说创意。			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织形式： O XXX XXXX X

基本部分	<p>2. 确定一个组的练习方法，小组间进行比赛。</p> <p>二.青蛙跳荷叶</p> <p>(一)以小组为单位，先摆好荷叶，再练习。</p> <p>(二)以单跳双落的方式进行，先试做 2-3 次，再进行比赛。</p> <p>(三)拉长荷叶之间的距离，进行比赛。最多 3 次。</p> <p>(四)以双跳双落的方式进行，试做 2 次后，进行比赛。</p> <p>(五)适当拉长距离，再赛一次。</p> <p>三.课课练：50 米追距跑</p>	2-3 次	27 分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	<p>XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3 次	5 分	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
场地器材	操场.鼠标垫		负荷预计	平均心率	130 次/分
				练习密度	50%
				强度指数	1.4
				运动密度	75%
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。</p> <p>2.充分做好准备活动。</p> <p>3.合理的练习空间。</p> <p>4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：三年级 上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	十四、通过教学，80%的学生学习能掌握双脚连续跳上跳下的方法，并不断提高台阶的高度，培养学生跳跃能力与正确姿势。 十五、通过教学，发展学生的灵敏、协调等身体素质，提高跳跃的能力。 十六、引导学生积极参与、学会合作、竞争意志品质以及顽强、勇于克服困难的精神。				
教学内容	双脚跳跃与游戏—跳台阶	教学重难点	重点：蹬地用力，动作协调 难点：起跳后屈膝缓冲		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑3圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.双脚连续跳上跳下 (一) 动作要领：原地两脚踏地，跳上台阶（20—30厘米），并立即跳下来，连续地跳上跳下，跳上台阶时，两臂向前上方摆动，跳下台阶时，两脚要轻巧落地 (二) 组织 1. 边讲边示范动作，用力蹬地；蹬地时两臂上摆；立即跳下以及跳下时屈膝轻巧落地。 2. 教师做完整动作的示范1—2次。	2-3次	27分	预计问题: 个别学生练习不认真，不积极，偷懒。  处理手段: 练习前反复强调要求及应该遵守的一	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与

	<p>3.成四列疏散对形，做双脚向前.后跳，6组为1次，组3组。</p> <p>4.分组做跳上跳下土台（15—25厘米）的练习，4次为1组，每人2组</p> <p>5.分组在跳箱盖上或15—25厘米高的台阶上跳上跳下，4次为1组，以稍慢的速度做2组，但动作要连贯。以较慢的速度做3组，教师分别辅导。</p> <p>二.游戏：抢收抢种</p> <p>（一）方法：在跑道的起跑线前，每隔3米做一个标志，每个标志处放一个小木柱作为农作物（共设5个标志物）。将游戏者分成人数相等的几个组，每组成纵队站在起跑线后，排头每人持一个小篮子。发令后，各组第一人沿着自己的跑道，依次将小木柱捡起放进小篮子（表示抢收），跑回起点，将篮子交给第二人，第二人依次将小木柱放回原来的位置（表示抢种），</p> <p>“种”完后跑回起点，将篮子交给第三人。依次抢“收”抢“种”，最后先跑回起点的组为胜。</p> <p>（二）规则：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要按顺序进行抢“收”抢“种”。</li> <li>2. 完成交接篮子后，才能起跑。</li> </ol> <p>三.课课练：斜板支撑 仰卧起坐</p>			<p>些规则，对个别学生进行指导。</p> <p>预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。</p> <p>处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。</p>	<p>组织形式：</p> <pre> O   XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与 </pre>
<p>结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一.放松练习。</li> <li>二.师生共同小结本课内容。</li> <li>三.归还器材。</li> <li>四.师生再见。</li> </ol>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式：</p> <pre> O   XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与 </pre>
<p>场地器材</p>	<p>操场.体操垫</p>	<p>负荷 预 计</p>	<p>平均心率 练习密度 强度指数 运动密度</p>	<p>130次/分 50% 1.4 75%</p>	
<p>安全措施</p>	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				

课后  
反思

--

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	十七、通过教学，80%的学生能进一步掌握双脚用力蹬地，落地屈膝缓冲，保持身体平衡。十八、发展学生的灵敏、协调等身体素质，提高跳跃的能力。十九、培养学生积极参与、学会合作、竞争意志品质以及顽强、勇于克服困难的精神。				
教学内容	立定跳远比赛	教学重难点	重点：屈膝蹬伸与快速有力起跳相结合 难点：上下肢协调要配合。		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队，清点人数；</li> <li>2. 师生问好；</li> <li>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4. 检查服装、器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑3圈。</li> <li>2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略：</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 个别学生注意力不集中，打闹。</li> <li>2. 准备活动不认真完成。</li> </ol> <p>处理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师语言激励诱导。</li> <li>2. 强调准备活动在体育课中的重要性。</li> </ol>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一、立定跳远：</p> <p>二、动作要领：两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。</p> <p>三、教师讲解示范，提出重难点。</p> <p>四、学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。</p> <p>处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
	五、学生做摆臂向上跳起的练习。				认真参与

	<p>六、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。</p> <p>七、教师指出易犯错误，并进行纠正。</p> <p>6.学生进行对比练习，分组练习。</p> <p>二.游戏：（换物接力）</p> <p>（一）游戏方法：在场上画一条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内一个实心球。学生分成人数相等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将皮球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小皮球。如此依次进行，以先跑的队为胜。</p> <p>（二）游戏规则：交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。</p> <p>（三）要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。</p> <p>三.课课练：开合跳 俯卧支撑移动</p>			<p>预计问题：部分学生嬉戏打闹。注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。</p> <p>处理方法：教师利用游戏。口令吸引学生的注意力，语言提示。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式：</p> <pre> O   XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与 </pre>
<p>场地器材</p>	<p>操场</p>	<p>负荷 预 计</p>	<p>平均心率 练习密度 强度指数 运动密度</p>	<p>130次/分 50% 1.4 75%</p>	
<p>安全措施</p>	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
<p>课后反</p>					

思	
---	--

## 三年级投掷沙包（垒球）单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	<p>八、通过教学，学生能说出持球.向后引肩，蹬地.经肩上挥臂等动作术语，90%的学生能掌握投掷垒球的动作要点。</p> <p>九、通过教学，发展学生的灵敏.力量.协调等身体素质及动作的协调性。</p> <p>十、引导学生能积极参与投掷动作的学习与锻炼，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。</p>			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生初步学会自然挥臂的方法，进行掷远.掷准练习，发展投掷能力。	发展投掷能力与游戏	<p>重点： 肩上屈肘，快速挥臂。</p> <p>难点： 动作连贯，协调用力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游戏导入</li> <li>2. 讲解示范</li> <li>3. 激情达标</li> <li>4. 互练互比</li> </ol>
2	80% 的学生能初步掌握蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂，动作协调连贯。	正向. 侧向投掷沙包（垒球）	<p>重点： 蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂</p> <p>难点： 最后用力。动作连贯，协调用力</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解示范</li> <li>2. 集体练习</li> <li>3. 分组练习</li> <li>4. 差异指导</li> <li>5. 快乐达标</li> </ol>

# 体育与健康课时计划

年级：三年级 上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	十一、通过教学，80%的学生初步学会自然挥臂的方法，进行掷远、掷准练习，发展投掷能力。 十二、通过教学，提高学生上肢力量，发展身体协调性。 十三、引导学生提高锻炼兴趣和自信心，培养质疑、探索问题的能力。让学生体验投掷活动的运动乐趣和培养良好的合作精神和团队意识。			
教学内容	发展投掷能力的练习与游戏	教学重难点	重点：肩上屈肘，快速挥臂。 难点：动作连贯，协调用力。	
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法 组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集合整队，清点人数；</li> <li>师生问好；</li> <li>宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>检查服装、器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>慢跑 3 圈。</li> <li>活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略：</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>个别学生注意力不集中，打闹。</li> <li>准备活动不认真完成。</li> </ol> <p>处理方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师语言激励诱导。</li> <li>强调准备活动在体育课中的重要性。</li> </ol> <p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一.持轻物掷准</p> <p>(一) 学生散点围成半弧形，教师讲解示范方法，提出重点；</p> <p>十四、用活动绳钩将活动目标（呼拉圈）挂在“天梯”上进行掷准游戏；</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在地上划圆圈，让学生尝试“打地靶”；</li> </ol> <p>(二) 设疑提问：“投空中靶”和“打地靶”有何异同点？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生进行体验练习；</li> <li>小组自设不同高度的“掷准比赛”或“打地靶比赛”；</li> <li>小组互评失败与成功的感受。重点与要求：引臂得当，挥臂自然；划弧正确，目标准</li> </ol> <p>二.让学生自设游戏障碍</p> <p>(一) 分组进行游戏；</p> <p>(二) 教师参与活动并作指导；</p> <p>(三) 互相探讨没有击中目标的原因；</p> <p>(四) 进一步探索尝试</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。</p> <p>处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。</p> <p>预计问题：部分学生嬉戏打闹，注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。</p> <p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
	<p>三.课课练：开合跳俯卧支撑移动</p>			<p>处理方法：教师利用游戏、口令吸引学生的注意</p>

				力，语言提示。		
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX ○:教师 x: 学生</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>	
场地器材	操场.呼啦圈			负荷预计	平均心率	130 次/分
					练习密度	50%
					强度指数	1.4
					运动密度	75%
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>					
课后反思						

# 体育与健康课时计划

年级：三年级 上期      课时： 2      执教：      时间：

教学目标	十五、通过教学，80%的学生能初步掌握蹬地、转体、肩上屈肘快速挥臂，动作协调连贯。 2.通过教学，提高学生上肢力量，发展身体协调性。 3.引导学生提高锻炼兴趣和自信心，培养质疑、探索问题的能力。让学生体验投掷活动的运动乐趣和培养良好的合作精神和团队意识。				
教学内容	正向、侧向投掷沙包（垒球）	教学重难点	重点：蹬地、转体、肩上屈肘快速挥臂 难点：最后用力。动作连贯，协调用力		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： （一）课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装、器材，安排见习生。 （二）准备活动 1.慢跑3圈。 2.活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。  处理方法：教师哨声提醒	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与
基本部分	一.正向、侧向投掷沙包（以右手为例） （一）动作口诀：以右手为例 1.身体正对投掷方，后撤重心在右脚，肩上屈肘快蹬地，快速挥臂投沙包。 2.左肩正对投掷方，重心落在右腿上，蹬地转体快挥臂，投的又远又漂亮。 （二）教师带领学生利用口诀复习原地正向、侧向投掷沙包动作要领。 （三）小游戏：传递沙包。要求：每次传递一个。 十六、复习原地正向投掷沙包的動作。 十七、要求：肩上屈肘、背后过肩、快速挥臂。	2-3次	27分	预计问题：部分学生嬉戏打闹，注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。  处理方法：教师利用游戏、口令吸引学生的注意力，语言提示。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与

	<p>十八、听教师口令学生集体进行侧向投掷沙包徒手练习 要求：蹬转方向正，中心不前移。</p> <p>十九、两人一组练习，并且相互纠正动作。要求：学生认真，互相帮助。</p> <p>二十、每位同学依次投掷一次，教师告知成绩（很棒 16 米.加油 9 米.努力 6）。 要求：学生要记住自己的成绩。</p> <p>二十一、教师示范讲解利用脚靶练习。要求：拿脚靶的同学要注意方向高度。</p> <p>二十二、教师指挥，学生听哨声练习（距离横绳 5 米远并投过约 2 米高的横绳）。要求：听从指挥统一练习.捡包，观察沙包飞行轨迹，认真体会出手时机。</p> <p>二十三、分组练习，教师巡视指导。</p> <p>要求：每组 4 名同学投掷完成后，一名同学捡包，注意安全。</p> <p>三.课课练：开合跳 俯卧支撑移动</p>			<p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
<p>场地器材</p>	<p>操场.沙包</p>	<p>负荷预计</p>	<p>平均心率 练习密度 强度指数 运动密度</p>	<p>130 次/分 50% 1.4 75%</p>	
<p>安全措施</p>	<p>二十四、课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
<p>课后反思</p>					

## 三年级 前滚翻 单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	二十五、通过教学，学生能说出前滚翻时支撑蹬伸.低头.提臀团身等动作术语，80%的学生能掌握前滚翻的动作方法。 二十六、通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 二十七、引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生能初步掌握两脚蹬伸，团身滚动的技术动作。	前滚翻与游戏	重点：两脚蹬伸，滚动圆滑 难点：两腿蹬直，收腿团身时机	二十八、讲解示范 二十九、模仿体验 三十、动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标
2	90%的学生进一步掌握两脚蹬伸，团身滚动并交叉转体 180 的动作方法。	前滚翻交叉转体 180	重点：交叉及时，转体正确 难点：动作稳定，衔接自然	1. 讲解示范 2. 模仿体验 3. 动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：三年级 上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，学生能说出前滚翻时支撑蹬伸.低头.提臀团身等动作术语，80%的学生能掌握前滚翻的动作方法。 2. 通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3. 引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	前滚翻与游戏	教学重难点	重点：两脚蹬伸，滚动圆滑 难点：两腿蹬直，收腿团身时机		
课的 部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始 部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本 部分	一.抱膝前后摇摆练习（提示：像船一样） 二.前滚翻 (一) 动作要点：蹲撑开始，两腿用力蹬地，低头团身抱腿。 (二) 口诀：一蹲.二撑.三低头.四滚动圆.五收腿抱膝。 1. 讲解并示范前滚翻动作要领 2. 指挥学生分组练习，巡回指导（做好保护与帮助） 3. 请学生展示，教师点评。 4. 提出口诀.强调重难点 5. 分组练习 6. 请动作较好的学生展示	2-3 次	27 分	预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。  预计问题：部分学生嬉戏打闹.注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。 处理方法：教师利用游戏.口令	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与

	<p>三.游戏：齐心协力翻山过河</p> <p>(一)方法：以前滚翻开始，跳过三张立着的垫子后，再跨过三张平铺着的垫子，最后以3张垫子为垫脚石1张垫子为移动板，顺利返回起点。</p> <p>三十一、规则：返回时同组的队员不能踩在垫子以外的地方。率先返回起点的队伍获胜。</p> <p>四.课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起</p>			吸引学生的注意力	
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx ○:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
场地器材	操场.体操垫			<p>负荷预计</p> <p>平均心率 130次/分</p> <p>练习密度 50%</p> <p>强度指数 1.4</p> <p>运动密度 75%</p>	
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，学生能说出前滚翻时支撑蹬伸.低头.提臀团身等动作术语，80%的学生能掌握前滚翻的动作方法。 2. 通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3. 引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	前滚翻交叉转体 180	教学重难点	重点：交叉及时，转体正确 难点：动作稳定，衔接自然		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言引导，激励。 。 预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.辅助练习：游戏“解麻花” (一) 提示学生尝试不同腿在前“解麻花”，发现并总结规律：往前脚的内侧方向转动解开麻花 (二) 初步尝试解麻花后，口令控制学	2-3次	27分	预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。	组织形式： O X XXXXXX XXXXXX X XXXX XXX

	<p>生进行快速的练习</p> <p>二.复习前滚翻成蹲撑</p> <p>(一)提示学生在垫子后面依次练习,强调一个完成并站到后面以后放可以练习,提示达到:蹬地有力.低头团身.滚动迅速等动作要求。</p> <p>(二)迅速小结并提示问题及解决办法,让学生再次练习</p> <p>三.前滚翻交叉成蹲撑</p> <p>(一)教师示范前滚翻交叉成蹲撑,提示学生注意观察交叉的时机,并让学生有序尝试。</p> <p>(二)切入帮助的方法并提示学生发现何时腿交叉(前滚翻臀部过垂直部位后迅速交叉)</p> <p>(三)引导学生练习前滚翻交叉成蹲撑</p> <p>四.前滚翻交叉转体(包括180度)</p> <p>(一)提示学生做出完整的前滚翻交叉转体的动作,启发学生积极思考,做出多种动作。</p> <p>(二)教师巡视,启发指导,并发现优秀的学生</p> <p>(三)让优秀学生展示.让有明显有进步的学生展示并“记录”</p> <p>(四)教师展示水平三的动作,为学生做一个进一步学习的提示和引导,激发学生后续学习的积极性</p> <p>四.课课练:推小车,蹲跳起,单脚深蹲起</p>			<p>处理方法:教师鼓励,加强情景渲染,增加趣味,评价交流,激发其参与积极性</p> <p>预计问题:学生练习兴趣不高,动作不规范。</p> <p>处理方法:教师鼓励,加强情景渲染,增加趣味,评价交流,激发其参与积极性</p>	<p>XXXXXXXXX</p> <p>O:教师</p> <p>X:学生</p> <p>要求:精神饱满</p> <p>认真参与</p> <p>组织形式:</p> <p>O XXX</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXXX</p> <p>X XXXX</p> <p>XXX XX</p> <p>XXXXX</p> <p>O:教师</p> <p>X:学生</p> <p>要求:精神饱满</p> <p>认真参与</p>
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题:学生不重视,不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法:</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式:</p> <p>O XXX</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXXX</p> <p>X XXXX</p> <p>XXX XX</p> <p>XXXXX</p> <p>O:教师</p> <p>X:学生</p> <p>要求:精神饱满</p> <p>认真参与</p>
<p>场地器材</p>	<p>操场.体操垫</p>	<p>负荷</p>	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p>	<p>130次/分</p> <p>50%</p>	

		预 计	强度指数	1.4
			运动密度	75%
安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。			
课后反思				

## 三年级 支撑跳跃 单元教学计划（共 2 课时）

教学 目标	三十二、通过教学，学生知道摆臂.提腰等动作术语，80%的学生能做出跳上成跪撑的技术动作。 三十三、发展学生跳跃，支撑的能力及腹背肌力量，提高学生的灵敏.平衡等能力。 三十四、培养学生相互保护与帮助和安全运动的意识，以及勇敢顽强和克服困难等优良品质。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	学习跳起支撑，85%学生掌握单跳双落双跳起.直臂支撑的动作。	跳上成跪撑 --单跳双落 双跳起	重点： 直臂支撑 单跳双落双跳起 难点： 顶肩提臀	1. 情境导入 2. 示范讲解 3. 分组练习 4. 展示评价 5. 共同总结
2	学习跳上成跪撑动作，85% 双脚踏跳. 支撑轻跪的动作，发展跳跃能力	跳上成跪撑 --- 双脚踏 跳支撑轻跪	重点： 直臂屈膝 支撑轻跪 难点： 提臀提膝	1. 情境导入 2. 示范讲解 3. 分组练习 4. 展示评价 5. 共同总结

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	三十五、通过教学，学生初步了解跳起支撑，85%学生掌握单跳双落双跳起.直臂支撑的动作。 ，				
	2.通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3.引导学生能积极参与运动，激发学生的学习兴趣，培养学生克服单挂膝悬垂摆动练习的恐惧心理，培养学生之间互相合作精神，提高自信心				
教学内容	跳上成跪撑--单跳双落双跳起	教学重难点	重点：直臂支撑 单跳双落双跳起 难点： 顶肩提臀		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队，清点人数；</li> <li>2. 师生问好；</li> <li>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4. 检查服装.器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 3 圈。</li> <li>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略:</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：学生集合较散漫。</p> <p>处理方法：教师哨声提醒。</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>1“同学们，我们知道的有哪些不同的跳跃的好方法，谁来做一做？”</p> <p>2. 教师和学生示范，引出“直臂支撑.单跳双落双跳起”的动作要领</p> <p>3. 指导学生选择伙伴练习，体验“直臂支撑单跳双落双跳起”的动作要领，鼓励学生评价伙伴</p> <p>4. 学生和教师积极互动，展示练习动作</p> <p>5. 鼓励学生自主结伴，指导学生主动学练</p> <p>三.课课练：斜板正撑 3 组 仰卧两头起 3 组</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按</p> <p>处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>

结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。 处理方法:	组织形式: O X XXXXXX XXXXXX X XXXX XXX XX XXXXX
				教师强调放松活动在体育课中的重要性。	o:教师 x:学生 要求:精神饱满 认真参与
场地器材	操场	负荷预计	平均心率	130次/分	
			练习密度	50%	
			强度指数	1.4	
			运动密度	75%	
安全措施	1.课前检查场地和器材,消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，学生初步了解跳上成跪撑动作，85%双脚踏跳.支撑轻跪的动作，发展跳跃能力。 2.通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3.引导学生能积极参与运动，激发学生的学习兴趣，培养学生克服单挂膝悬垂摆动练习的恐惧心理，培养学生之间互相合作精神，提高自信心。				
教学内容	跳上成跪撑---双脚踏跳支撑轻跪	教学重难点	重点： 直臂屈膝 支撑轻跪 难点： 提臀提膝		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1.慢跑3圈。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生故意乱做，	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满
	2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略: (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。	认真参与
基本部分	一.教师示范跳上成跪撑——跪跳下的完整动作，引出“支撑轻跪”的动作概念，得出“直臂屈膝”的动作要领。 二..引导学生分组进行“跳跳板”游戏，借助跳板练习 三..学生上跳箱尝试练习，总结“直臂屈膝”的要领，指导学生保护的方法，选出保护小助手。 四.组织学生分组上跳箱练习，体验“直臂屈膝”的动作，巩固“双脚踏跳”动作要领，小助手轮换保护。 五.课课练：仰卧起坐3组	2-3次	27分	预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。 预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与

