

新课标体育与健康课程

水平一目录

一、体育与健康基础知识

第一节 《饮水有益健康》

第二节 《坐立行我最美》

二、基本身体活动

第一节 走与游戏《大步走与游戏》

第二节 走与游戏《模仿走与游戏》

第三节 跑与游戏《长江黄河变速跑》

第四节 跑与游戏《变向跑》

第五节 跑与游戏《障碍跑与游戏》

第六节 跑与游戏《牵手跑》

第七节 跳跃与游戏《立定跳跃》

第八节 跳跃与游戏《单跳双落》

第九节 跳跃与游戏《起跳与落地》

第十节 跳跃与游戏《羊角球跳跃》

第十一节 投掷与游戏《抛接轻物》

第十二节 投掷与游戏《持轻物掷远》

第十三节 爬行与游戏《模仿动物爬行》

第十四节 爬行与游戏《爬越 30cm 障碍物》

三、体操类活动

第一节 队列队形《向右看齐》

第二节 队列队形《一路（列）变两路（列）纵（横）队》

第三节 技巧《前滚翻》

第四节 技巧《仰卧推起成桥》

第五节 技巧《劈叉》

第六节 跳绳《并脚跳短绳》

第七节 跳绳《跳长绳》

四、球类活动

第一节 小篮球《原地多种形式拍球》

第二节 小篮球《原地拍球比多》

第三节 小足球《踢地滚球》

第五节 小足球《踩球》

第六节 乒乓球《握拍与颠球》

第七节 乒乓球《握拍与端球》

五、武术

第一节 《武术基本手型》

第二节 《武术基本腿法》

六、名族传统体育

第一节 《踢毽子》

第二节 《跳皮筋》

水平一《坐立行我最美》教案

(一) 课题导入

1、故事导入：小朋友的背怎么弯了？

师讲述故事，从故事引导学生说一说，为小朋友找出原因。

(出示弯腰驼背的图片)

师讲述弯腰驼背对身体的不良影响。

2、医生说，正确的身体坐、立、行姿势的重要性（出示课件）

3、给学生展示阅兵式图片

师总结：我们要以军人叔叔们的军姿为榜样，从小养成正确的身体坐立行姿势。

(二)、讨论：

1、怎样的坐姿最好？为什么？

2、怎样的站姿最好？为什么？

3、怎样走的姿势最好？为什么？

(三)“火眼金睛”：（出示幻灯片）

看谁的观察能力最强？让学生来判断：

哪些姿势是正确的？

哪些姿势是错误的？

师总结：进一步认识正确的坐立行姿势，引导学生在日常生活、学习中严格要求自己，使自己的身体形成良好的姿态。

(四)做一做：

1、坐一坐，站一站，走一走，比比谁的姿势最好。先在小组内比，然后推出一名最好的在台上表演，看哪个组得到冠军。（奖励体育小明星卡片）教师示范正确的坐立行姿势。

2、（播放音乐）

歌曲《中国工夫》，让学生加深了解正确的坐立行姿势

学生听。让学生在音乐中感受“坐如钟，站如松，行如风”的气势，从而激发学生学习的欲望。

师提问：同学们，听出来了吗？中国功夫对坐、立、行有什么要求呢？

根据学生回答出示课件总结：坐——钟 立——松 行——风

师领读：坐如钟、身直正、腿并拢、脚放平；立如松、挺胸膛、抬起头、看前方；行如风、脚步轻、头不摇、身不晃。

学生交流，师总结引导。

3、游戏：“照镜子”。

让学生通过游戏，练习正确的坐、立、行姿势

老师做动作，学生马上做出照镜子的动作反应。学生也可小组之内做游戏。看谁的反

应快，看谁做的姿势最正确。

4、看谁记得牢：童谣形式总结正确的坐、立、行姿势，激发学生掌握的热情。

桌椅合适，坐得正，
挺胸抬头，站得直，
双肩背包，走得稳，
姿势不正，不文明，
斜肩驼背不美观啊，不健康！

(五)师总结：很多同学在平时的学习生活中能够坐如钟，立如松，行如风，希望同学们也能以他们为榜样，好好努力，使自己成为坐得正，站得直，走得稳的文明小学生，同学们能做到吗？老师认为要想保持正确的身体坐、立、行姿势，可不是一天两天就能做到，有什么好办法能让自己养成这种好的健康习惯呢？

让我们在每天都比一比：

- 1、排队时谁站得最直？
- 2、上课时谁坐的最正？
- 3、上操时谁走得最神气？

水平一《饮水有益健康》教案

教学过程

(一) 课题导入

同学们，我先来让你们猜一个谜语，看谁能猜出来？

我既能在小溪里游玩，又能在池塘里睡觉；今天在江河里奔跑，明天就在大海里欢笑；双手抓不起，一刀劈不开，煮饭和洗衣都要请我来。（学生自由回答）

对了，是水。我们都知道，人类生命与健康的三大要素有水、空气、食品，水对于我们人类的生存来说至关重要，水是生命之源、健康之本。人的一切生命活动都离不开水。到底应该喝什么样的水？怎样科学饮水呢