				处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发其参与积极性。	
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx ○:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
场地器材	操场.体操垫			<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130 次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

## 三年级 低单杠 单元教学计划（共 1 课时）

教学 目标	1. 通过教学，学生知道收腹.挺胸.屈两臂引体使胸部贴单杠.收臀紧腹，80%的学生能做出仰卧悬垂臂屈伸的技术动作。 2. 通过学习，增强上下肢肌肉的力量，发展学生跳跃，支撑的能力及腹背肌力量。 3. 培养学生相互保护与帮助和安全运动的意识，以及勇敢顽强和克服困难等优良品质。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	学习仰卧悬垂臂屈伸动作，80%的学生能做到收腹.挺胸.屈两臂引体使胸部贴单杠，收臀紧腹等动作。	仰卧悬垂臂 屈伸	重点：身体斜向下垂，始终保持挺直 难点：身体姿态规范，动作连贯.准确。	1. 示范讲解 2. 分组练习 3. 展示评价 4. 共同总结

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，学生知道收腹.挺胸.屈两臂引体使胸部贴单杠.收臀紧腹，80%的学生能做出仰卧悬垂臂屈伸的技术动作。 2.通过学习，增强上下肢肌肉的力量，发展学生跳跃，支撑的能力及腹背肌力量。 3.培养学生相互保护与帮助和安全运动的意识，以及勇敢顽强和克服困难等优良品质。				
教学内容	仰卧悬垂臂屈伸	教学重难点	重点：身体斜向下垂，始终保持挺直 难点：身体姿态规范，动作连贯.准确。		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。	2-3次	8分	预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言引导，激励。  预计问题：个别学生跑步动作不	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满
	2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略: (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。	认真参与
基本部分	三十六、学会握杠的正确方法，进行蹲悬垂练习辅助练习  三十七、在蹲悬垂的基础上进行前后悬垂摆动脚跟超过单杠垂直面，做斜身引体练习。  三十八、膝盖超过单杠垂直面，做斜身引体练习。  三十九、髋关节超过单杠垂直面，做斜身引体练习。	2-3次	27分	预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。 处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发其参与积极性。  预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生

	<p>二.保护与帮助：单杠下必须铺垫子，保护人员应站在其后侧方注意保护，防止手指无力抓杠跌落器械</p> <p>三.课课练：俯卧撑.平板支撑.推小车</p>			<p>追求目标，不按照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。</p>	<p>要求：精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按照要求进行放松法练习。 处理方法：  教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求：精神饱满 认真参与</p>
场地器材	操场.体操垫			<p>负 荷 预 计</p>	<p>平均心率 130次/分 练习密度 50% 强度指数 1.4 运动密度 75%</p>
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

## 三年级 拍毽子 单元教学计划（共 1 课时）

教学 目标	1. 通过教学，学生初步掌握几种简单拍毽子的基本技术，逐步提高拍毽子的能力。发展拍毽子的协调性和灵敏性。 2. 发展拍毽子的协调性和灵敏性。 3. 引导学生在课余时间自主开展拍毽子活动，激发自我锻炼的积极性培养学生自信、进取的精神，以及对拍毽子学习的兴趣。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	学生初步掌握几种简单拍毽子的基本技术，逐步提高拍毽子的能力。发展拍毽子的协调性和灵敏性。	拍毽子	重点：基本掌握几种拍毽子的方法  难点：连续拍毽子的次数	四十、讲解示范 四十一、模仿体验 四十二、动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：三年级上期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，学生初步掌握几种简单拍毽子的基本技术，逐步提高拍毽子的能力。发展拍毽子的协调性和灵敏性。 2. 发展拍毽子的协调性和灵敏性。 3. 引导学生在课余时间自主开展拍毽子活动，激发自我锻炼的积极性培养学生自信、进取的精神，以及对拍毽子学习的兴趣。				
教学内容	拍毽子	教学重难点	重点：基本掌握几种拍毽子的方法。 难点：连续拍毽子的次数		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言引导，激励。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.拍毽子 (一) 向上拍毽子(正反) (二) 胯下拍毽子(拐拒) (三) 背后拍毽子(背) 四十三、教师讲解示范。 2. 教师巡视并语言和示范给学生看动作。 3. 教师参与学生的练习。 二.掌握动作能连续拍毽子 (一) 学生分散进行练习 (二) 优生表演	2-3次	27分	预计问题：部分学生注意力不集中，跟不上老师的节奏。 处理方法：教师语言激励，动作诙谐有趣，快速吸引学生注意力。  预计问题：学生练习的积极性比	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
	(三) 学生评价探讨 (四) 学生再次练习 (五) 1 分钟比赛			较高，有些为了追求目标，不按照要求进行	

	三.学生分散进行练习 (一)自由结伴练习 (二)二人进行比谁拍的多 四.课课练:开合跳 俯卧支撑移动			处理方法:讲清楚规则。并指导监督学生。									
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。 处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的	组织形式: O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生								
				重要性。。	要求:精神饱满 认真参与								
场地器材	操场.毽子			负荷 预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	1.课前检查场地和器材,消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。												
课后反思													

## 三年级 健康基础知识 单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1. 通过教学，80%的学生能说出营养不良与肥胖的主要原因及危害。 2. 通过教学，学生知道如何预防肥胖与营养不良，做到合理饮食。 3. 引导学生懂得身体健康的重要性，愿意养成健康的生活方式等。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	90%的学生了解健康饮食的重要性，愿意养成健康的生活方式。	儿童健康面 面观	重点：知道健康饮食的重要性 难点：在生活中健康饮食的坚持	四十四、故事引导 四十五、分组讨论 四十六、共同探讨 四十七、师生总结
2	95%的学生知道如何预防肥胖与营养不良，并能逐步养成合理饮食的好习惯。	远离营养不 良与肥胖	重点：预防营养不良与肥胖 难点：在生活中健康饮食的坚持	1. 故事引入 2. 分组讨论 3. 共同探讨 4. 师生总结

# 体育与健康课时计划

年级：三年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，80%的学生能说出营养不良与肥胖的主要表现及危害。 2.通过教学，学生知道影响儿童健康成长的两大问题，一是营养不良，二是肥胖。 3.引导学生懂得身体健康的重要性，愿意养成健康的生活方式等。		
教学内容	(室内课)儿童健康面面观	教学重难点	重点：知道健康饮食的重要性 难点：在生活中健康饮食的坚持
课的部分	教学内容及主要教学措施		
	<p>一.导入：同学们，我们为什么要关注自己的体重呢？因为体重偏轻或者超重都会影响我们的身体健康，让我们一起来说说当今困扰人们讲课生活的两大热点问题---营养不良与肥胖吧。</p> <p>四十八、师生探讨，引出课题“营养不良和肥胖”</p> <p>四十九、教师出示一胖一瘦的儿童照少年儿童照片。请各位同学猜一猜他们为何一个那么瘦一个那么胖？</p> <p>五十、营养不良和肥胖给我们的身体健康带来了哪些危害了？</p> <p>五十一、老师给学生讲明明和小强的故事。</p> <p>明明吃饭特别挑食，不喜欢吃青菜，不喜欢吃鸡蛋，有时吃饭之前还常常吃许多的零食。早晨，明明常常起来的很晚，醒来一看上学来不及了，常常饿着肚子赶到学校。久而久之，明明感到头晕眼花，妈妈带他与医院检查，医生说是因为营养不良造成的。</p> <p>小强的父母因为工作紧张，常常给他准备一大推快餐食品。他平时还特别喜欢喝可乐.罐装饮料等，最讨厌吃青菜.水果。小强又特别不喜欢运动，就爱玩电脑和看电视，睡前还要吃一堆零食，体重一天天在增长，大家都叫他小胖，而且，无论做什么事儿他都感到力不从心…</p> <p>1. 分组讨论明明瘦和小强胖的原因，选出代表发表看法。</p> <p>2. 教师总结：同学们，看来营养不良和肥胖问题不能小看，不仅影响我们身体的正常发育，还会造成许多的疾病，给我们的生活习惯带来不便。为造成这一切的原因和我们的生活.饮食.运动习惯有密切的关系，我们要拥有健康的身体就得养成将康的饮食习惯。</p>		
课后反思			

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级下期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，80%的学生能说出营养不良与肥胖的主要原因及危害。 2. 通过教学，学生知道如何预防肥胖与营养不良，做到合理饮食。 3. 引导学生懂得身体健康的重要性，愿意养成健康的生活方式等。		
教学内容	(室内课) 远离营养不良与肥胖	教学重难点	重点：预防营养不良与肥胖 难点：在生活中健康饮食的坚持
课的部分	教学内容及主要教学措施		
一.生活小知识打卡：(检测学生的生活小习惯，并随机选择学生分析)			
1. 你知道营养素缺乏会引起哪些后果吗？ A. 身体消瘦 B. 经常生病 C. 个子长得慢 D. 学习效果差 E. 以上都是 2. 你认为营养好坏与学习成绩有关系吗？ A. 有关系 B. 没有关系 C. 不确定 3. 注重营养膳食还可使你长得更高一些，变得更聪明一些，你认为？ A. 说得正确 B. 说得有一定道理 C. 错 D. 不知道 4. 你认为自己目前的饮食是否合理(营养是否全面)？ A. 很合理 B. 比较合理 C. 不合理 D. 不知道 5. 你认为一日三餐中要吃得最多的餐次应该是？ A. 早餐 B. 中餐 C. 晚餐 6. 你是否每天吃早餐？ A. 每天吃 B. 差不多每天吃 C. 不能保证经常吃 D. 基本不吃 7. 你早餐的合理组合更接近于以下那种？ A. 粮谷类 B. 粮谷类加乳.豆制品 C. 粮谷类加肉蛋类 D. 肉蛋类加乳.豆制品 E. 粮谷类.肉蛋类加乳.豆制品 8. 在一日三餐中，你吃得最好(指食物种类最多)的一餐通常是？ A. 早餐 B. 中餐 C. 晚餐 D. 三餐都差不多 E. 中餐和晚餐差不多好 9. 你认为多吃零食对健康的影响是 A. 有益 B. 无益也无害 C. 有害 害五十二、小小营养师 五十三、分组进行营养餐的搭配，并互相分享各自的方案。 五十四、为自己自定一份合理的营养食谱。 五十五、“健康小教练” (一) 将康生活计划； 五十六、对学习.娱乐.运动.休息时间进行合理的安排 五十七、结合自身身体状况及爱好，选择行之有效的运动方式和运动次数。 五十八、学生制订计划，教师巡视指导。 五十九、小组交流，并推选出一份做全班交流。 (四) 师生总结。			

课后反思

--

## 三年级 快速跑 单元教学计划（共 4 课时）

教学目标	4、通过教学，学生能说出脚异侧臂在前.前后摆臂等动作术语，90%的学生能基本掌握快速跑的动作要点。 5、通过教学，发展学生的灵敏.协调等身体素质及自然奔跑的能力。 3.引导学生能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生能初步掌握起跑两脚用力蹬地，反应快；起跑后，上身保持适当前倾，并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起的动作。	50 米快速跑 (一)	重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合 难点：蹬摆协调，跑的自然	3、讲解示范 4、分组练习 3.差异指导 4.快乐达标
2	90%的学生能初步掌握途中跑时后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地的动作。	50 米快速跑 (二)	重点：途中跑时，后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地，眼看前方 难点：蹬摆协调，跑的自然	1.讲解示范 2.分组练习 3.差异指导 4.快乐达标
3	80%的学生能初步掌握立棒式传接棒时，右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前迎接的动作。	迎面接力跑	重点：右手立棒式传接棒方法。 难点：传接棒的时机和配合。	1.讲解示范 2.分组练习 3.差异指导 4.快乐达标
4	检测学生学习的成果。	检测 50 米快速跑	重点：提高学生快速奔跑能力 难点：起跑.途中跑技术	六十、共同回顾。 六十一、小组学练。 六十二、检测交流。 六十三、评价提升。

# 体育与健康课时计划

年级：三年级 下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	6、通过教学，80%的学生能初步掌握起跑两脚用力蹬地，反应快；起跑后，上身保持适当前倾，并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起的动作。 7、通过教学，发展学生的灵敏、协调等身体素质及自然奔跑的能力。 3.引导学生能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	50 米快速跑（一）	教学重难点	重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合 难点：蹬摆协调，跑的自然		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： （一）课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 （二）准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
	六十四、根据老师的提示应道学生快速模仿练习。 六十五、原地摆臂 （二）原地高抬腿。 （三）外摆腿 二.快速反应练习: 方法:学生一手拿塑料板，在掉下的瞬间快速抓住，击一次掌.2 次试一试。 （一）教师讲解示范游戏方法，并带领学			预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生

基本部分	<p>生进行练习。</p> <p>(二) 提示提板方法，不能乱抛。</p> <p>(三) 语言激励，共同评价。三.快速跑动作要领： 采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿积极向前摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协。</p> <p>(一) 教师讲解示范，并带领学生进行练习。</p> <p>(二) 提示跑步姿势方法。</p> <p>(三) 语言激励，共同评价。四.游戏：“黄河.长江” 方法：把学生平均分两队，一队为“黄河”一队为“长江”，面对面站在间隔距离</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：部分学生嬉戏打闹.注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。</p> <p>处理方法：教师利用游戏.口令吸引学生的注意力。</p>	<p>要求: 精神饱满 认真参与</p> <p>组织形式： o xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
	<p>1.5 米---2 米的线后，当口令是“黄河”时，“长江”转身跑，“黄河”直追“长江”拍到对方得 1 分，如超过了边线则不能记分。没有追到 不得分。如口令是“长江”时，方法同“黄河”。最后哪组得分多为胜。规则：在有交效范围内拍或抓到才有效，才可得分。转身跑直线。</p> <p>四.课课练：开合跳 俯卧支撑移动</p>				
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题: 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式： o xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
场地器材	操场	负荷预计	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130 次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>	

安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。
课后反思	

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级下期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，90%的学生能初步掌握途中跑时后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地的动作。 2. 通过教学，发展学生的灵敏、协调等身体素质及自然奔跑的能力。 3. 引导学生能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学	50 米快速跑（二）	教学重	重点：途中跑时，后蹬充分有力，大		
内容		难点	腿积极前摆，用前脚掌着地，眼看前方 难点：蹬摆协调，跑的自然		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>（一）课堂常规</p> <p>1. 集合整队，清点人数；</p> <p>2. 师生问好；</p> <p>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4. 检查服装、器材，安排见习生。</p> <p>（二）准备活动</p> <p>1. 慢跑 3 圈。</p> <p>2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。</p> <p>二.教学策略：</p> <p>（一）教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>（二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。</p> <p>处理方法：语言引导，激励。</p> <p>预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。</p> <p>处理方法：教师语言提示。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXXX</p> <p>X XXXX</p> <p>XXX XX</p> <p>XXXXX</p> <p>○:教师</p> <p>x: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>六十六、根据老师的提示引导学生快速模仿练习。</p> <p>六十七、原地摆臂</p> <p>（二）原地小步跑... 二.</p> <p>快速启动练习:抓板</p> <p>2 人一组采用站立式起跑姿势，同时放，看谁能抓住对方的塑料板。</p> <p>（一）讲解示范 2 人一组抓板方法。组织学生练习。</p> <p>（二）强调练习安全事项。</p> <p>（三）抽生展示，师生共同评价交流。</p> <p>三.快步频练习:跑过封锁线</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。</p> <p>处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。</p> <p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行</p> <p>处理方法：讲清楚规则。并指导</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX</p> <p>XXXX X</p> <p>XXXXX</p> <p>X XXXX</p> <p>XXX XX</p> <p>XXXXX</p> <p>○:教师</p> <p>x: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p> <p>组织形式：</p> <p>○ XXXXXX</p> <p>X XXXXXXX</p>

	<p>5 人一组，将器材按一定距离横放成一路线纵队排列，快速跑过。</p> <p>(一) 教师讲解练习要求，引导学生尝试进行练习。</p> <p>(二) 组织交流:怎样才能跑得快?</p> <p>(三) 抽生展示，交流总结:快步频练习的方法与要点。</p> <p>四.快速跑动作要领： 采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿积极向前摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松而有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。</p> <p>(一) 对着标志物跑.窄道跑.沿直线跑挑战自我</p> <p>(二) 5 人一组，跑过封锁线，快速向前跑出，在音乐结束前到达终点，即算挑战成功。</p> <p>1. 教师讲解练习方法和要求。指导学生进行练习。</p> <p>2. 学生快速反应.快速启动.快频率通过设定的音乐和距离。</p> <p>3. 教师评价总结。</p> <p>五.齐心协力</p> <p>5 人一组，前一个同学跑过封锁线后，下一名学生方可跑出到达对面小组。依次进行，看哪一小组最先换到对方小组。</p> <p>(一) 教师讲解游戏方法规则。</p> <p>(二) 担任裁判组织学生进行游戏。</p> <p>(三) 师生共同评价总结。</p> <p>五.课课练：开合跳 俯卧支撑移动</p>			<p>监督学生。</p>	<p>XXXXX XX XXX XXXX o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题: 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性。。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
<p>场地器材</p>	<p>操场</p>	<p>负荷预计</p>	<p>平均心率 练习密度 强度指数 运动密度</p>	<p>130 次/分 50% 1.4 75%</p>	

安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。
课后反思	

# 体育与健康课时计划

年级：三年级下期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	六十八、通过教学，80%的学生能初步掌握立棒式传接棒时，右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前迎接的动作。 2.通过教学，发展学生的灵敏、协调等身体素质及自然奔跑的能力。 3.引导学生能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
教学内容	迎面接力跑	教学重难点	重点：右手立棒式传接棒方法。 难点：传接棒的时机和配合。	
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法 组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一)课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合整队，清点人数；</li> <li>2.师生问好；</li> <li>3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4.检查服装、器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二)准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.慢跑3圈。</li> <li>2.活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略:</p> <p>(一)教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言引导，激励。</p> <p>预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。</p> <p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一.迎面接力跑</p> <p>(一)讲解示范传接棒方法：接棒人右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前，手臂伸出，放在标志杆的右侧，接迎面同伴传来的棒。接棒后从标志杆左侧跑出。传棒人右手持棒一端，棒立着将另一端传到接棒人的右手中。</p> <p>(二)集体练习。</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。</p> <p>预计问题：学生</p> <p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生</p>

	<p>(三) 口诀：“右手递右手，从他右边过”</p> <p>(四) 传接棒时机 迎面接棒，传接棒的最佳时机是，接棒队员不超过起跑线，传棒队员没有进入终点线，这中间大约 1 米多的距离。</p> <p>六十九、分小组练习</p> <p>A.4 人一组原地练习传接棒</p> <p>B.4 人一组相距 5 米走动中练习传接棒</p> <p>C.4 人一组相距 10 米跑动中练习传接棒</p> <p>七十、大 pk</p> <p>二.课课练：开合跳 俯卧支撑移动</p>			<p>练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行</p> <p>处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。</p>	<p>要求：精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx ○:教师 x: 学生 要求：精神饱满 认真参与</p>
场地器材	操场		负荷预计	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130 次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：三年级下期

课时：4

执教：

时间：

教学目标	3.通过测试,让大部分学生了解 50 米跑步动作技术要领,发展学生的短跑能力。 4.通过教学,发展学生的灵敏.协调等身体素质及自然奔跑的能力。 3.培养学生积极参与.学会合作.竞争意志品质以及顽强.勇于克服困难的精神。			
教学	检测 50 米跑	教学重	重点：提高学生快速奔跑能力	
内容		难点	难点：起跑.途中跑技术	
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法 组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一)课堂常规</p> <p>1.集合整队,清点人数；</p> <p>2.师生问好；</p> <p>3.宣布本课教学内容,强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4.检查服装.器材,安排见习生。</p> <p>(二)准备活动</p> <p>1.慢跑 3 圈。</p> <p>2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一)教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二).教师口令指挥生进行准备活动练习,巡视指导,充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：学生集合较散漫。</p> <p>处理方法：教师哨声提醒。</p> <p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>二、根据老师提示做快速练习</p> <p>(一)原地摆臂(二)原地小步跑</p> <p>(三)原地高抬(四)腿外摆</p> <p>腿二.回顾动作动作要点：</p> <p>(一)快速跑动作：前脚掌着地,起跑后快速摆臂与摆腿,加快步频,拉大步长</p> <p>(二)终点冲刺：将躯干的有效部位先越过终点线,身体重心稍微前移。</p> <p>三.50 米快速跑测试：</p> <p>(一)测试安排：先女生后男生,每人跑二次,登记最好成绩,教师指定学生发令。</p> <p>(二)测试</p> <p>方法：体育委员发令,按学号两人一组,依次进行。</p> <p>四.课课练：推小车,蹲跳起,单脚深蹲起</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：学生练习兴趣不高,动作不规范。</p> <p>处理方法：教师鼓励,加强情景渲染,增加趣味,评价交流,激发其参与积极性。</p> <p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题：学生总结不</p> <p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O</p>
	<p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	次		<p>全。</p> <p>处理方法：</p> <p style="text-align: center;">教师补充小结。</p> <p style="text-align: center;">XXXXX XX XXX XXXX X XXXXX</p>

					X XXXX XXX o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
场地 器材	操场	负 荷 预 计	平均心率	130 次/分	
			练习密度	50%	
			强度指数	1.4	
			运动密度	75%	
安全措施	1. 在课前做好场地的安全布置和检查，进行安全教育。 2. 准备活动做充分，练习中提醒学生注意自我保护意识，听指挥进行练习。				
课后反思					



# 体育与健康课时计划

年级：三年级 下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	七十一、通过教学，让学生体会各种方式单跳双落的方法，感受跳跃的乐趣，90%的学生能够做到单脚起跳，双脚落地。 七十二、初步体会单脚用力踏跳，双脚轻巧落地的动作要领，发展跳跃.灵敏和协调能力。 3.通过合作游戏，培养学生团结协作.积极进取的集体主义精神。				
教学内容	各种方式的单跳双落与游戏	教学重难点	重点：用力蹬地，落地轻巧 难点：上下肢协调用力		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队，清点人数；</li> <li>2. 师生问好；</li> <li>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4. 检查服装.器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 3 圈。</li> <li>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略:</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言引导，激励。</p> <p>预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。</p>	<p>组织形式：</p> <pre style="font-family: monospace;"> O   XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 x: 学生 要求: 精神饱满       认真参与                     </pre>



场地器材	操场	负 荷 预 计	平均心率	130 次/分	
			练习密度	50%	
			强度指数	1.4	
			运动密度	75%	
安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级下期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	七十八、通过教学，80%的学生能掌握用力蹬地，跳起时双臂有力摆动，带动双腿收复屈膝。提高学生的跳跃能力，发展学生的灵敏.协调素质。 七十九、通过教学，提高学生的跳跃能力，发展学生的灵敏.协调素质。 3.培养学生的人际交往能力和团结协作的集体主义精神。				
教学内容	跑几步单跳双落 游戏：青蛙捉害虫	教学 重难点	重点：跑几步单脚起跳，双脚落地 难点：蹬地有力，落地轻巧，屈膝缓冲		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队，清点人数；</li> <li>2. 师生问好；</li> <li>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4. 检查服装.器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 3 圈。</li> <li>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略:</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3 次	8 分	<p>预计问题：学生集合较散漫。</p> <p>处理方法：教师哨声提醒。</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
	<p>一.“节奏”跑</p> <p>跟随老师“节奏”跑，跑步时跟随老师喊口令，拍手打节拍。</p> <p>(一) 教师出示图片，讲解游戏的方法和要求。</p> <p>(二) 跳单双圈游戏节奏：1—2—1—2,,,</p> <p>(三) 跳单双圈接跑几步单踏双落</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 节奏：1—2—1—2—跑—跑—跑—1—2</li> <li>2. 指导学生拍节奏 1-2-1-2,,,，然后各组由组长组织进行练习。</li> <li>3. 教师进行个别纠错和集体纠错。指导学生布置“跳单双圈接跑几步单踏双落”场</li> </ol>			<p>预计问题：部分学生注意力不集中，跟不上老师的节奏。</p> <p>处理方法：教师语言激励，动作诙谐有趣，快速吸引学生注意力。</p>	<p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>

基本部分	<p>地，各小组根据场地的布置，结合学过的知识创编节奏。</p> <p>二.几步单踏双落</p> <p>(一)节奏：跑—跑—跑—跳——蹲</p> <p>(二)指导学生拍节奏 1—2—1—2—跑</p> <p>一跑—跑—1—2，学生拍节奏教师示范，然后各组由组长组织进行练习。</p> <p>(三)教师巡回指导。</p> <p>1. 教师出示图片，指导学生布置场地，并练习节奏。 2.学生拍节奏,教师示范。 3.教师组织学生练习。 4.优秀生示范，讲评 5.再次练习</p> <p>三.跑几步单踏双落</p> <p>(一)节奏：跑—跑—跑—跳——蹲</p> <p>(二)指导学生拍节奏 1—2—1—2—跑—跑—1—2，学生拍节奏教师示范，然后各组由组长组织进行练习。</p> <p>(三)教师巡回指导。</p> <p>1. 教师出示图片，指导学生布置场地，并练习节奏。</p> <p>2. 学生拍节奏,教师示范。</p> <p>3. 教师组织学生练习。</p> <p>4. 优秀生示范，讲评</p> <p>5. 再次练习</p> <p>四.游戏“青蛙捉害虫</p> <p>(一)方法：以小组为单位，在指定位置，1人装扮成青蛙，其他人装扮成害虫，青蛙</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行</p> <p>处理方法：讲清楚规则。并指导</p>	<p>组织形式：</p> <p>O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p> <p>组织形式：</p> <p>O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>								
	<p>捉害虫，被捉到的青蛙与害虫转换角色，依次进行。</p> <p>(二)教师讲解游戏《小青蛙捉害虫》规则和方法，组织比赛</p> <p>规则：害虫不能逃出，每个小组的游戏的区域。若被青蛙发现，则判被抓住。</p> <p>五.课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起</p>			监督学生。									
场地器材	操场		负荷预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%	
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>												

课后反思

# 体育与健康课时计划

年级：三年级下期

课时： 3

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，学生能知道蹲踞式跳远中助跑、踏跳的等动作术语，90%的学生能掌握蹲踞式跳远的助跑、踏跳的技术动作。 2. 通过教学，发展学生的下肢力量、协调，培养良好的助跑节奏感。 3. 体验踏跳活动所带来的乐趣，培养学生勇敢果断、勇于克服困难的优良品质及合作意识与能力。				
教学内容	检测蹲踞式的助跑、踏跳（单跳双落）	教学重难点	重点：助跑他跳的结合 难点：准确有力的踏跳		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一. 教学内容： （一）课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 （二）准备活动 1. 慢跑 3 圈。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O: 教师 X: 学生 要求: 精神饱满
	2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二. 教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。				认真参与
基本部分	一. 复习跑几步单踏双落 （一）节奏：跑—跑—跑—跳——蹲 （二）指导学生拍节奏 1—2—1—2—跑—跑—跑—1—2，学生拍节奏教师示范，然后各组由组长组织进行练习。 二. 分组进行检测 （一）一组进行测试，其他组进行练习。 （二）分组进行总结、评价。 （三）师生共同总结。 三. 课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起	2-3次	27分	预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。 处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发其参与积极性。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O: 教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与

结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求:精神饱满 认真参与
场地器材	操场	负荷预计	平均心率	130次/分	
			练习密度	50%	
			强度指数	1.4	
			运动密度	75%	
安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。    2.充分做好准备活动。    3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 三年级投掷沙包（垒球）单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	一、通过教学，学生能说出持球.向后引肩，蹬地.经肩上挥臂等动作术语，90%的学生能掌握投掷垒球的动作要点。 二、通过教学，发展学生的灵敏.力量.协调等身体素质及动作的协调性。 3.引导学生能积极参与投掷动作的学习与锻炼，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生能初步掌握蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂，动作协调连贯。	正.侧向原地投掷垒球	重点：蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂 难点：最后用力。动作连贯，协调用力：	1.讲解示范 2.集体练习 3.分组练习 4.差异指导 5.快乐达标
2	90%的学生能初步掌握蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂，动作协调连贯。	3-5步助跑投掷垒球	重点：蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂 难点：最后用力。动作连贯，协调用力	1.讲解示范 2.集体练习 3.分组练习 4.差异指导 5.快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：三年级下期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	三、通过教学，学生知道蹬地、转髋、挥臂等动作术语，80%的学生初步掌握原地侧向投掷技术，以及“鞭打”动作的技术要领。 四、通过教学，提高学生上肢力量，发展身体协调性。 3.引导学生提高锻炼兴趣和自信心，培养质疑、探索问题的能力。让学生体验投掷活动的运动乐趣和培养良好的合作精神和团队意识。				
教学内容	正、侧向原地投掷垒球	教学重难点	重点：蹬地、转髋、挥臂动作连贯，体会协调用力的动作 难点：肩上曲肘，背后过肩，挥臂迅速，充分做出过肩后的“鞭打”动作。		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	五、教学内容： （一）课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装、器材，安排见习生。 （二）准备活动 1.慢跑3圈。 2.活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二、教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。  六、情景导入 （一）小运动场的里面自由的驾驶自己的“纸飞机”，看看谁的“纸飞机”飞的高飞的远，从飞“纸飞机”的活动中体验投掷垒球的动作，从而引入本节课的内容。谁的飞机怎么样才能飞的高飞的远。 （二）强调同学们要集中注意力 要求：注意安全、精神饱满、口令指挥。  要求：积极动脑，主动参与，注意安全。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。  处理方法：教师哨声提醒。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 要求：精神饱满 认真参与

基本部分	<p>七、投掷垒球基本动作</p> <p>(一)握球方法：用手的拇指.中指.无名指握住垒球，同时用小拇指顶住垒球的下面固定好球，但是，垒球的不能放在手的掌心上。</p> <p>(二)动作要领：身体左侧对准投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，右手持球（物）向右侧引臂置于肩平。左臂自然置于体前同时右腿弯曲，身体重心落于右腿，左腿自然伸直，上体略向右倾斜。然后右腿蹬地.转髋.挺胸.身体左转.重心前移.上体向前挥臂将球（物）经肩上快速投出。</p> <p>(三)教师讲解示范</p> <p>(四)学生常识练习。</p> <p>(五)共同总结口诀。（手心握球空心掌；背后过肩呈满弓 蹬转送挺挥甩扣）</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。</p> <p>处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发其参与积极性。</p> <p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行</p>	<p>组织形式：</p> <p>o xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx o:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
	<p>(六)集体练习。</p> <p>二.课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起</p>			处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。	
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题：学生总结不全。</p> <p>处理方法：教师补充小结。</p>	<p>组织形式：</p> <p>xxxxx xx xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx o:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
场地器材	垒球若干	负荷预计	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>	
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级 下期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，学生能知道 蹬地.转髋.挥臂等动作术语，90%的学生能掌握的助跑几步投掷垒球技术,提高“鞭打”动作的技术要领。 9、通过教学，发展学生的下肢力量.协调，培养良好的助跑节奏感。 体验踏跳活动所带来的乐趣，培养学生勇敢果断.勇于克服困难的优良品质及合作意识与能力。				
教学内容	3-5 步助跑投掷垒球	教学重难点		重点：蹬地.转体.肩上屈肘快速挥臂 难点：最后用力，动作连贯，协调用力	
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： （一）课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 （二）准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.投掷：原地侧向投掷垒球 （一）示范.讲解 （二）模仿练习 （三）垒球投掷 二.游戏：看谁投得远 （一）讲解 （二）小组学练 （三）比一比 1. 握法，指实掌空； 2. 徒手挥臂； 纠正错误动作，集中讲评。	2-3 次	27 分	预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按 照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导 监督学生。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与

	<p>两脚前后站立投掷垒球。调整队伍，统一口令投掷。</p> <p>讲解游戏方法与规则，安排场地，巡回指导。</p> <p>各组安排小组长负责，教师参与活动，发现问题及时解决。</p> <p>(1) 比动作，看谁投掷动作标准；</p> <p>(2) 比远度，看谁投得远，身体素质相近的比一比；</p> <p>(3) 小组之间派选手比一比。</p> <p>二.课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起</p>												
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生总结不全。</p>	<p>组织形式： xxxxxxx x xxxxx xxx</p>								
	<p>四.师生再见。</p>			<p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>xxxxxxx x xxxxx xxx o:教师 x:学生 要求:精神饱满 认真参与</p>								
场地器材	垒球若干			负荷预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>												
课后反思													

## 三年级 后滚翻 单元教学计划（共 2 课时）

教学 目标	八、通过教学，学生能说出后滚翻时背向滚翻方向蹲撑.两脚提踵.后倒团身等动作术语，80%的学生能掌握后滚翻的动作方法。 九、通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3.引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生能初步掌握后倒时双手翻掌于肩上，团身滚动的技术动作。	后滚翻与游戏	重点：后倒快，团身紧 难点：翻掌贴肩	十、讲解示范 十一、模仿体验 十二、动作要领归纳 4.分组练习 5.差异指导 6.快乐达标
2	90%的学生能初步掌握后倒时双手翻掌于肩上，团身滚动，翻臀推垫及时.有力的技术动作。	后滚翻	重点：后倒快，团身紧，滚动圆滑 难点：翻掌贴肩，快速推手	1.讲解示范 2.模仿体验 3.动作要领归纳 4.分组练习 5.差异指导 6.快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级 下期

课时： 1

执教：

时间：

<p>教学目标</p>	<p>十三、通过教学，学生能说出后滚翻时背向滚翻方向蹲撑.两脚提踵.后倒团身等动作术语，80%的学生能掌握后滚翻的动作方法。 十四、通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。</p>				
<p>教学内容</p>	<p>后滚翻与游戏</p>	<p>教学重难点</p>	<p>重点：团身紧.手插肩下。 难点：翻臀.推手动作协调连贯。</p>		
<p>课的部分</p>	<p>教学内容及主要教学措施</p>	<p>次数</p>	<p>时间</p>	<p>预计问题与处理方法</p>	<p>组织形式与要求</p>
<p>开始部分</p>	<p>一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	<p>2-3 次</p>	<p>8 分</p>	<p>预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
<p>基本部分</p>	<p>一.教学内容 (一) 复习前滚翻。 (二) 复习前后滚动。 (三) 向后滚动手插肩下 (四) 学习后滚翻。 (五) 斜坡后滚翻。 (六) 展示评价。 (七) 游戏：跨越障碍跑接力。二.教学策略:</p>	<p>2-3 次</p>	<p>27 分</p>	<p>预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。  预计问题：部分学生嬉戏打闹.注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>
	<p>(一) 组织学生复习前滚翻动作。 (二) 复习前后滚动。 (三) 向后滚动，手插肩下。</p>			<p>处理方法：教师利用游戏.口令吸引学生的注意力，语言提示。</p>	

	<p>(四) 老师讲解示范后滚翻的技术动作及保护与帮助方法。</p> <p>(五) 尝试后滚翻练习。教师巡回指导，及时纠错。</p> <p>(六) 展示动作，评价。</p> <p>(七) 按规则进行跨越障碍接力比赛。</p> <p>二.课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起</p>												
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式：</p> <p>XXXXX XX XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX o:教师 x: 学生 要求: 精神饱满 认真参与</p>								
场地器材	垫子若干			负荷预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>												
课后反													

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级下期

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1 通过教学，学生能说出后滚翻时背向滚翻方向蹲撑.两脚提踵.后倒团身等动作术语，80% 的学生能掌握后滚翻的动作方法。 十五、通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3.引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	后滚翻	教学重难点	重点：后倒快，团身紧，滚动圆滑 难点：翻掌贴肩，快速推手		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	十六、后滚翻动作要领： 两手用力推垫，体后倒，臀部下坐，低头.团身向后滚动。使臀.腰.背.肩.颈.头依次着垫，当肩部着垫时，迅速屈肘，用力推垫。推起成蹲撑站立 (一) 教师讲解完整的后滚翻技术动作(整体-分解-整体) (二) 教师指导学生进行练习 (三) 教师集体纠正学生的动作 (四) 教师指导学生分组进行练习二. 15 米障碍往返接力跑	2-3次	27分	预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。 处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发其参与积极性。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学生 要求: 精神饱满 认真参与
	游戏方法及规则：学生按男女混合分成 4 组每组的派头同学手持接力 听到教师口令后起跑，绕过距离每组 15 米处的软式排			预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了	

	球排球后将接力棒传给下一名同学，直到最后一名同学完成 (一)教师讲练习动作和规则提出练习 (二)要求 (三)指导学生进行游戏 三.课课练：50米加速跑，原地高抬腿，行进间高抬腿			追求目标，不按照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。	
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。	组织形式： XXXXX XX XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX o:教师 x:学生 要求：精神饱满 认真参与
场地器材	垫子若干，软式排球若干		负荷预计	平均心率	130次/分
				练习密度	50%
				强度指数	1.4
				运动密度	75%
安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 三年级 支撑跳跃 单元教学计划（共 2 课时）

教学 目标	1. 通过教学，85%的学生掌握跳上成跪撑—跪跳下动作，助跑踏跳连贯，支撑轻跪，落地较稳。 2. 通过教学，发展学生上下肢力量.腰腹力量，提高身体协调性和灵敏性。 3. 引导学生能积极参与运动，培养小组合作互帮互助的学习氛围，增强学生的自信心，敢于展示自我。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	85%的学生初步学会跪跳下的动作，掌握下压上摆，屈膝缓冲	跳上成跪撑，跪跳下（一）	重点： 下压上摆 屈膝缓冲 难点： 手脚协调用力	一、教师引导 二、分组体验 三、分组练习 四、集中交流 五、快乐达标
2	学习跳上成跪撑——跪跳下，85%的学生做到助跑起跳连贯.轻跪轻落的动作。	跳上成跪撑，跪跳下（二）	重点： 跑跳连贯 轻 跪轻落 难点： 身体协调配合	一、教师引导 二、分组体验 3. 分组练习 4. 集中交流 5. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级 下期

课时： 1

执教：

时间：

一、通过教学，学生知道下压上摆，屈膝缓冲的技术动作。85%的学生初步学会跪跳下的动作技术。 2.发展学生灵敏.协调和平衡.自控等身体素质。 3.引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。			
跳上成跪撑，跪跳下（一）	教学重 难点	重点： 下压上摆 屈膝缓冲 难点： 手脚协调用力	
教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理 方法  组织形式与要求
一.教学内容： （一）课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。 （二）准备活动 1.慢跑 3 圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2- 3 次	8 分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。  组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x:学生 要求: 精神饱满 认真参与
二、跳上成跪撑，跪跳下 （一）教师引导学生回顾前课所学，强调“双脚踏跳.支撑轻跪”的动作要领 （二）学生分组练习，巩固“双脚踏跳.支撑轻跪”的动作要领 （三）教师示范跳上成跪撑——跪跳下的完整动作，引出“跪跳下”的动作要领 （四）学生分组体验“下压上摆”的动作要领，保护并评价伙伴 （五）集中交流，点评表扬，教师展示“屈膝缓冲”，强调“落地平稳”的动作要领 （六）学生分组练习，挑战自我，体验成功 7.教师巡视，并给予评价与鼓励 二.课课练：50 米加速跑，原地高抬腿，行进间高抬腿	2- 3 次	27 分	预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。  预计问题：部分学生嬉戏打闹.注意力分散，教师强调的注意事项记得不清楚。 处理方法：教师利用游戏.口令吸引学生的注意力。  组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x:学生 要求: 精神饱满 认真参与
			吸引学生的注意力。

<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题： 学生总结不全。 处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x:学生 要求：精神饱满 认真参与</p>	
<p>垫子若干</p>			<p>负荷 预 计</p>	<p>平均心率</p>	<p>130 次/分</p>
				<p>练习密度</p>	<p>50%</p>
				<p>强度指数</p>	<p>1.4</p>
				<p>运动密度</p>	<p>75%</p>
<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>					
<p> </p>					

# 体育与健康课时计划

年级： 三年级 下期

课时： 2 执 教：

时间：

教学目标	三、通过教学，学生知道下压上摆，屈膝缓冲的技术动作，85%的学生做到助跑起跳连贯、轻跪轻落的动作。 四、通过教学，发展上下肢力量、腰腹力量和身体协调性。 3.引导学生能积极参与运动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。逐步养成多练互评的学习习惯。				
教学内容	跳上成跪撑，跪跳下（二）	教 学 重 难 点	重点： 跑跳连贯 轻跪轻落 难点： 身体协调配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： （一）课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装、器材，安排见习生。 （二）准备活动 1.慢跑3圈。 2.活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题：学生注意力不集中，缺乏精气神。 处理方法：语言引导，激励。 。 预计问题：个别学生跑步动作不规范，不按老师要求进行。 处理方法：教师语言提示。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X: 学 生 要求:精神饱满 认真参与

基本部分	<p>五、跳上成跪撑，跪跳下</p> <p>(一)教师语言引导学生复习跳上成跪撑——跪跳下的动作。</p> <p>(二)教师和学生示范，引出“跑跳连贯.轻跪轻落”的动作要领</p> <p>(三)指导学生选择不同高度的跳箱练习，体验“跑跳连贯.轻跪轻落”的动作要领，鼓励学生保护评价伙伴</p> <p>(四)学生和教师积极互动，展示保护动作</p> <p>(五)鼓励学生自主结伴，指导学生主动学练</p> <p>(六)学生分层展示动作，接受“最佳动作”和“最佳护卫”的奖章</p> <p>二.课课练：50米加速跑，原地高抬腿，行进间高抬腿</p>	2-3次	27分	<p>预计问题：学生练习兴趣不高，动作不规范。</p> <p>处理方法：教师鼓励，加强情景渲染，增加趣味，评价交流，激发其参与积极性。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX ○:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生总结不全。</p> <p>处理方法： 教师补充小结。</p>	<p>组织形式：</p> <p>○ XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX ○:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>
场地器材	垫子.跳箱		负荷预计	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

## 三年级 低单杠 单元教学计划（共 2 课时）

教 学 目 标	六、通过教学，学生初步了解单挂膝摆动动作的结构和自我保护帮助的方法，80%的学生正确掌握正握杠技术动作。 2. 通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3. 引导学生能积极参与运动，激发学生的学习兴趣，培养学生克服单挂膝悬垂摆动练习的恐惧心理，培养学生之间互相合作精神，提高自信心。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生了解单挂膝摆动动作的结构和自我保护帮助的方法。	屈膝悬垂摆动	重点：单挂膝摆动的动作要领 难点：摆动腿向前远伸，不要向上踢	1 情境导入 2 游戏激趣 3 尝试练习 4 师生探讨 5 分组练习 6 组织游戏



<p>基本部分</p>	<p>先做屈腿悬垂，增强握力和臂力。从一脚蹬地。一腿屈腿前摆开始做屈腿悬垂摆动。</p> <p>屈腿悬垂后由教师或学生辅助做屈腿悬垂摆动。</p> <p>(四)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。</p> <p>二.游戏:圆圈接力跑</p> <p>(一)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。</p> <p>(二)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。</p> <p>(三)注意事项:1.游戏开始前教师讲解示范弯道跑的动作要领。</p> <p>2.严格遵守规则.纪律。</p> <p>三.课课练：50 米加速跑，原地高抬腿.</p>	<p>2-3次</p>	<p>27分</p>	<p>预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按</p>	<p>X XXXX XXX XX XXXXX o:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>								
	<p>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。</p> <p>(二)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。</p> <p>(三)注意事项:1.游戏开始前教师讲解示范弯道跑的动作要领。</p> <p>2.严格遵守规则.纪律。</p> <p>三.课课练：50 米加速跑，原地高抬腿.</p>			<p>照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。</p>									
<p>结束部分</p>	<p>1.集合整队； 2.师生小结； 3.归还器材； 4.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题: 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法:  教师强调放松活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织形式： o xxx xxxx x xxxxx x xxxx xxx xx xxxxx o:教师 x: 学生 要求:精神饱满 认真参与</p>								
<p>场地器材</p>	<p>单杠.垫子</p>			<p>负荷预计</p>	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												

安全措施	1.课前检查场地和器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。
课后反思	

## 三年级 竹竿舞 单元教学计划（共 1 课时）

教学目 标	1. 通过教学，学生知道竹竿舞和滚地球游戏的名称与动作方法。 2. 通过教学，学生能掌握游戏方法和竹竿舞的节奏，85%的学生能初步掌握竹竿舞的动作，发展学生下肢弹跳能力.灵敏素质和感受竹竿舞的魅力。 3. 培养学生乐于和同伴合作完成任务，有良好的团结进取精神。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	学生能掌握游戏方法和竹竿舞的节奏，85%的学生能初步掌握竹竿舞的动作，发展学生下肢弹跳能力.灵敏素质和感受竹竿舞的魅力。	竹竿舞	重点：竹竿舞的敲竿与跳竿动作  难点：敲竿的节奏动作的灵活性与熟练性，以及敲竿与跳竿的配合	1 情境导入 2 游戏激趣 3 尝试练习 4 师生探讨 5 分组练习 6 组织游戏

# 体育与健康课时计划

年级：三年级下期

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	八、通过教学，学生知道跳竹竿舞和地滚球游戏的名称与动作方法。学生能掌握游戏方法和敲竹竿的节奏；85%以上学生能掌握竹竿舞的动作。 九、通过教学，发展下肢弹跳能力.灵敏素质和感受竹竿舞的魅力。 3.引导学生乐于和同伴合作完成学习任务，有良好的团结进取精神。				
教学内容	竹竿舞	教学重难点	重点：竹竿舞的敲竿与跳竿动作 难点：敲竿的节奏跳竿动作的灵活性与熟练性，以及敲竿与跳竿的配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
开始部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1.慢跑 3 圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.游戏节奏 ① 啦啦队 ② 利用竹竿练习节奏 蹲一蹲，举一举，走一走，跳一跳，敲一敲 ③ 敲竿练习	2-3次	8分	预计问题：学生集合较散漫。 处理方法：教师哨声提醒。  预计问题：个别学生故意乱做，学习效果不佳。 处理方法：教师提示学生的动作标准，干脆有力。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 x:学生 要求：注意力集中，积极练习，安全第一。
	三.教学策略: 1.教师讲清楚跑步要求和规则。 2.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。				
基本	一.竹竿舞 (一).组织学生进行一字型竹竿舞，熟悉节奏和进出竿的动作练习。 (二).引导学生带着问题如何避免发生夹竿现象 敲竿和跳竿的节奏要相同。敲竿有节奏，跳竿要灵活。教师示范跳竿动作，讲解动作口诀，点收点点收，开合开开合。	2-3	27	预计问题：学生练习的积极性比较高，有些为了追求目标，不按照要求进行 处理方法：讲清楚规则。并指导监督学生。	组织形式： O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师

部分	<p>(三).组织学生四人一组再次进行一字排竿舞练习。</p> <p>(四)增加难度组织学生排竿竹竿舞练习。</p> <p>(五)请学生示范,提出改进意见,组织学生练习。</p> <p>(六)组织学生比赛展示。</p> <p>二.课课练:50米加速跑,原地高抬腿,行进间高抬腿</p>	次	分	<p>预计问题:学生练习兴趣不高,动作不规范。</p> <p>处理方法:教师鼓励,加强情景渲染,增加趣味,评价交流,激发其参与积极性。</p>	<p>x:学生</p> <p>要求:1.认真听,仔细看,了解游戏方法</p> <p>2.体验游戏乐趣</p> <p>3.明白守规则的重要性</p>								
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:学生不重视,不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法:</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性。结。</p>	<p>组织形式:</p> <p>o xxx</p> <p>xxxx x</p> <p>xxxxx</p> <p>x xxxx</p> <p>xxx xx</p> <p>xxxxx</p> <p>o:教师</p> <p>x:学生</p> <p>要求:精神饱满</p> <p>认真参与</p>								
场地器材	<p>篮球4只.小话筒一只.</p> <p>竹竿若干</p>			<p>负荷预计</p>	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	<p>1.课前检查场地和器材,消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理的练习空间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>												
课后反思													

## 四年级上期健康基础知识单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1、了解参加《标准》锻炼和测试的意义，知道四年级测试项目和要求。 2、熟悉本阶段测试的内容.等级和评定标准。 3、积极参加《标准》的锻炼与测试。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	90%的学生了解《标准》锻炼的和测试的意义，知道四年级测试项目和要求。	《国家学生体质健康标准》的意义和要求	重难点：让学生了解参加《标准》锻炼的意义和要求。	1、故事引导 2、分组讨论 3、共同探讨 4、师生总结
2	90%的学生知道知道四年级测试项目，熟悉本阶段测试的内容.等级和评定标准。	《国家学生体质健康标准》的测试项目.标准	重难点：知道必测和选测项目以及等级评定的标准	1. 故事引入 2. 分组讨论 3. 共同探讨 4. 师生总结

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 了解参加《标准》锻炼和测试的意义，知道四年级测试项目和要求。 2. 熟悉本阶段测试的内容、等级和评定标准。 3. 积极参加《标准》的锻炼与测试。		
教学内容	《国家学生体质健康标准》的意义和要求 （室内课）	教学重难点	重难点：让学生了解参加《标准》锻炼的意义和要求。
课的部分	教学内容及主要教学措施		
	<p>一.导入</p> <p>同学们，从小学三年级开始，我们每年都要进行一些《国家学生体质健康标准》的测试。今天这节课我们就来了解一下《国家学生体质健康标准》的意义和要求，以使我们更好地参加体育锻炼，有一个好身体。</p> <p>二.教学活动 活动一</p> <p>1. 教师：展示学生参加《标准》练习、测试场景。                  导入：图中的同学们在干什么？</p> <p>2. 学生回答。</p> <p>3. 教师：他们在参加什么项目的测试啊？教师解读其他图示。 4. 学生回答。                  教师找学生说出 1-2 个动作名称，并简单做一下动作。</p> <p>5. 教师：同学们知道的真不少，今天老师和同学们一起学习和了解《标准》有关知识和要求。                  板书或大屏幕显示标题：参加国家学生体质健康标准锻炼。 6. 学生读标题两遍。</p> <p>7. 教师：同学们知道什么是《标准》吗？ 8. 启发学生自由回答。</p> <p>9. 教师：显示大屏幕。《标准》是国家关心青少年儿童健康成长的一项体育制度；是保障同学们健康成长、促进体育锻炼的重要手段；达到了《标准》的评价标准就是达到了体质健康方面的基本要求。</p> <p>10. 学生齐读两遍。</p> <p>11. 教师：我们知道了《标准》是国家关心我们青少年儿童健康成长的一项体育制度，同时也为我们进行锻炼的项目制订了成绩标准。</p> <p>12. 教师：同学们也许要问，我们为什么要进行《标准》的测试呢？</p> <p>13. 学生自由回答，老师肯定。</p> <p>14. 教师：通过每一年《标准》的测试，我们可以清楚地了解到自己身体的健康状况，还可以帮你们检测一年来体质与健康发生变化的过程。这些都有助于你们在新的一年里有针对性地进行锻炼，不断提高自己的体质健康水平。</p> <p>15. 教师小结：同学们，要想了解自己体质与健康状况，监测自己体质与健康状况的变化程度，有效地进行锻炼，增强体质，那就积极地参加《标准》的锻炼和测试吧！</p> <p>三.师生总结。                  教师宣布下课。</p>		
课后反思			

## 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	4、了解参加《标准》锻炼和测试的意义，知道四年级测试项目和要求。 5、熟悉本阶段测试的内容、等级和评定标准。 3.积极参加《标准》的锻炼与测试。		
教学内容	《国家学生体质健康标准》的测试项目、标准	教学重难点	重难点：让学生了解参加《标准》锻炼的意义和要求。
课的部分	教学内容及主要教学措施		
<p>一.了解《标准》的内容。</p> <p>（一）出示大屏幕（《标准》的分组图或表），依次出示以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为 6 组、初中为 3 组、高中为 3 组；大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。同时让学生说一说、教一教，加深记忆。</p> <p>1. 教师：同学们，知道了《标准》的分组情况，你们属于哪一组？你们需要了解《标准》的什么？出示大屏幕“组别”、“项目”和“分类表”让学生观察。</p> <p>2. 教师：你们从这张表上观察到了什么？有相同和不同的地方吗？</p> <p>3. 学生自由回答。</p> <p>4. 为什么每个年级都要测试身高和体重，什么是体重指数（BMI）？</p> <p>学生回答，教师讲解。</p> <p>教师：体重指数（BMI）是通过计算体重(千克)和身高（米）的平方的比值，来评价身体的肥胖程度的指标。同学们从小就要树立保持合理体重的意识。如果你的体重指数处于低体重、超重或者肥胖的范围，就说明你需要通过调整饮食结构并积极参加体育锻炼，以保持合理体重，塑造匀称的身体形态。</p> <p>6. 教师：出示表，让学生观察。</p> <p>7. 教师：请你们想一想，你们应该达到怎样的标准呢？根据《标准》中小学三、四年级男女生评分标准表，依次显示大屏幕，让学生观看、齐读。</p> <p>8. 教师结合本学年测试的项目，提出男女生“优秀”、“良好”、“及格”、“不及格”成绩。向学生说明，最后得分评定：学年总分 90 分及以上为优秀,80.0~89.9 分为良好,60.0~79.9 分为及格,59.9 分及以下为不及格。希望同学们积极、认真地进行体育锻炼,争取取得好成绩。</p> <p>9. 教师:在一年的测试中,《标准》对你们还有什么要求呢? 要求:体育课无故缺勤,一学年累计超过应出勤次数 1/10,事假缺勤一年累计超过 1/3,为不及格;获得良好以上成绩可评为三好学生 ;如果测试成绩不及格,在本学年度可以补考一次。</p> <p>10. 教师:大家说一说,如果正在进行《标准》测试期间你生病了,应该怎么办?教师根据学生的思考、讨论和回答进行归纳和引导。</p> <p>二.师生总结。</p> <p style="padding-left: 20px;">教师宣布下课。</p>			
课后反思			

## 四年级跑单元教学计划（共 4 课时）

教学 目标	<p>1、通过教学，学生知道并能说出跑的一些动作名称及术语，知道跑的健身价值。90%的学生基本掌握快速跑.接力跑的动作要点，其余学生在同伴和老师的指导帮助下完成。</p> <p>2、能够用正确身体姿势跑步，发展学生灵敏.速度.力量等身体素质身体协调性，灵活性，发展奔跑能力，促进心肺功能提高。</p> <p>3、引导学生积极参与各项跑的学习及游戏活动，充分感知由此带来的乐趣，遵守活动规则主动与同伴交流合作，培养自信.勇敢和克服困难的勇气，坚持完成任务的良好品质。</p>			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	通过教学 90%的学生基本掌握 50 米跑的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成发展学力量.灵敏.耐力等身体素质。	50 米快速跑	<p>重点： 跑的节奏控制</p> <p>难点： 合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师设疑，引导学生进入本课。</li> <li>2. 师提要求，生分组讨论并练习。</li> <li>3. 师示范讲解，巡视指导练习。</li> <li>4. 师生比一比.赛一赛。</li> <li>5. 师生共同小结评价。</li> </ol>
2	通过教学 90%的学生基本掌握 25 米 X4 往返跑的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成发展学力量.灵敏.耐力等身体素质。	25 米 X4 往返跑	<p>重点：右错肩.立式传接棒，合理的折返方法。</p> <p>难点： 传接棒的时机和配合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游戏激趣</li> <li>2. 尝试练习</li> <li>3. 师生探讨</li> <li>4. 组织游戏</li> <li>5. 分组比赛</li> </ol>
3	通过教学 90%的学生掌握迎面接力跑立棒式传接棒的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成，发展学生灵敏.速度等身体素质。	迎面接力跑	<p>重点：传接棒的方法</p> <p>难点：传接棒的时机</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师设疑，引导学生进入本课。</li> <li>2. 师提要求，生分组讨论并练习。</li> <li>3. 师示范讲解，巡视指导练习。</li> <li>4. 师生比一比.赛一赛。</li> <li>5. 师生共同小结评价。</li> </ol>
4	测查学生 25 米 X4 往返跑的成绩。	25 米 X4 往返跑巩固与测试	<p>重点：跑的节奏</p> <p>难点：合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、师讲测查要求和规则。</li> <li>2、2 人一组进行测查。</li> <li>3、师裁判生记录，跑了的的学生加油.鼓励。</li> <li>4、宣布成绩，并共同小结存在的优缺点。</li> </ol>

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	<p>1、通过教学 80%的学生基本掌握 50 米快速跑，起跑反应快.后蹬积极的技术动作。</p> <p>2、发展学生速度.协调.灵敏等身体素质。</p> <p>3、引导学生积极参与各种学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。</p>				
教学内容	50 米快速跑	教学重难点	<p>重点： 跑的节奏控制</p> <p>难点： 合理分配体力</p>		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <p>1. 集合整队，清点人数；</p> <p>2. 师生问好；</p> <p>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4. 检查服装.器材，安排见习生。</p> <p>(二) 准备活动</p>	2-3次	8分	<p>预计问题:</p> <p>1. 个别学生注意力不集中，打闹。</p> <p>2. 准备活动不认真完成。</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O</p>
	<p>1. 慢跑 3 圈。</p> <p>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>			<p>处理方法:</p> <p>1. 教师语言激励诱导。</p> <p>2. 强调准备活动在体育课中的重要性。</p>	<p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一.教学内容:</p> <p>(一) 跑的专门性辅助练习</p> <p>1. 前后摆臂动作</p> <p>2. 高抬腿（碰手）</p> <p>3. 完整高抬腿</p> <p>4. 50 米全程跑练跑</p> <p>5. 学生分为 4 组，统一口令进行起跑.途中跑.冲刺跑练习。</p> <p>要求：双臂前后摆动协调自然，蹬地有力.大腿积极前摆</p> <p>(二) 快乐追逐跑</p> <p>每组每次安排两位学生，一人在前一人在后，前后间隔 1—2 米追逐，前者领先过终点线为</p>			<p>预计问题: 个别学生练习不认真，不积极，偷懒。</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O</p>

	<p>胜，后者在对方过终点线前拍到其肩部为胜。</p> <p>二.教学策略： 1.自主尝试.教师引领 2.小组合作.展示交流 3.示范引领，游戏竞赛</p> <p>(一)课课练 (二)俯卧撑 15 个(3 组) (三)仰卧两头起 15 个(3 组)</p>	2-3 次	27 分		<p>处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>要求：精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3 次	5 分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法：  教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与</p> <p>要求：</p>	
场地	田径场		负	平均心率	130 次/分	
器材			荷 预 计	练习密度	50%	
				强度指数	1.4	
				运动密度	75%	
安全措施	<p>1.课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理安排练习时间。 4.安全教育贯穿课的始终。</p>					
课后反思						

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：2

执教：

时间：

1. 通过教学，80%的学生基本掌握右错肩.立式传接棒的技术动作， 2. 发展学生速度.协调.灵敏等身体素质。 3. 引导学生积极参与各种学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。			
25 米 X4 往返跑	教学 重 难 点	重点：右错肩.立式传接棒，合理的折返方法。 难点：传接棒的时机和配合。	
教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理方法  组织形式与要求
一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	预计问题： 1. 个别学生注意力不集中，打闹。 2. 准备活动不认真完成。  处理方法： 1. 教师语言激励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。  组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
一.25 米折返跑基本要点： (四) 基本要点： 1. 练习折返跑时，一般采用站立式起跑。加速跑和途中跑技术要求摆臂快速有力保持步频步幅。 2. 跑至终点前两米左右时，速度稍降，上体前倾，两腿弯曲，使身体重心降低（重心落到后脚），跑至折返线时,体前踩线的腿积极有力的蹬地和左右臂摆动带动身体转体。转体后，两腿积极蹬地，两臂用力摆动，跑回起点再折返，要求同上。 (二) 组织学生进行折返跑练习 1. 讲解并示范折返跑练习的方法：8 米折返跑 1 趟.2 趟.3 趟。 2. 要求：开始不要求速度，主要是注意转身要快，重心要低，动作技术运用合理，尽量跑得快速学生注意听教师讲解，记住			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。  组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O

<p>动作要点，认真观看示范，建立动作表象。</p> <p>3. 教师发令指挥学生按组进行练习，观察观察学生练习，语言提示，纠错后让学生继续练习体会。</p> <p>4. 要求：跑至折返线时应注意及时降低身体重心，不要减速过多，强调身体重心的降低和及时迅速的转体。第一排学生先去拣瓶子，一轮过后交换到下一排去拣,学生互相观察，识别正误。</p> <p>二.课课练： （一）原地高抬腿接加速跑：四人一组</p> <p>（二）快速转身跑练习：学生背向跑到做原地加速跑，听到口令后快速转身跑，4人一组一个来回。</p>	2-3次	27分	<p>处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>○ ○</p> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>
<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法：</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织：</p> <p>X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O</p> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>
田径场		负	平均心率	130 次/分
		荷 预 计	练习密度	50%
			强度指数	1.4
			运动密度	75%
<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>				



	<p>游戏方法：学生两人一组，一人双手撑地，另一人在背后将练习者两腿抬起，练习者双手撑地向前移动。</p> <p>教法：</p> <p>(一) 教师示范，讲解练习的方法及要求。</p> <p>(二) 学生熟悉性练习。</p> <p>(三) 教师巡回指导，观察纠正。</p> <p>(四) 提高练习，小结练习技巧。</p> <p>(五) 表扬优胜，提出希望。</p> <p>(六) 游戏：贴膏药</p> <p>游戏方法：学生三至四人一组前后站立，集体围成一个圆圈，圆圈中间先指定两个自由人，当游戏开始时被追者积极跑动贴到任何一个队列的前面，此对最后的一位同学变为被追者，依此方法进行。</p> <p>四.课课练：青蛙跳 15 次(3 组) 纵跳 20 次(3 组)</p>			<p>处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>1-2 次</p>	<p>5 分</p>	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求: 精神饱满 认真参与</p>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>	<p>负荷预计</p>	<p>平均心率 练习密度 强度指数 运动密度</p>	<p>130 次/分 50% 1.4 75%</p>	
<p>安全措施</p>	<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>				
<p>课后反思</p>					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：4

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，900%的学生基本掌握右错肩.立式传接棒的技术动作， 2.发展学生速度.协调.灵敏等身体素质。 3.引导学生积极参与各种学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	25 米 X4 往返跑巩固与测试	教学重难点	重点:跑的节奏 难点：合理分配体力		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <p>1. 集合整队，清点人数；</p> <p>2. 师生问好；</p> <p>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4. 检查服装.器材，安排见习生。</p> <p>(二) 准备活动</p> <p>1. 慢跑 3 圈。</p> <p>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</p> <p>二.教学策略：</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题:</p> <p>1. 个别学生注意力不集中，打闹。</p> <p>2. 准备活动不认真完成。</p> <p>处理方法:</p> <p>1. 教师语言激励诱导。</p> <p>2. 强调准备活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织:</p> <pre> X  X  X  X X  X  X  X X  X  X  O X  O  O  O O  O  O  O O  O O O </pre> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>三、根据老师提示做快速练习</p> <p>(七) 原地摆臂</p> <p>(八) 原地小步跑</p> <p>(九) 原地高抬腿</p> <p>(十) 外摆腿</p> <p>二.25 米折返跑的技术要点</p> <p>(一) 练习折返跑时，一般采用站立式起跑。加速跑和途中跑技术要求摆臂快速有力保持步频步幅。</p> <p>(二) 跑至终点前两米左右时，速度稍降，上体前倾，两腿弯曲，使身体重心降低（重心落到后脚），跑至折返线时,体前踩线的</p>	2-3次	27分	<p>预计问题: 个别学生练习不认真，不积极，偷懒。</p>	<p>组织:</p> <pre> X  X  X  X X  X  X  X X  X  X  O X  O  O  O O  O  O  O O  O O O </pre>

	腿积极有力的蹬地和左右臂摆动带动身体转体。转体后，两腿积极蹬地，两臂用力摆动，跑回起点再折返，要求同上。				要求：精神饱满 认真参与
	三.25 米折返跑测试： （一）测试安排：先女生后男生，每人跑 1 次，教师指定学生发令。 （二）测试 方法：体育委员发令，按学号两人一组，依次进行。 四.课课练：青蛙跳 15 次（3 组） 纵跳 20 次（3 组）			处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3 次	5 分	预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性，	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求：精神饱满 认真参与
场地器材	田径场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50% 强度指数 1.4 运动密度 75%
安全措施	1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 四年级跳跃单元教学计划（共 3 课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出侧向助跑跳高中助跑.起跳.过杆.落地动作术语的名称，80%的学生初步掌握侧向助跑跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成。 2、发展学生灵敏.速度.力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力，目测力和时空感。 3、引导学生积极参与各项游戏活动，激发学生参与学练兴趣，充分感知游戏体验带来的乐趣，促进与跳跃能力的发展与提高。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	通过教学 80%的学生，积极参与各项游戏活动，充分感知游戏体验来的乐趣，发展灵敏.弹跳等身体素质	跳跃能力练习 (一)	重点： 单双脚跳跃 难点： 蹬地起跳	1、游戏激趣 2、尝试练习 3、师生探讨 4、组织游戏。
2	通过教学 85%的学生掌握跨越式跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成，发展灵敏.力量.速度等身体素质	跳跃能力练习 (二)	重点： 单双脚跳跃 难点： 蹬地起跳	1. 游戏激趣 2. 尝试练习 3. 师生探讨 4. 组织游戏 5. 分组比赛
3	通过教学 85%的学生初步掌握跨越式跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成，发展灵敏.力量.速度等身体素质。	侧向跑跳高	重点： 助跑与起跳技术 难点： 助跑与起跳相结合	1. 游戏激趣 2. 尝试练习 3. 师生探讨 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学,让学生体会各种方式单跳双落的方法,感受跳跃的乐趣,90%的学生能够做到单脚起跳,双脚落地。 2.发展学生协调.灵敏等身体素质。 3.引导学生积极参与各种学练活动,培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	跳跃能力练习(一)	教学重难点	重点： 单双脚跳跃 难点： 蹬地起跳		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一)课堂常规</p> <p>1.集合整队,清点人数；</p> <p>2.师生问好；</p> <p>3.宣布本课教学内容,强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4.检查服装.器材,安排见习生。</p> <p>(二)准备活动</p> <p>1.慢跑3圈。</p> <p>2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题:</p> <p>1.个别学生注意力不集中,打闹。</p> <p>2.准备活动不认真完成。</p> <p>处理方法:</p> <p>1.教师语言激励诱导。</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O</p> <p>要求:精神饱满</p>
	<p>二.教学策略:</p> <p>(一)教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二).教师口令指挥生进行准备活动练习,巡视指导,充分活动各关节。</p>			<p>2.强调准备活动在体育课中的重要性。</p>	认真参与
基本部分	<p>一、分组轮换练习：</p> <p>(十一)单脚跳.双脚跳.单双脚跳,跳绳</p> <p>(十二)1单脚跳蛇形绕过标志盘</p> <p>方法：两臂前后自然摆动,支撑脚前脚掌着地,落地屈膝缓冲</p> <p>(十三)并脚跳过体操垫</p> <p>方法：上下肢协调配合,两脚并拢同起同落</p> <p>(十四)单双脚跳</p> <p>方法：单踏双落,前脚掌着地,轻巧落地</p>			<p>预计问题:个别学生练习不认真,不积极,偷懒。</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O</p>

	<p>(十五) 跳绳 方法：单脚跳，并脚跳，双脚依次跨跳二、游戏</p> <p>(十六) 单双脚跳接力赛 方法：将男、女生分成人数相等的两队，每队并排两人为一组，教师发令后，每队第一组同学互相搭着肩单脚跳出，跳至折返线处，转身搭着肩并脚跳回。跳至起跳线处，与本组队员击掌后，排到队尾，下一组出发，最先完成的队获胜。</p> <p>三.课课练：仰卧起坐 3 组 平板支撑</p>	2-3 次	27 分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	要求：精神饱满 认真参与
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3 次	5 分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织：</p> <p>X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与</p> <p>要求：</p>
场地器材	田径场			<p>负 荷 预 计</p>	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%</p> <p>强度指数 1.4</p> <p>运动密度 75%</p>
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学,让学生体会各种方式单跳双落的方法,感受跳跃的乐趣,90%的学生能够做到单脚起跳,双脚落地。 2.发展学生协调.灵敏等身体素质。 3.引导学生积极参与各种学练活动,培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	跳跃能力练习(二)	教学重难点	重点：单双脚跳跃 难点：蹬地起跳		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队,清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容,强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材,安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习,巡视指导,充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题: 1. 个别学生注意力不集中,打闹。 2. 准备活动不认真完成。  处理方法: 1. 教师语言激励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	(十七) 发展跳跃能力的练习与游戏 (一) 单.双脚跳垫练习 (二) 井字格双脚跳练习 (三) 分组跳跃更远距离的双脚跳练习 (四) 分组进行各种方法的单.双脚跳练习 (五) 有高度和远度的练习 (十八) 讲解.示范.启发设疑.纠正指导.语言激励.分组.评价 (十九) 教师提出问题：如何落地轻盈 (二十) 巡视并选优生示范 (二十一) 引导学生集体练习尝试声音不同的区别	2-3次	27分	预计问题: 个别学生练习不认真,不积极,偷懒。  处理手段: 练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与

	<p>(二十二)落地屈膝缓冲  (二十三)引导学生井字格练习  (二十四)引导学生归纳,并提示各种方法跳跃都要屈膝缓冲  (二十五)引导学生加大远度跳跃练习,并提问:有什么困难?  (二十六)分组尝试创新  (二十七)验收各种练习方法  (二十八)提高难度,有高度和远度的练习  (二十九)组织展示</p> <p>(三十)游戏:  (三十一)躲避食蚁兽:快速运垫子到躲避老师的追击  (三十二)小蚂蚁搬家 集体大搬家。  要求不能掉落食物  四.课课练:青蛙跳 15 次(3 组)  纵跳 20 次(3 组)</p>													
结束部分	<p>一.放松练习。  二.师生共同小结本课内容。  三.归还器材。  四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:  学生不重视,不按要求进行放松法练习。  处理方法:  教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织:  X X X X X  X X X X X  X X O O O  O O O O O  O O O O  要求:精神饱满  认真参与</p>									
场地器材	田径场			<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">负荷预计</td> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	负荷预计	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%	
负荷预计	平均心率	130 次/分												
	练习密度	50%												
	强度指数	1.4												
	运动密度	75%												
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材,消除安全隐患。  2. 充分做好准备活动。  3. 合理安排练习时间。  4. 安全教育贯穿课的始终。</p>													
课后反思														

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	1.通过进行，学生知道并能说出侧向助跑跳高中助跑.起跳.过杆.落地动作术语的名称，80%的学生初步掌握侧向助跑跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成。 2.发展学生协调.灵敏等身体素质。 3.引导学生积极参与各种学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	侧向跑跳高	教学重难点	重点：助跑与起跳技术 难点：助跑与起跳相结合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队，清点人数；</li> <li>2. 师生问好；</li> <li>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</li> <li>4. 检查服装.器材，安排见习生。</li> </ol> <p>(二) 准备活动</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 3 圈。</li> <li>2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</li> </ol> <p>二.教学策略：</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3 次	8 分	<p>预计问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 个别学生注意力不集中，打闹。</li> <li>2. 准备活动不认真完成。</li> </ol> <p>处理方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师语言激励诱导。</li> <li>2. 强调准备活动在体育课中的重要性。</li> </ol>	<p>组织:</p> <pre style="font-family: monospace;"> X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O                     </pre> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>一.教学内容:</p> <p>(一) 上一步单脚起跳练习</p> <p>(二) 3-5 步助跑起跳练习</p> <p>(三) 让学生自由选择助跑方向，做尝试性起跳过斜杆练习</p> <p>(四) 逐渐延长助跑距离，加快助跑速度，反复过斜杆练习</p> <p>(五) 用比一比.评一评的方法让学生进行实践观察</p> <p>(六) 分组跳高完整动作练习过平竿,教师轮流指导.</p> <p>(七) 分四个不同层次的高度,让学生自由选择高度练习</p> <p>二.教学策略:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自主尝试.教师引领</li> </ol>	2-3 次	27 分	<p>预计问题: 个别学生练习不认真，不积极，偷懒。</p>	<p>组织:</p> <pre style="font-family: monospace;"> X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O                     </pre> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>

	2. 小组合作.展示交流 3. 示范引领，游戏竞赛  三.课课练：仰卧起坐 3 组 平板支撑			处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	
结束部分	五、放松练习。 六、师生共同小结本课内容。 七、归还器材。 八、师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法：  教师强调放松活动在体育课中的重要性，	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与 要求：
场地器材	田径场			负荷预计 平均心率 130 次/分 练习密度 50% 强度指数 1.4 运动密度 75%	
安全措施	1.课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理安排练习时间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 四年级投掷单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	<p>1、通过教学，学生知道并能说出投掷实心球的动作要领，80%的学生基本掌握投掷动作要点，其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成。</p> <p>2、80%学生掌握双手前掷实心球基本技术动作和简单方法发展学力量.灵敏素质及身体的协调性，提高投掷远度。</p> <p>3、引导学生积极参与投掷实心球的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，具有一定安全意识和习惯，具有自信.果断.坚毅等优良品质。</p>			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	<p>通过教学，90%的学生基本掌握助跑投掷垒球的动作要点，其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成，发展学生灵敏.上肢力量等身体素质。</p>	助跑投掷垒球	<p>重点：转体挺胸，正确挥臂。</p> <p>难点：蹬地转体与挥臂动作之间的衔接。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游戏激趣</li> <li>2. 尝试练习</li> <li>3. 师生探讨</li> <li>4. 分组练习</li> <li>5. 组织游戏</li> </ol>
2	<p>测查学生投掷垒球的成绩，发展学生的上肢力量等身体素质。</p>	投掷垒球测评	<p>重点：屈肘后仰. 向后引伸，蹬地收腹. 快速挥臂</p> <p>难点：出手时机，动作连贯，用力协调</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 师讲测查要求和规则。</li> <li>2. 2 人一组进行测查。</li> <li>3. 师裁判生记录，跑的了的学生加油.鼓励。</li> <li>4. 宣布成绩，并共同小结存在的优缺点。</li> </ol>

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学,学生知道并能说出投掷实心球的动作要领,80%的学生基本掌握投掷动作要点,其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成 2.发展学生协调.灵敏等身体素质。 3.引导学生积极参与各种学练活动,培养自信和克服困难的勇气及互相帮助.相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	助跑投掷垒球	教学重难点	重点： 方法正确.姿势合理.安全快速通过		
			难点： 灵敏.快速通过障碍物		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	<p>一.教学内容：</p> <p>(一)课堂常规</p> <p>1.集合整队,清点人数；</p> <p>2.师生问好；</p> <p>3.宣布本课教学内容,强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4.检查服装.器材,安排见习生。</p> <p>(二)准备活动</p> <p>1.慢跑3圈。</p> <p>2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一)教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二).教师口令指挥生进行准备活动练习,巡视指导,充分活动各关节。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题:</p> <p>1.个别学生注意力不集中,打闹。</p> <p>2.准备活动不认真完成。</p> <p>处理方法:</p> <p>1.教师语言激励诱导。</p> <p>2.强调准备活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织:</p> <pre> X  X  X  X X  X  X  X X  X  X  O X  O  O  O O  O  O  O O  O O O </pre> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>
基本部	<p>一.助跑掷垒球</p> <p>(一)上步投掷垒球动作要领：</p> <p>正对投掷方向,两脚自然前后开立,右脚在前,右手持器材与头的右斜前上方,身体重心在两腿之间:投掷时左腿向前迈,身体向右转,同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将器材快速投出。</p> <p>(二)教师讲解示范动作。</p> <p>(三)徒步模仿投掷上三步动作练习。</p> <p>(四)上三步投掷垒球。</p> <p>(五)助跑投掷乒乓球。</p> <p>(六)助跑投掷垒球。</p>			<p>预计问题:个别学生练习不认真,不积极,偷懒。</p>	<p>组织:</p> <pre> X  X  X  X X  X  X  X X  X  X  O X  O  O  O O  O  O  O O  O O O </pre>

分	<p>(七) 学生进行投掷比远比赛。二.教学策略:</p> <p>1. 自主尝试.教师引领</p> <p>2. 小组合作.展示交流</p> <p>3. 示范引领, 游戏竞赛</p> <p>三.课课练: 开合跳 俯卧支撑移动</p>	2-3次	27分	处理手段: 练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则, 对个别学生给与一定惩罚。	要求: 精神饱满 认真参与									
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题: 学生不重视, 不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>									
场地器材	田径场			<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">负荷预计</td> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	负荷预计	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%	
负荷预计	平均心率	130 次/分												
	练习密度	50%												
	强度指数	1.4												
	运动密度	75%												
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材, 消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>													
课后反思														

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出投掷实心球的动作要领，80%的学生基本掌握投掷动作要点，其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成 2、发展学生协调、灵敏等身体素质。 3.引导学生积极参与各种学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	投掷垒球测评	教学重难点	重点：屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂 难点：出手时机，动作连贯，用力协调		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。	2-3次	8分	预计问题： 1. 个别学生注意力不集中，打闹。 2. 准备活动不认真完成。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O
	(二) 准备活动 1. 慢跑3圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			处理方法： 1. 教师语言激励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	要求：精神饱满 认真参与
	一.助跑掷垒球 (一) 上步投掷垒球动作要领： 正对投掷方向，两脚自然前后开立，右脚在前，右手持器材与头的右斜前上方，身体重心在两腿之间；投掷时左腿向前迈，身体向右转，同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将器材快速投出。 二.学生快速练习			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O

基本部分	<p>(二) 教师讲解示范动作。 (三) 徒步模仿投掷上三步动作练习。 (四) 上三步投掷垒球。 (五) 助跑投掷垒球。</p> <p>二.助跑掷垒球测试 (一) 测试安排：先女生后男生，每人跑1次，教师指定学生发令。 (二) 测试 方法：体育委员发令，按学号两人一组，依次进行。</p> <p>课课练：仰开合 跳俯卧支撑移动</p>	2-3次	27分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	要求：精神饱满 认真参与
结束部分	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法：  教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O 精神饱满 认真参与</p> <p>要求：</p>
场地器材	田径场	负 荷 预	平均心率 练习密度 强度指数	130 次/分 50% 1.4	
		计	运动密度	75%	
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

## 四年级技巧单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出所学动作的名称，能使用术语描述已学动作，80%的学生初步完成跪跳起的动作，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2、发展学生腰腹.上肢力量及灵敏.协调和平衡能力等素质。 3、引导学生积极参与，充分感知由此带来的乐趣，增强安全意识和能力，学会同伴间保护与帮助的方法，培养学生自信.勇敢.顽强.克服困难及互帮互助的优良品质。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80% 的学生能初步掌握跪跳起摆臂制动，小腿压垫的技术动作。	跪跳起（一）	重点： 摆臂制动，小腿压垫 难点：压垫与摆臂协调配合	1、讲解示范 2、模仿体验 3、动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标
2	90% 的学生能初步掌握掌握跪跳起摆臂制动，小腿压垫的技术动作。	跪跳起（二）	重点：摆臂制动，小腿压垫 难点：压垫与摆臂协调配合	1. 讲解示范 2. 模仿体验 3. 动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：四年级 上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	4、通过教学，学生知道并能说出所学动作的名称，能使用术语描述已学动作，80%的学生初步完成跪跳起的动作，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 5、发展学生腰腹.上肢力量及灵敏.协调和平衡能力等素质。 3.引导学生积极参与，充分感知由此带来的乐趣，增强安全意识和能力，学会同伴间保护与帮助的方法，培养学生自信.勇敢.顽强.克服困难及互帮互助的优良品质。				
教学内容	跪跳起（一）	教学重难点	重点： 摆臂制动，小腿压垫 难点：压垫与摆臂协调配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： （一）课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 （二）准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题： 1. 个别学生注意力不集中，打闹。 2. 准备活动不认真完成。  处理方法： 1. 教师语言激励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
基本部分	一.跪跳起的辅助练习 （一）跪跳起摆臂练习 （二）组织学生跪跳起练习 （三）组织学生不同方向跪跳起练习  二.教学策略： （一）学生在老师的引领下进行跪跳起的辅助性练习。 1. 爬过小垫子。 2. 跪撑前移 3. 跪跳前移。 4. 跪跳高（由低往上跳）	2-3次	27分	预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。  处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与

	<p>5.不同方向的跪跳</p> <p>三.跪跳起摆臂练习</p> <p>(一)进行跪跳起完整性动作练习</p> <p>(二)在老师的引领下进行不同方向跪跳起的练习。</p> <p>四.立定跳远：</p> <p>(一)摆臂快速跳起收腿练习</p> <p>(二)跳跃垫子练习。</p> <p>(三)立定跳远</p> <p>(四)在老师的组织下进行摆臂快速跳起收腿练习</p> <p>(五) 跳跃垫子</p> <p>(六)立定跳远</p> <p>五.课课练：后蹬跑，反应跑，追逐跑</p>												
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织：</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X O O O</p> <p>O O O O O</p> <p>O O O O</p> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>								
场地器材	田径场			<p>负荷预计</p>	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>												
课后反思													

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学,学生知道并能说出所学动作的名称,能使用术语描述已学动作,900%的学生初步完成跪跳起的动作,其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2.发展学生腰腹.上肢力量及灵敏.协调和平衡能力等素质。 3.引导学生积极参与,充分感知由此带来的乐趣,增强安全意识和能力,学会同伴间保护与帮助的方法,培养学生自信.勇敢.顽强.克服困难及互帮互助的优良品质。				
教学内容	跪跳起(二)	教学重难点	重点:摆臂制动,小腿压垫 难点:压垫与摆臂协调配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容: (一)课堂常规 1.集合整队,清点人数; 2.师生问好; 3.宣布本课教学内容,强调安全注意事项及收取尖锐物品; 4.检查服装.器材,安排见习生。 (二)准备活动 1.慢跑3圈。	2-3次	8分	预计问题: 1.个别学生注意力不集中,打闹。 2.准备活动不认真完成。  处理方法:	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O
	2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略: (一)教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习,巡视指导,充分活动各关节。			1.教师语言激励诱导。 2.强调准备活动在体育课中的重要性。	要求:精神饱满 认真参与
基本部分	一.跪跳起 (一)动作要领:由跪立开始,臀部后坐,臀后举,上体稍前倾.屈髋,然后两臂用力向前上方摆起,立腰展髋,伸膝使身体腾起,制动双臂,收腹提膝成蹲立。 跪膝行走 (二)教师示范跪跳起完整动作 (三)教师巡视,学生尝试练习 (四)教师分步教学(两人合作) 1.一人跪立,一人踩住双脚,给练习者加压。 2.两人面对面站立,一人做跪跳起,			预计问题:个别学生练习不认真,不积极,偷懒。	组织: X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O

	一人提拉。 3. 独立完成跪跳起动作 4. 集体分组展示 5. 师生共同评价 6. 评选优秀生展示 7. 教师讲解游戏方法及注意事项 8. 组织学生游戏 二.课课练：青蛙跳 15 次（3 组） 纵跳 20 次（3 组）	2-3 次	27 分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	要求：精神饱满 认真参与
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3 次	5 分	预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性，	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 认真参与 要求：
场地器材	田径场	负 荷	平均心率	130 次/分	
			练习密度	50%	
		预 计	强度指数	1.4	
			运动密度	75%	
安全措施	1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					





分	<p>三.复习跑三步，双脚踏跳练习</p> <p>(一) 教师组织学生复习跑 3-5 步双脚踏跳，撑箱提臀成跪撑动作</p> <p>(二) 教师讲解并示范跑 3-5 步，双脚踏跳撑箱提臀成跪撑起立,各种姿势的挺身跳动作.再次强调保帮的方法并组织学生练习</p> <p>(三) 巡回指导帮助学生.</p> <p>(四) 请学生练习，鼓励学生并提出努力的方向。</p> <p>(五) 组织学生再次练习，并要求学生选择自己喜欢或擅长的方式练习</p>	2-3次	27分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	0  要求：精神饱满 认真参与
	<p>(六) 各组长推荐一人展示。 组织：分成四组</p> <p>(三十八) 展示才能接力跑</p> <p>(一) 方法：分成人数相等的四组,站在起跑线后，各组第一人听到口令后，快速作跪跳起动作，然后跨过踏板，绕过横向，从右侧返回，与每组第二人击右掌， 第二人出发，依次类推。</p> <p>(二) 规则：</p> <p>1. 站在起跑线后拍手</p> <p>2. 必须完整作完跪跳起再跑。</p> <p>五.课课练：后蹬跑，反应跑，追逐跑</p>				
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法：  教师强调放松活动在体育课中的重要</p>	<p>组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O</p> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>
场地器材	田径场		负荷预计	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%</p> <p>强度指数 1.4</p> <p>运动密度 75%</p>	

安全措施	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</li><li>2. 充分做好准备活动。</li><li>3. 合理安排练习时间。</li><li>4. 安全教育贯穿课的始终。</li></ol>
课后反思	

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，85%的学生掌握跳上成蹲撑—挺身跳下动作，助跑踏跳连贯，支撑轻蹲，挺身落地较稳。 2. 通过教学，发展学生上下肢力量.腰腹力量，提高身体协调性和灵敏性。 3. 引导学生能积极参与运动，培养小组合作互帮互助的学习氛围，增强学生的自信心，敢于展示自我				
教学内容	跳上成蹲撑，起立向前挺身跳下	教学重难点	重点：助跑跳撑连贯，展体充分，落地轻稳 难点：身体协调配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题： 1. 个别学生注意力不集中，打闹。 2. 准备活动不认真完成。  处理方法： 1. 教师语言激励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
基本部分	(三十九) 复习助跑上板练习： (四十) 助跑双脚起跳落地。 (四十一) 助跑上板直臂支 (四十二) 撑屈膝提臀练习 0~15 次 (四十三) 跳上成蹲撑练习 (四十四) 安全提示：教育学生利用练习时要注重保护与帮助以免发生伤害事故。  (四十五) 游戏：障碍赛跑 (一) 方法与规则： 1. 将全班分成人数相等的四组			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O

	<p>2. 每组队员按要求进行多人双竹竿比赛</p> <p>3. 哪组最后一名队员先到终点为获胜</p> <p>三.助跑直臂支撑跳箱屈膝提臀练习</p> <p>(一) 视频观赏模仿跳上成蹲撑练习</p> <p>(二) 教师做动作分解和完整示范.</p> <p>(三) 小组练习。第一二名同学保护与帮助，到下一名同学轮换。</p> <p>(四) 安全提示：开始的时候可以慢</p>	2-3次	27分		<p>处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>要求：精神饱满 认真参与</p>
	<p>点做，熟练后稍微快些。</p> <p>(四十六) 课课</p> <p>练开合跳</p> <p>俯卧支撑移动</p>					
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法：</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织：</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X O O O</p> <p>O O O O O</p> <p>O O O O</p> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>	
场地器材	田径场			<p>负荷预计</p>	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%</p> <p>强度指数 1.4</p> <p>运动密度 75%</p>	
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>					
课后反思						



# 体育与健康课时计划

年级：四年级 上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，80%的学生正确掌握跳上撑正撑的技术动作。初步了解单动作的结构和自我保护帮助的方法。 2.通过教学，发展学生腰腹.上肢力量.协调和平衡能力。 3.引导学生能积极参与运动，激发学生的学习兴趣，培养学生克服单挂膝悬垂摆动练习的恐惧心理，培养学生之间互相合作精神，提高自信心。				
教学内容	跳上成正撑---前滚下	教学重难点	重点：跳上支撑稳 难点：收腹.贴杆前翻下		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容 (一).课堂常规： 1.体育委员整队集合，清点人数。 2.师生问好，检查服装及佩戴物件。 3.宣布本课的内容及注意事项。 4.安排见习生，强调安全。 (二).准备活动 1.慢跑3圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一).教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	预计问题： 1.个别学生注意力不集中，打闹。 2.准备活动不认真完成。  处理方法： 1.教师语言激励诱导。 2.强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.复习跳上成支撑动作。 (一) 教师示范保护方法之后教师讲解示范本次课完整动作。让学生在头脑中建立完整动作概念。 (二) 动作要领：面对器械站立，两手正握杠与肩同宽，两腿微屈下蹲，两脚用力	2-3次	27分	预计问题: 个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O
	蹬地跳起，两臂用力压杠，是大腿上不贴紧杠，挺胸抬头，少前倾，两臂伸直夹紧，两腿并拢伸直，脚面绷直，保持身体平衡，然后低头，上体前屈，腹部紧贴杠.屈两臂控制前翻下，屈膝成蹲悬垂 (三) 学生尝试在学生保护下进行分组练习前翻下动作。(两人保护) 注意强调注意安全等语言。在学生联系的时候教师巡视指导并纠正。有错误动作及时纠正。按能力进行前翻下练习。				要求: 精神饱满 认真参与

	<p>(四) 当学生的动作达到一定熟练程度的时候, 尝试独立完成动作。(一人保护)</p> <p>二.课课练: 俯卧撑 15 个(3 组) 仰卧起坐 20 个(3 组)</p>			<p>处理手段: 练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则, 对个别学生给与一定惩罚。</p>										
结束部分	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3 次	5 分	<p>预计问题: 学生不重视, 不按要求进行放松法练习。 处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求: 精神饱满 认真参与</p>									
场地器材	田径场			<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">负荷预计</td> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	负荷预计	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%	
负荷预计	平均心率	130 次/分												
	练习密度	50%												
	强度指数	1.4												
	运动密度	75%												
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材, 消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。</p>													
课后反思														

## 四年级民间体育板鞋单元教学计划（共 1 课时）

教学目标	1. 通过教学，学生了解三人板鞋竞速运动的起源、发展、运动特点和锻炼价值。 2. 通过教学，85%学生能掌握游戏方法，发展学生下肢弹跳能力、灵敏素质 3. 培养学生乐于和同伴合作完成任务，遵守活动规则，有良好的团结进取精神。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	学生能掌握游戏方法，积极参与活动，发展学生协调、灵敏素质	板鞋	重点：三人板鞋走的基本方法。 难点：三人之间的协调一致性	1 情境导入 2 游戏激趣 3 尝试练习 4 师生探讨 5 分组练习 6 组织游戏

# 体育与健康课时计划

年级：四年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 学生通过对板鞋竞速的学习，使学生了解板鞋竞速的概念.板鞋的构造尺度等基本知识。 2. 初步掌握三人板鞋跑的基本方法，并通过练习发展学生的身体的协调性及学生的团体协作能力。 3. 培养学生体育锻炼的兴趣和终身体育的意识。				
教学内容	板鞋竞速	教学重难点	重点：三人板鞋走的基本方法。 难点：三人板鞋走时的默契		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容 (一).课堂常规： 1. 体育委员整队集合，清点人数。 2. 师生问好，检查服装及佩戴物件。 3. 宣布本课的内容及注意事项。 4. 安排见习生，强调安全。 (二).准备活动 1. 慢跑3圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一).教师讲清楚跑步要求和规则。	2-3次	8分	预计问题： 1. 个别学生注意力不集中，打闹。 2. 准备活动不认真完成。  处理方法： 1. 教师语言激励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
	(二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。				
	一.专门练习 (一) 小步跑 20m×2 (二) 高抬腿 20m×3 (三) 后蹬跑 30m×3 (四十八) 板鞋竞速运动的起源.发展.运动特点和锻炼价值 板鞋竞技是壮族民间传统体育项目，起源于明代。相传明代广西河当地区的瓦氏夫人率兵抗倭，为了让士兵步调一致，令三人同穿一副长板鞋齐步跑。鞋竞技活动自娱自乐，相袭成俗，流传至今。三人板鞋竞技不但能增强体质，而且运动时步调			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	

基本部分	<p>一致，行走灵活，协调自然，很受各族人民的喜爱。经广西民族传统体育协会组织专家和学者对这一项目进行挖掘和整理，列为全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。板鞋竞速在标准的田径场地上进行，比赛板鞋以长度为 100 厘米，宽度为 9 厘米，厚度为 3 厘米的木料制成</p> <p>(四十九)穿套板鞋</p> <p>动作要领：三人将脚套进板鞋的鞋套，第二名和第三名队员扶住前一名队员腰部或者肩部。速度和力量素质比较好的队员做领首。</p> <p>教师示范穿板鞋套动作，讲解动作要领，强调动作关键；2.教师指导学生套好板鞋套；要求:三人一组套好鞋套,相互扶好.</p> <p>四.行走 1.行走 三人套好板鞋鞋套后，由一名队员发口令（1.2.1.2.1.2），三名队员一起迈步行走，领首队员领走，控制方向，另两名队员跟上行走的节奏。注意事项：统一口令，步调协调一致，后两名队员跟上领首队员节奏</p> <p>五.课课练</p> <p>斜板支 撑仰卧 起坐</p>	2-3次	27分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	<p>组织:</p> <pre> X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O O </pre> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>								
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题: 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法:</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>组织形式：</p> <pre> O XXX XXXX X XXXXX X XXXX XXX XX XXXXX O:教师 X:学生 </pre>								
场地器材	田径场			负荷预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												

安全措施	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</li><li>2. 充分做好准备活动。</li><li>3. 合理安排练习时间。</li><li>4. 安全教育贯穿课的始终。</li></ol>
课后反思	

## 四年级健康基础知识单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1. 通过教学，90%的学生知道正确的读书写字姿势有利于保护视力，预防近视，了解常见呼吸道传染病对人体的危害。 2. 通过教学，学生知道如何预防眼外伤的基本方法及掌握常见呼吸道传染病的预防方法。 3. 引导学生养成良好的用眼卫生、个人卫生与生活习惯，认识到保护眼睛的重要性。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	90% 的学生了解保护视力方法级.正确用眼的重要性，养成正确用眼卫生习惯	用眼卫生	重点：认识到保护眼睛的重要性 难点：养成正确的用眼卫生习惯	5、故事引导 6、分组讨论 7、共同探讨 8、师生总结
2	90% 的学生知道如何预防呼吸道感染，并能逐步养成良好的个人卫生与生活的好习惯	呼吸道传染病的预防	重点：呼吸道传染病级其对人体的危害 难点：常见呼吸道传染病的预防方法	1. 故事引入 2. 分组讨论 3. 共同探讨 4. 师生总结

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	(五十) 通过教学, 90%的学生了解保护视力方法级. 正确用眼的重要性。 (五十一) 培养学生小学生的用眼卫生意识, 养成正确用眼卫生习惯。		
教学内容	用眼卫生 (室内课)	教学 重 难 点	重点：认识到保护眼睛的重要性 难点：养成正确的用眼卫生习惯
课的部分	教学内容及主要教学措施		
<p>一. 导入</p> <p>教师：同学们。通过以前的学习，我们知道了近视眼给生活带来的不便及其形成的原因。下面，我们就一起来讨论读书写字. 看电视. 用电脑的卫生要求。</p> <p>1. 正确的读写姿势</p> <p>教师：同学们，你们在读书. 写字的时候，老师都会提醒你们一定要注意正确的姿势。你们知道这是为什么吗？如果眼睛近视，将会给你们的学习. 生活带来很多的不便，所以我们一起来了解正确的读写姿势，保护好我们的眼睛。（1）身体坐正，书本放平；（2）手离笔尖一寸；（3）眼离书本一尺；（4）胸离桌边一拳。请学生演练，教师课堂巡视指导</p> <p>2. 看电视的用眼卫生</p> <p>教师：下面这些同学看电视的行为正确吗？</p> <p>显示大屏幕：有的躺床上看，还有的长时间看，近距离看，边做作业边看，边吃饭边看</p> <p>引导学生讨论：上面这些同学看电视的方式会带来哪些危害？</p> <p>教师：看电视虽然可以增长我们的见识，但是如果不讲究卫生，没有养成良好的习惯，就会给我们的健康带来危害，希望每个同学看电视时都讲究卫生。同时，为了保护视力，我们还要多吃一些富含维生素的食物，如鸡蛋. 牛奶. 蔬菜等。</p> <p>3. 使用电脑的用眼卫生</p> <p>教师：同学们，你们都用电脑来做什么？电脑给我们的生活带来了快捷和方便。但如果长时间用电脑，不但影响我们的身体健康，还会引起视力急剧下降。那么，我们该如何合理使用电脑呢？大屏幕显示，让学生观看谈论。</p> <p>教师：长时间看电脑会伤害眼睛。看电脑时，眼睛与屏幕的距离应保持在 50 厘米以上，为了避免荧光屏反光或不清晰，电脑不应放置在窗户的对面或背面，避免亮光直接照射到屏幕上而影响眼睛。每次看电脑的时间不宜太长，一小时左右就要放松一下，可望远或站起来活动一下。同时，为了预防看电脑引起的角膜干燥. 眼干涩. 视力下降，可多吃富含维生素 A 的食物，如豆制品. 鱼. 牛奶. 核桃. 青菜. 大白菜. 西红柿. 空心菜及新鲜水果。</p> <p>4. 拓展延伸</p>			
<p>每周一评。请教师. 学生. 家长对上课. 在家看电视. 用电脑的行为进行评价，每周评出读写姿势正确的优秀学生。</p> <p>二. 师生总结。</p> <p style="padding-left: 20px;">教师宣布下课。</p>			

课后反思

## 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	(五十二)通过教学,90%的学生知道如何预防呼吸道感染,了解其对人体的危害。 (五十三)并能逐步养成良好的个人卫生与生活的好习惯。		
教学内容	呼吸道传染病的预防(室内课)	教学重难点	重点:呼吸道传染病级其对人体的危害 难点:常见呼吸道传染病的预防方法
课的部分	教学内容及主要教学措施		
	<p>一.引入新课:</p> <p>小朋友,请注意,现在正是冬天,冬春季节容易流行传染病。板书课题:冬春预防“传染病”。</p> <p>2.你知道哪些常见的呼吸道传染病?(出示课件):</p> <p>a.流行性感冒 b.流行性脑膜炎 c.流行性腮腺炎 d.风疹 3.说说这些呼吸道传染病有哪些症状?</p> <p>a.流行性感冒:发烧.头痛.身痛.全身无力.咳嗽等;</p> <p>b.流行性脑膜炎:发烧.头痛.呕吐.皮肤黏膜有出血点.颈项僵直;      c.流行性腮腺炎:发烧.疲倦.肌肉酸痛等;      d.风疹:轻度发烧.眼球充血.打喷嚏等。</p> <p>4.谈谈呼吸道传染病是怎样传染给健康人的?(咳嗽.说话.打喷嚏)</p> <p>5.哪些同学患过呼吸道传染病?有什么样的表现?</p> <p>6.讨论:呼吸道传染病的预防措施?</p> <p>a.预防接种:。流行性感冒.流行性脑膜炎.流行性腮腺炎.风疹疫苗;</p> <p>b.及早发现病人,并采取隔离治疗;</p> <p>c.呼吸道传染病流行期间,可适当服用一些中草药。</p> <p>7.讨论:同学们在预防呼吸道传染病方面采取过哪些措施?</p> <p>板书:</p> <p>流行性感冒流行性脑膜炎冬春预防“传染病”</p> <p>二.师生总结。</p> <p style="padding-left: 20px;">教师宣布下课。</p>		
课后反思			

## 四年级跑单元教学计划（共 4 课时）

教学 目 标	<p>1、通过教学，学生知道并能说出跑的一些动作名称及术语，知道跑的健身价值。90%的学生基本掌握障碍跑.快速跑.接力跑的动作要点，其余学生在同伴和老师的指导帮助下完成。</p> <p>2、能够用正确身体姿势跑步，发展学生灵敏.速度.力量等身体素质身体协调性，灵活性，发展奔跑能力，促进心肺功能提高。</p> <p>3、引导学生积极参与各项跑的学习及游戏活动，充分感知由此带来的乐趣，遵守活动规则主动与同伴交流合作，培养自信.勇敢和克服困难的勇气，坚持完成任务的良好品质。</p>			
课 时	主要教学目标	教 学 内 容	教 学 重 难 点	主要教学措施与手段
1	通过教学 80%的学生基本掌握采用跨.跳.钻.翻.爬等方法越过障碍物，其余学生在同伴和老师的指导帮助下完成	障碍跑	<p>重点： 方法正确.姿势合理.安全快速通过</p> <p>难点： 灵敏.快速通过障碍物</p>	<p>(五十四)教师设疑，引导学生尝试适合自己过障碍物的方法。并及时给与肯定和鼓舞。</p> <p>(五十五)生分组讨论，鼓励学生中速通过 2-3 个障碍物练习。</p> <p>(五十六)生分组讨论，鼓励学生挑战快速通过 3-5 个障碍物练习。</p> <p>4.创设障碍设置小组交流和判断快速通过方法，比一比.赛一赛.评一评。</p> <p>(五十七)师生共同小结评价。</p>
2	通过教学 90%的学生基本掌握 50 米跑的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成发展学力量.灵敏.耐力等身体素质。	50 米快速跑	<p>重点： 跑的节奏控制</p> <p>难点： 合理分配体力</p>	<p>1.教师设疑，引导学生进入本课。</p> <p>2.师提要求，生分组讨论并练习。</p> <p>3.师示范讲解，巡视指导练习。</p> <p>4.师生比一比.赛一赛。</p> <p>5.师生共同小结评价。</p>
3	通过教学 90%的学生掌握迎面接力跑立棒式传接棒的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成，发展学生灵敏.速度等身体素质。	迎面接力跑	<p>重点：； 传接棒的方法</p> <p>难点： 传接棒的时机</p>	<p>1.教师设疑，引导学生进入本课。</p> <p>2.师提要求，生分组讨论并练习。</p> <p>3.师示范讲解，巡视指导练习。</p> <p>4.师生比一比.赛一赛。</p> <p>5.师生共同小结评价。</p>

4	测查学生 50 米跑的成绩。	50 米快速跑测试	重点： 快速跑的节奏 难点： 蹬地、摆臂协调配合	5、师讲测查要求和规则。 6、2 人一组进行测查。 7、师裁判生记录，跑了的学生加油、鼓励。 8、宣布成绩，并共同小结存在的优缺点。
---	----------------	-----------	-----------------------------------	---

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	4、通过教学 80%的学生基本掌握采用跨、跳、钻、翻、爬等方法越过障碍物，其余学生在同伴和老师的指导帮助下完成。 5、发展学生协调、灵敏等身体素质。 6、引导学生积极参与各种学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合敢于承担责任的品质。				
教学内容	障碍跑	教学重难点	重点： 方法正确、姿势合理、安全快速通过 难点： 灵敏、快速通过障碍物		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一、教学内容： （一）课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 （二）准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二、教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	一、预计问题： （一）个别学生注意力不集中，打闹。 （二）准备活动不认真完成。  二、处理方法： （一）教师语言激励诱导。 （二）强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
基本部分	一、教学内容： 障碍跑  （一）提出要求，让学生用一种方法通过垫子障碍。 （二）组织学生分四组练习。	2-3次	27分	预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X X  O O O O O O O O O O O O

	<p>(三).提高要求,让学生用两种方法通过垫子障碍。  (四).组织练习  (五).讲解示范过障碍的方法  (六).再次提高要求,让学生用垫子设计出不同的障碍并合理摆放好。  (七).组织学生练习,并在练习中思考通过障碍的方法是否合理。  (八).引导学生修改障碍或改变通过障碍的方法。  (九).组织练习  (十).老师设计出一组障碍来进行比赛,并讲解示范。  (十一).组织比赛</p> <p>二.教学策略:  (一).自主尝试.教师引领  (二).小组合作.展示交流</p> <p>三.课课练:50米加速跑,原地高抬腿,行进间高抬腿</p>			<p>处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>要求:精神饱满 认真参与</p>
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。  二.师生共同小结本课内容。  三.归还器材。  四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题:  学生不重视,不按要求进行放松法练习。  处理方法:  教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织:  X X X X X  X X X X X  X X O O O  O O O O O  O O O O</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>
<p>场地</p>	<p>田径场</p>		<p>负荷</p>	<p>平均心率</p>	<p>130次/分</p>
				<p>练习密度</p>	<p>50%</p>
				<p>强度指数</p>	<p>1.4</p>
				<p>运动密度</p>	<p>75%</p>
<p>安全措施</p>	<p>1.课前认真检查场地器材,消除安全隐患。  2.充分做好准备活动。  3.合理安排练习时间。  4.安全教育贯穿课的始终。</p>				

课后反思



	拍到其肩部为胜 二.教学策略： (一).自主尝试.教师引领 (二).小组合作.展示交流 (三).示范引领，游戏竞赛  三.课课练：50 米加速跑，原地高抬腿， 行进间高抬腿			求及应该遵守 的一些规则， 对个别学生给 与一定惩罚。	
结 束 部 分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3 次	5 分	预计问题： 学生不重视，不 按要求进行放 松法练习。 处理方法：  教师强调放松 活动在体育课 中的重要性，	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
场 地 器 材	田径场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50% 强度指数 1.4 运动密度 75%
安 全 措 施	1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课 后 反 思					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	(一) 通过教学 90% 的学生掌握迎面接力跑立棒式传接棒的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。 (二) 发展学生灵敏、速度等身体素质。 (三) 引导学生能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验积极参与所带来的乐趣，能积极主动与同伴进行交流与合作。				
教学内容	迎面接力跑	教学重难点	重点：;传接棒的方法 难点：传接棒的时机		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一. 教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二. 教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	一. 预计问题： (一) 个别学生注意力不集中，打闹。 (二) 准备活动不认真完成。  二. 处理方法： (一) 教师语言激励诱导。 (二) 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
基本部分	一. 教学内容： (一) 教师讲解示范迎面接力跑分解动作。 1. 方法：接棒人站在起跑线后，身体前倾，脚尖对准跑的方向，右手前伸，四指并拢，五指分开，虎口对准来棒方向，传棒人以右手将棒竖起，传给接棒人。 2. 组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距 15 米的并行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。 (一) 1. 传递棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。 2. 严格遵守纪律，遵守规则。 (二) 组织学生小组合作学习。	2-3 次	27 分	预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。  处理手段：练习前反复强调要求	组织：组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与

	<p>(三).由组长带领小组练习。</p> <p>(四).教师纠正学生错误动作。</p> <p>(五).小组强化练习。</p> <p>(六).教师评价及集体纠正错误动作。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一).自主尝试.教师引领</p> <p>(二).小组合作.展示交流</p> <p>(三).示范引领,游戏竞赛</p> <p>三.课课练:50米加速跑,原地高抬腿,行进间高抬腿</p>			及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。	
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:</p> <p>学生不重视,不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法:</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织:</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X O O O</p> <p>O O O O O</p> <p>O O O O</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>
场地器材	田径场			<p>负荷预计</p> <p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>
安全措施	<p>1.课前认真检查场地器材,消除安全隐患。</p> <p>2.充分做好准备活动。</p> <p>3.合理安排练习时间。</p> <p>4.安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：4

执教：

时间：

教学目标	1. 通过测试, 让大部分学生了解 50 米跑步动作技术要领, 发展学生的短跑能力。 2. 通过教学, 发展学生的灵敏、协调等身体素质及自然奔跑的能力。 3. 培养学生积极参与、学会合作、竞争意志品质以及顽强、勇于克服困难的精神。				
教学内容	50 米快速跑测试	教学 重 难 点	重点:快速跑的节奏 难点:蹬地、摆臂协调配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理 方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3 次	8 分	一.预计问题： (一) 个别学生注意力不集中，打闹。 (二) 准备活动不认真完成。  二.处理方法： (一) 教师语言激励诱导。 (二) 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.教学内容： (一) 根据老师提示做快速练习 (四) 原地摆臂、2 原地小步跑 3.原地高抬腿、4.外摆腿 (二) 回顾动作动作要点： 1. 快速跑动作：前脚掌着地，起跑后快速摆臂与摆腿，加快步频，拉大步长 2. 终点冲刺：将躯干的有效部位先越过终点线，身体重心稍微前移。 (三) 50 米快速跑测试： 1. 测试安排：先女生后男生，每人跑二次，登记最好成绩，教师指定学生发令。 2. 测试 方法：体育委员发令，按学号两人一组，依次进行。	2-3 次	27 分	预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织:组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与

	<p>二.教学策略:          (一) 自主尝试.教师引领          (二) 小组合作.展示交流          (三) 示范引领, 游戏竞赛          三.课课练: 高抬腿 20 个(3 组) 后踢腿 20 个(3 组)</p>			<p>处理手段: 练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则, 对个别学生给与一定惩罚。</p>									
结束部分	<p>一.放松练习。          二.师生共同小结本课内容。          三.归还器材。          四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:          学生不重视, 不按要求进行放松法练习。          处理方法:          教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织:          X X X X X          X X X X X          X X O O O          O O O O O          O O O O          要求: 精神饱满          认真参与</p>								
场地器材	田径场			<p>负荷预计</p>	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.4	运动密度	75%
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%												
强度指数	1.4												
运动密度	75%												
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材, 消除安全隐患。          2. 充分做好准备活动。          3. 合理安排练习时间。          4. 安全教育贯穿课的始终。</p>												
课后反思													

## 四年级跳跃单元教学计划（共 3 课时）

教学目标	4、通过教学，学生知道并能说出侧向助跑跳高中助跑.起跳.过杆.落地动作术语的名称，80%的学生初步掌握侧向助跑跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成。 5、发展学生灵敏.速度.力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力，目测力和时空感。 6、引导学生积极参与各项游戏活动，激发学生参与学练兴趣，充分感知游戏体验带来的乐趣，促进与跳跃能力的发展与提高。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	通过教学 90%的学生，积极参与各项游戏活动，充分感知游戏体验来的乐趣，发展灵敏.弹跳等身体素质	发展跳跃能力 (一)	重点： 单双脚跳跃 难点： 蹬地起跳	5、游戏激趣 6、尝试练习 7、师生探讨 8、组织游戏。
2	通过教学 85%的学生掌握跨越式跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成，发展灵敏.力量.速度等身体素质	发展跳跃能力 (二)	重点： 单双脚跳跃 难点： 蹬地起跳	1. 游戏激趣 2. 尝试练习 3. 师生探讨 4. 组织游戏 5. 分组比赛
3	通过教学 85%的学生初步掌握跨越式跳高的动作要点，其余学生在老师或同伴	侧向跑跳高	重点： 助跑与起跳技术	1. 游戏激趣 2. 尝试练习 3. 师生探讨
	的指导帮助下完成，发展灵敏.力量.速度等身体素质。		难点： 助跑与起跳相结合	4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：四年级 下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	(一) 通过教学 90% 的学生, 积极参与各项游戏活动, 充分感知游戏体验来的乐趣, (二) 发展灵敏. 弹跳等身体素质。 (三) 培养学生积极参与. 学会合作. 竞争意志品质以及顽强. 勇于克服困难的精神。				
教学内容	发展跳跃能力 (一)	教学 重 难 点	重点：单双脚跳跃 难点：蹬地起跳		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理 方法	组织形式与要求
准备 部分	一. 教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队, 清点人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课教学内容, 强调安全注意事项及收取尖锐物品; 4. 检查服装. 器材, 安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头. 颈. 肩. 腰. 膝. 脚踝手腕关节运动。  二. 教学策略: (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习, 巡视指导, 充分活动各关节。	2-3 次	8 分	一. 预计问题: (一) 个别学生注意力不集中, 打闹。 (二) 准备活动不认真完成。  二. 处理方法: (一) 教师语言激励诱导。 (二) 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
基本 部分	一. 教学内容: (一) 单腿跳。分成六路纵队, 男三女三。 要求：单腿跳至终点, 另一条腿跳回。 (二) 双人蹲起跳。 要求：双人两手互扶对方的肩, 两人配合喊一二侧跳至终点, 然后跳回。依次进行。 (三) “开火车”。 游戏方法：各队成一路纵队站立, 每个队员把自己的右 (左) 脚伸给后面的人, 后面的人用右 (左) 手兜住前面队员的脚, 左手搭在前面队员的	2-3 次	27 分	预计问题: 个别学生练习不认真, 不积极, 偷懒。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与

	肩上。组成“火车”，集体跳完规定的距离。 (四).跳绳。一是原地双脚起跳，而是行进间跳。看谁快，自由练习五分钟，然后比赛。 (五).跳绳比赛。方法：行进间跳至终点，原地双脚跳绳三次，然后返回起点，第二人接过跳绳继续跳。分六路纵队，男三女三  二.教学策略： (一).自主尝试.教师引领 (二).小组合作.展示交流 (三).示范引领，游戏竞赛 三.课课练: 开合跳 20 (3 组)			处理手段: 练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题: 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法:  教师强调放松活动在体育课中的重要性，	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
场地	田径场			负荷 平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130 次/分 50% 1.4 75%
安全措施	1.课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2.充分做好准备活动。 3.合理安排练习时间。 4.安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学 90% 的学生，积极参与各项游戏活动，充分感知游戏体验来的乐趣， 2. 发展灵敏、弹跳等身体素质。				
	3. 培养学生积极参与、学会合作、竞争意志品质以及顽强、勇于克服困难的精神。				
教学内容	发展跳跃能力 (二)	教学 重 难 点	重点：单双脚跳跃 难点：蹬地起跳		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理 方法	组织形式与要求
准备 部分	<p>一. 教学内容：</p> <p>(一) 课堂常规</p> <p>1. 集合整队，清点人数；</p> <p>2. 师生问好；</p> <p>3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品；</p> <p>4. 检查服装、器材，安排见习生。</p> <p>(二) 准备活动</p> <p>1. 慢跑 3 圈。</p> <p>2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。</p> <p>二. 教学策略：</p> <p>(一) 教师讲清楚跑步要求和规则。</p> <p>(二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。</p>	2-3 次	8 分	<p>一. 预计问题：</p> <p>(一) 个别学生注意力不集中，打闹。</p> <p>(二) 准备活动不认真完成。</p> <p>二. 处理方法：</p> <p>(一) 教师语言激励诱导。</p> <p>(二) 强调准备活动在体育课中的重要性。</p>	<p>组织：</p> <pre> X  X  X  X X  X  X  X X  X  X  O X  O  O  O O  O  O  O O  O O O </pre> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>

基本部分	<p>一.教学内容: (一).左右跨跳橡皮带 (二).助跑起跳用头.手触高物比赛</p> <p>二.教学策略: (一).自主尝试.教师引领 (二).小组合作.展示交流 (三).示范引领,游戏竞赛</p> <p>课课练: 跳跳往返接力 快速通过障碍 物平板支撑</p>	2-3次	27分	<p>预计问题:个别学生练习不认真,不积极,偷懒。</p> <p>处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>组织: X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O</p> <p>精神饱满 认真参与 要求:</p>
结束部分	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>
场地器材	田径场		负荷预计	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%</p> <p>强度指数 1.4</p> <p>运动密度 75%</p>	
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材,消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。</p>				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	(一) 通过教学 85% 的学生初步掌握跨越式跳高的动作要点, 其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成, (二) 发展灵敏.力量.速度等身体素质。 3.培养学生积极参与.学会合作.竞争意志品质以及顽强.勇于克服困难的精神。				
教学内容	侧向跑跳高	教学重难点	重点：助跑与起跳技术 难点：助跑与起跳相结合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1.慢跑 3 圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。	2-3次	8分	一.预计问题： (一).个别学生注意力不集中，打闹。 (二).准备活动不认真完成。  二.处理方法： (一).教师语言	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满
	二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			激励诱导。 (二).强调准备活动在体育课中的重要性。	认真参与
基本部	一.教学内容： (一).上一步单脚起跳练习 (二).3-5 步助跑起跳练习 (三).让学生自由选择助跑方向，做尝试性起跳过斜杆练习 (四).逐渐延长助跑距离，加快助跑速度，反复过斜杆练习 (五).用比一比.评一评的方法让学生进行实践观察 (六).分组跳高完整动作练习过平竿,教师轮流指导。 (七).分四个不同层次的高度,让学生自			预计问题: 个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O

分	由选择高度练习 二.教学策略: (一).自主尝试.教师引领 (二).小组合作.展示交流 (三).示范引领,游戏竞赛 三.课课练: 原地高抬腿 行进间高抬腿 后蹬跑	2-3次	27分	处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。	要求:精神饱满 认真参与
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。 处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性,	组织: X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与 要求:
场地器材	田径场			负荷 平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130次/分 50% 1.4 75%
安全措施	1. 课前认真检查场地器材,消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 四年级投掷单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1. 通过教学，学生知道并能说出投掷实心球的动作要领，80%的学生基本掌握投掷动作要点，其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成。 2. 发展学力量.灵敏素质及身体的协调性，提高投掷远度。 3. 引导学生积极参与投掷实心球的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，具有一定安全意识和习惯，具有自信.果断.坚毅等优良品质。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	通过教学 90%的学生，积极参与各项游戏活动，充分感知游戏体验来的乐趣，发展灵敏.力量.协调等身体素质	发展投掷练习与游戏	重点： 难点：	1. 游戏激趣 2. 尝试练习 3. 师生探讨 4. 分组练习 5. 组织游戏
2	通过教学，90%的学生基本掌握助跑投掷垒球的动作要点，其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成，发展学生灵敏.上肢力量等身体素质。	双手向前推实心球	重点： 屈肘后仰， 向后引伸， 蹬地收腹， 快速挥臂 难点： 出手时机， 动作连贯， 用力协调	1. 游戏激趣 2. 尝试练习 3. 师生探讨 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 培养学生对投掷与游戏的兴趣,提高学生参与体育活动的积极性和主动性。 2. 培养学生投掷的能力,发展学生灵敏、协调、力量素质以及判断力,提高投掷的准确性。 3. 培养学生勇敢果断、服从集体、遵守纪律的优良品质,并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	发展投掷练习与游戏	教学重难点	重点:肩上屈肘、快速挥臂 难点:蹬转协调、动作连贯		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队，清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装、器材，安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头、颈、肩、腰、膝、脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。	2-3次	8分	一.预计问题： (一) 个别学生注意力不集中，打闹。 (二) 准备活动不认真完成。  二.处理方法： (一) 教师语言激励诱导。 (二) 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求：精神饱满 认真参与
基本部分	一.教学内容： (一) 击木桩 (二) 对墙掷球反弹比远 (三) 小小保龄球  二.教学策略： (一) 尝试学习：比一比谁投的高，比一比谁投的远。 (二) 模仿学习：教师示范，肩上屈肘，背后过肩的投掷方法，学生散点练习，教师巡回指导。 (三) 展示学习：让学生大胆的表现自我，学生进行互评，教师最后进行引导归纳。 (四) 拓展学习：利用前面已经用过的纸再进行各种方式的游戏如打雪仗、追逐	2-3次	27分	预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。  处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求：精神饱满 认真参与

	跑抓尾巴等，充分发挥自己更多的想象，玩出更多的花样。 三.课课练：50米加速跑，原地高抬腿，行进间高抬腿			些规则，对个别学生给与一定惩罚。	
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的重要性，	组织： 要求：
场地器材	田径场		负荷预计	平均心率	130次/分
				练习密度	50%
				强度指数	1.4
				运动密度	75%
安全措施	1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	(三) 通过教学, 90%的学生基本掌握助跑投掷垒球的动作要点, 其余学生在教师或同伴的指导帮助下完成, (四) 发展学生灵敏. 上肢力量等身体素质。 (五) 培养学生勇敢果断. 服从集体. 遵守纪律的优良品质, 并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	双手向前推实心球	教学重难点	重点：屈肘后仰. 向后引伸, 蹬地收腹. 快速挥臂 难点：出手时机, 动作连贯, 用力协调		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
	一. 教学内容：	<b>2-3</b>	<b>8</b>	一. 预计问题：	组织：
准备部分	(一) 课堂常规 1. 集合整队, 清点人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课教学内容, 强调安全注意事项及收取尖锐物品; 4. 检查服装. 器材, 安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头. 颈. 肩. 腰. 膝. 脚踝手腕关节运动。 二. 教学策略: (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习, 巡视指导, 充分活动各关节。	次	分	(一) . 个别学生注意力不集中, 打闹。 (二) . 准备活动不认真完成。  二. 处理方法: (一) . 教师语言激励诱导。 (二) . 强调准备活动在体育课中的重要性。	X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一. 教学内容: (一) . 徒手练习 (二) . 持球练习 (三) . 掷过一定高度练习 低横线练习 分不同高度横线练习 动作方法：面对投掷方向, 两脚前后开立, 两臂曲肘, 两手持球于头的后上方, 上体稍后仰, 身体中心落在后面的脚上, 两膝微屈, 然后两腿用力蹬地. 收腹和甩臂, 将球从头后向前上方抛出。 (四) . 小组比赛 组内比赛 小组比赛 讲解比赛规则, 每人投掷一次, 并	2-3	27	预计问题: 个别学生练习不认真, 不积极, 偷懒。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求: 精神饱满

	记住自己的分数。  二.教学策略: (一).自主尝试.教师引领 (二).小组合作.展示交流 (三).示范引领,游戏竞赛 三.课课练: 反应跑 追逐跑			处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。	认真参与
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。 处理方法:  教师强调放松活动在体育课中的重要性,	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求:精神饱满 认真参与
场地器材	田径场			负荷预计 平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130次/分 50% 1.4 75%
安全措施	1. 课前认真检查场地器材,消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 四年级技巧单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1. 通过教学，学生知道并能说出所学动作的名称，能使用术语描述已学动作，80%的学生初步完成倒立的动作，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2. 发展学生腰腹、上肢力量及灵敏、协调和平衡能力等素质。 3. 引导学生积极参与，充分感知由此带来的乐趣，增强安全意识和能力，学会同伴间保护与帮助的方法，培养学生自信、勇敢、顽强、克服困难及互帮互助的优良品质。			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80% 的学生能初步掌握肩肘倒立后倒时双手撑于腰间上，支撑技术动作	肩肘倒立 (一)	重点： 向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫 难点： 伸髌立腰	4、讲解示范 5、模仿体验 6、动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标
2	90% 的学生能初步掌握肩肘倒立后倒时双手撑于腰间上，支撑技术动作	肩肘倒立 (二)	重点： 向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、髌，两手撑于腰背 难点： 伸髌立腰，两手撑腰背，脚面绷直	1. 讲解示范 2. 模仿体验 3. 动作要领归纳 4. 分组练习 5. 差异指导 6. 快乐达标

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	(一) 通过教学, 80%的学生能初步掌握肩肘倒立后倒时双手撑于腰间上, 支撑技术动作。 2. 发展学生柔韧. 灵敏. 上肢力量等身体素质。 3. 培养学生勇敢果断. 服从集体. 遵守纪律的优良品质, 并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	肩肘倒立 (一)	教学重难点	重点：向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫 难点：伸髋立腰		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一. 教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队, 清点人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课教学内容, 强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4. 检查服装. 器材, 安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头. 颈. 肩. 腰. 膝. 脚踝手腕关节运动。  二. 教学策略： (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习, 巡视指导, 充分活动各关节。	2-3次	8分	一. 预计问题： (一) 个别学生注意力不集中, 打闹。 (二) 准备活动不认真完成。  二. 处理方法： (一) 教师语言激励诱导。 (二) 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O  要求：精神饱满 认真参与
基		2-3次	27分	预计问题: 个别	组织:
本部分	一. 教学内容： (一) 四列横队, 每人对准一块垫子, 坐在垫子上。 (二) 颈部运动. 肩部运动. 挺身运动. 直腿坐体前屈. 双臂压垫举腿. “两头起” 运动 (4*8 拍) (三) 双人练习：抓脚踝举腿 要求：双腿夹紧, 脚尖绷直。 (四) 在原地站立, 做两手叉腰两肘内收的练习。 (五) 利用图片或讲解示范等手段, 演示肩肘倒立的动作和保护帮助的方法。 (六) 每人一块小垫子, 按教师提示做如下练习：	次	分	学生练习不认真, 不积极, 偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求：精神饱满 认真参与

	<p>练习直腿直角坐，接后倒翻臂后折体双臂压垫练习。</p> <p>压臂后倒翻臂，脚过头能触地的练习。</p> <p>站立模拟反插腰，夹肘练习。</p> <p>后倒翻臂，插腰夹肘，成屈腿肩肘倒立练习。后倒翻臂，插腰夹肘，从屈腿到慢慢伸直腿练习。</p> <p>不经过屈腹，直接从后倒翻臂，后折体向上伸腿或肩肘倒立练习。从后倒翻臂，插腰夹肘，成屈腿肩肘倒立动作开始，可以保护帮助完成，经过数次练习，再进行完整动作练习。</p> <p>(七).自由结伴，互帮互助练习。</p> <p>(八).教师巡视指导.及时激励。</p> <p>(九).尝试个人独立完成</p> <p>(十).分组表演评价练习</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一).自主尝试.教师引领</p> <p>(二).小组合作.展示交流</p> <p>(三).示范引领，游戏竞赛</p> <p>三.课课练：50 米加速跑，原地高抬腿，行进间高抬腿</p>			<p>处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法：</p>	<p>组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O 要求：精神饱满</p>
				<p>教师强调放松活动在体育课中的重要性，</p>	<p>认真参与</p>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>		<p>负荷预计</p>	<p>平均心率</p>	<p>130 次/分</p>
				<p>练习密度</p>	<p>50%</p>
				<p>强度指数</p>	<p>1.4</p>
				<p>运动密度</p>	<p>75%</p>
<p>安全措施</p>	<p>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 合理安排练习时间。</p> <p>4. 安全教育贯穿课的始终。</p>				

课后反思

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	(一)通过教学,90%的学生能初步掌握肩肘倒立后倒时双手撑于腰间上,支撑技术动作。 2.发展学生柔韧.灵敏.上肢力量等身体素质。 3.培养学生勇敢果断.服从集体.遵守纪律的优良品质,并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	肩肘倒立(二)	教学重难点	重点：向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿.髌，两手撑于腰背 难点：伸髌立腰，两手撑腰背，脚面绷直		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容：  (一)课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。	2-3次	8分	一.预计问题： (一).个别学生注意力不集中，打闹。 (二).准备活动不认真完成。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O
	(二)准备活动 1.慢跑3圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一)教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			二.处理方法： (一).教师语言激励诱导。 (二).强调准备活动在体育课中的重要性。	要求：精神饱满 认真参与
	一.教学内容： (一)讲解分解动作： 1.坐撑 2.倒肩 3.翻臀 4.举腿 5.撑腰 (二)示范完整动作，并提示学生想一想怎样做动作才更漂亮。即：青松.连贯.展髌.腿要直等等。 (三)组织集体练习。 (四)巡视.纠错。			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	

基本部分	<p>(五) 保护与帮助： 帮助者站在练习者的侧面，当练习者提臀举腿时，迅速握其小腿，帮助练习者控制平衡，必要时用膝关节顶其臀部，帮助练习者展髋</p> <p>二.教学策略： (一) 自主尝试.教师引领 (二) .小组合作.展示交流 (三) .示范引领，游戏竞赛</p> <p>三.游戏：《巧过浮桥》方法：学生分成四个小组利用垫子过河，按先后过河的顺序排名 (一) .将学生分成 4 大组。 (二) .讲解游戏规则和要求。 (三) .开始游戏。</p> <p>四.课课练：推小车，蹲跳起，单脚深蹲起</p>	2-3次	27分	处理手段：练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则，对个别学生给与一定惩罚。	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与 要求：
结束部分	一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。	2-3次	5分	预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松法练习。 处理方法： 教师强调放松活动在体育课中的	组织： X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与 要求：
				重要性，	
场地器材	田径场	负荷预计	平均心率	130 次/分	
			练习密度	50%	
			强度指数	1.4	
			运动密度	75%	
安全措施	1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				

课后反思



# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	(一) 通过教学, 85%的学生初步学会蹲跳下的动作, 掌握下压上摆, 屈膝缓冲。 2. 发展学生柔韧.灵敏.上肢力量等身体素质。 (二) 培养学生勇敢果断.服从集体.遵守纪律的优良品质,并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	跳上成蹲撑	教学重难点	重点： 下压上摆，膝缓冲 难点： 手脚协调用力		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一.教学内容： (一) 课堂常规 1. 集合整队, 清点人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课教学内容, 强调安全注意事项及收取尖锐物品; 4. 检查服装.器材, 安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。 二.教学策略: (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) .教师口令指挥生进行准备活动练习, 巡视指导, 充分活动各关节。	2-3次	8分	一.预计问题: (一) .个别学生注意力不集中, 打闹。 (二) .准备活动不认真完成。  二.处理方法: (一) .教师语言激励诱导。 (二) .强调准备活动在体育课中的重要性。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	一.教学内容:学内容: (一) .过关游戏：先把学生分成 6 组, 使用 6 个横箱。第一关, 站在 4 个叠起的垫子上手撑横箱, 蹬垫后跳上横箱成蹲撑。 由教师先示范动作并讲解保护的方法, 一人扶住垫子, 一人站在横箱前, 双手张开, 做保护状 学生轮流练习 6—8 次。 (二) .加大过关难度, 抽调一张垫子后, 继续进行练习, 并过渡到抽调 2 张垫子。 教师巡回指导中注意观察, 选出优生进行展示, 并引出本课的重点, 直臂支撑, 顶肩锁肘, 提膝收腹	2-3次	27分	预计问题: 个别学生练习不认真, 不积极, 偷懒。	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O  O O O O O O 要求: 精神饱满 认真参与

	<p>(三).将垫子抽到只剩一张,继续进行刚才的练习,此时,学生会出现跳不上现象,或跳上成跪立的现象。</p> <p>教师语言提示:你们能想出什么样的方法?</p> <p>小组内讨论,教师及时进行引导,让学生将垫子换成踏板,上八步,有力踏跳后,完成跳上成蹲撑动作。</p> <p>由教师进行上八步跳上成蹲撑动作示范,并提示,助跑和有利的踏跳是为了更好的进行提膝收腹,使双脚高度起过横箱,才能完成蹲撑的动作。</p> <p>学生继续进行练习。教师巡回指导。</p> <p>(四).选出学生和教师一起进行展示,学生评价。在两人完成跳上成蹲撑的动作后,教师利用自身优美落地的动作吸引学生,引导下次练习的主要目标是落地。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一).自主尝试.教师引领</p> <p>(二).小组合作.展示交流</p> <p>(三).示范引领,游戏竞赛</p> <p>三.教学策略:</p> <p>(一)自主尝试.教师引领</p> <p>(二)小组合作.展示交流</p> <p>(三)示范引领,游戏竞赛</p> <p>四.课课练:推小车,蹲跳起,单脚深蹲起</p>			<p>处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	<p>2-3次</p>	<p>5分</p>	<p>预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法:</p> <p>教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织:</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X O O O</p> <p>O O O O O</p> <p>O O O O</p> <p>要求:精神饱满 认真参与</p>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>		<p>负荷预计</p>	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p> <p>运动密度</p>	<p>130次/分</p> <p>50%</p> <p>1.4</p> <p>75%</p>

安全措施	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 课前认真检查场地器材，消除安全隐患。</li><li>2. 充分做好准备活动。</li><li>3. 合理安排练习时间。</li><li>4. 安全教育贯穿课的始终。</li></ol>
课后反思	

## 体育与健康课时计划

年级：四年级 下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	(一) 通过教学, 学习跳上成蹲撑——跪跳下, 85%的学生做到助跑起跳连贯. 挺身展体轻落的动作。 2. 发展学生柔韧. 灵敏. 上肢力量等身体素质。 3. 培养学生勇敢果断. 服从集体. 遵守纪律的优良品质, 并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	跳上成蹲撑, 起立向前挺身跳下	教学重难点	重点: 助跑跳撑连贯, 展体充分, 落地轻稳 难点: 身体协调配合		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次数	时间	预计问题与处理方法	组织形式与要求
准备部分	一. 教学内容: (一) 课堂常规 1. 集合整队, 清点人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课教学内容, 强调安全注意事项及收取尖锐物品; 4. 检查服装. 器材, 安排见习生。 (二) 准备活动 1. 慢跑 3 圈。 2. 活动头. 颈. 肩. 腰. 膝. 脚踝手腕关节运动。  二. 教学策略: (一) 教师讲清楚跑步要求和规则。 (二) 教师口令指挥生进行准备活动练习, 巡视指导, 充分活动各关节。	2-3次	8分	一. 预计问题: (一). 个别学生注意力不集中, 打闹。 (二). 准备活动不认真完成。  二. 处理方法: (一). 教师语言激励诱导。 (二). 强调准备活动在体育课中的重要性。	组织: X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O O  要求: 精神饱满 认真参与

基本部分	<p>一.教学内容:</p> <p>(一).回顾和学习:回顾跪跳起摆臂跳起动作;讲解“半蹲——摆臂——挺身跳下”动作要领(两臂斜后举,稍屈膝;两臂向斜前方摆起,同时两腿用力蹬离器械,使身体向前上方腾起,在空中保持头正.挺胸.展髋.两腿并拢.脚面绷直;落地时前脚掌着地,屈膝缓冲,两臂斜上举)。</p> <p>(二).指导学生练习:练习高度由低到高,循序渐进地进行练习;同时做好保护帮助的教育,防止意外。</p> <p>(三).教师完整示范:按照动作要领准确完成助跑.双脚起跳.支撑器械.提臀屈膝.踏上器械成蹲撑.向前跳下.屈膝落地等一系列动作。</p> <p>(四).完整动作体验尝试:学生在老师保护帮助下体验完整动作。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一).自主尝试.教师引领</p> <p>(二).小组合作.展示交流</p> <p>(三).示范引领,游戏竞赛</p> <p>三.课课练:推小车,蹲跳起,单脚深蹲起</p>	2-3次	27分	<p>预计问题 1.完整练习时会出现心理恐惧的问题。</p> <p>处理方法:教师及时引导,鼓励大胆尝试;降低高度,给予保护帮助增强安全感。</p> <p>预计问题:挺身跳下展体不够,落地不稳</p> <p>处理方法:提示学生跳下时控制身体姿势和注意落地屈膝缓冲,或在低器械上练习挺身跳下。</p>	<p>组织:</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X O</p> <p>X O O O</p> <p>O O O O</p> <p>O O</p> <p>O</p> <p>O</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
结束部分	<p>一.放松练习。</p> <p>二.师生共同小结本课内容。</p> <p>三.归还器材。</p> <p>四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:学生不重视,不按要求进行放松法练习。</p> <p>处理方法:教师强调放松活动在体育课中的重要性,</p>	<p>组织:</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>O O O O O O</p> <p>O O O O O O</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
场地	田径场		负荷	平均心率	130 次/分
				练习密度	50%
				强度指数	1.4
				运动密度	75%
安全措施	<p>1.课前认真检查场地器材,消除安全隐患。</p> <p>2.充分做好准备活动。</p> <p>3.合理安排练习时间。</p> <p>4.安全教育贯穿课的始终。</p>				

课后反思

## 四年级低单杠单元教学计划（共 1 课时）

教学目标	<p>1. 通过教学，80%的学生正确掌握支撑后前翻下的技术动作。初步了解单动作的结构和自我保护帮助的方法。</p> <p>2. 通过教学，发展学生腰腹、上肢力量、协调和平衡能力。</p> <p>3. 引导学生能积极参与运动，激发学生的学习兴趣，培养学生克服单挂膝悬垂摆动练习的恐惧心理，培养学生之间互相合作精神，提高自信心。</p>			
课时	主要教学目标	教学内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	80%的学生了解跳上成支撑前翻下动作的结构和自我保护帮助的方法。	跳上成支撑前翻下	重点： 跳上支撑稳 难点： 收腹、贴杆前翻下	1 情境导入 2 游戏激趣 3 尝试练习 4 师生探讨 5 分组练习 6 组织游戏

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，80%的学生了解跳上成支撑前翻下动作的结构和自我保护帮助的方法。 2.发展学生柔韧.灵敏.上肢力量等身体素质。 3.培养学生勇敢果断.服从集体.遵守纪律的优良品质,并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	跳上成支撑前翻下	教学 重 难 点	重点：跳上支撑稳 难点：收腹.贴杆前翻下		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理 方法	组织形式与要求
准 备 部 分	一.教学内容： （一）课堂常规 1.集合整队，清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容，强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材，安排见习生。 （二）准备活动	2-3 次	8 分	一.预计问题： （一）.个别学生注意力不集中，打闹。 （二）.准备活动不认真完成。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O
	1.慢跑3圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： （一）教师讲清楚跑步要求和规则。 （二）.教师口令指挥生进行准备活动练习，巡视指导，充分活动各关节。			二.处理方法： （一）.教师语言激励诱导。 （二）.强调准备活动在体育课中的重要性。	要求：精神饱满 认真参与
	一.教学内容： （一）首先复习跳上成支撑动作。教师示范保护方法之后教师讲解示范本次课完整动作。			预计问题：个别学生练习不认真，不积极，偷懒。	

基本部分	<p>让学生在头脑中建立完整动作概念。 看完老师做的动作之后学生尝试在学生保护下进行分组练习前翻下动作。</p> <p>(两人保护)注意强调注意安全等语言。在学生联系的时候教师巡视指导并纠正。有错误动作及时纠正。按能力进行前翻下练习。</p> <p>当学生的动作达到一定熟练程度的时候,尝试独立完成动作。(一人保护)</p> <p>要求:注意保护方法,注意安全。</p> <p>二.教学策略:</p> <p>(一).自主尝试.教师引领 (二).小组合作.展示交流 (三).示范引领,游戏竞赛</p> <p>课课练:推小车,蹲跳起,单脚深蹲起</p>	2-3次	27分	处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。	组织: X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与 要求:
结束部分	<p>一.放松练习。 二.师生共同小结本课内容。 三.归还器材。 四.师生再见。</p>	2-3次	5分	预计问题: 学生不重视,不按要求进行放松法练习。 处理方法: 教师强调放松活动在体育课中的重要性,	组织: X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满 O 认真参与 要求:
场地器材	田径场		负荷预计	平均心率	130次/分
				练习密度	50%
				强度指数	1.4
				运动密度	75%
安全措施	1. 课前认真检查场地器材,消除安全隐患。 2. 充分做好准备活动。 3. 合理安排练习时间。 4. 安全教育贯穿课的始终。				
课后反思					

## 四年级民间体育跳骆驼单元教学计划（共 1 课时）

教学目标	1. 通过教学，学生民间传统体育跳骆驼游戏的名称与动作方法。 2. 通过教学，85%学生能掌握游戏方法，发展学生下肢弹跳能力.灵敏素质和感受竹竿舞的魅力。 3. 培养学生乐于和同伴合作完成任务，遵守活动规则，有良好的团结进取精神。			
课时	主要教学目标	教学 内容	教学重难点	主要教学措施与手段
1	学生能掌握游戏方法，积极参与活动，发展学生下肢弹跳能力.灵敏素质	跳骆驼	重点： 支撑跳过骆驼 难点： 通过不同高度骆驼挑战	1 情境导入 2 游戏激趣 3 尝试练习 4 师生探讨 5 分组练习 6 组织游戏

# 体育与健康课时计划

年级：四年级下期

课时：

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学,学生能掌握游戏方法,积极参与活动,发展学生下肢弹跳能力.灵敏素质。 2.发展学生柔韧.灵敏.上肢力量等身体素质。 3.培养学生勇敢果断.服从集体.遵守纪律的优良品质,并在活动中与同伴友好交往和合作。				
教学内容	跳骆驼	教学 重 难 点	重点：支撑跳过骆驼 难点：通过不同高度骆驼挑战		
课的部分	教学内容及主要教学措施	次 数	时 间	预计问题与处理 方法	组织形式与要求
准 备 部 分	一.教学内容： (一)课堂常规 1.集合整队,清点人数； 2.师生问好； 3.宣布本课教学内容,强调安全注意事项及收取尖锐物品； 4.检查服装.器材,安排见习生。 (二)准备活动	2-3 次	8 分	一.预计问题： (一).个别学生注意力不集中,打闹。 (二).准备活动不认真完成。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O
	1.慢跑3圈。 2.活动头.颈.肩.腰.膝.脚踝手腕关节运动。  二.教学策略： (一)教师讲清楚跑步要求和规则。 (二).教师口令指挥生进行准备活动练习,巡视指导,充分活动各关节。			二.处理方法： (一).教师语言激励诱导。 (二).强调准备活动在体育课中的重要性。	要求：精神饱满 认真参与
基 本 部 分	教学内容： 一.跳骆驼 (一).动作方法:一人体前屈,低头,两手扶脚踝.膝等处扮装成“骆驼”,另一人双手撑其背部,双脚同时用力踏跳分腿跳跃过“骆驼” 教师讲解并结合动作示范。 (二)引导学生先观察骆驼和跳骆驼的手型.部位的方法。 (三)组织学生模仿学练。 (四).分组三点练习。 (五).强调学与练中的安全要求,跳的同学不得推.拍骆驼；扮骆驼的同学不得随意乱动,避免出现伤害事故的发生。 二游戏：过山车 游戏规则： (一).足球必须是一次性通过。	2-3 次	27 分	预计问题：个别学生练习不认真,不积极,偷懒。	组织： X X X X X X X X X X X X X O X O O O O O O O O O O 精神饱满

	<p>(二).其他队员任何时候都不能出手帮助,否则将被记上犯规,犯规最多的队和最后完成的队都要接受“奖励”</p> <p>教学策略:  <b>1.自主尝试.教师引领</b>  <b>2.小组合作.展示交流</b>  <b>3.示范引领,游戏竞赛</b>          课课练:斜板支撑                  仰卧起坐</p>			<p>处理手段:练习前反复强调要求及应该遵守的一些规则,对个别学生给与一定惩罚。</p>	<p>○ 认真参与要求:</p>									
结束部分	<p>一.放松练习。          二.师生共同小结本课内容。          三.归还器材。          四.师生再见。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:          学生不重视,不按要求进行放松法练习。          处理方法:          教师强调放松活</p>	<p>组织:          X X X X          X X X X          X X X O          X O O O          O O O O          O O          O 精神饱满          O 认真参与          要求:</p>									
				<p>动在体育课中的重要性,</p>										
场地器材	田径场			<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">负 荷 预 计</td> <td>平均心率</td> <td>130 次/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%</td> </tr> </table>	负 荷 预 计	平均心率	130 次/分	练习密度	50%	强度指数	1.6	运动密度	75%	
负 荷 预 计	平均心率	130 次/分												
	练习密度	50%												
	强度指数	1.6												
	运动密度	75%												
安全措施	<p>1. 课前认真检查场地器材,消除安全隐患。          2. 充分做好准备活动。          3. 合理安排练习时间。          4. 安全教育贯穿课的始终。</p>													
课后反思														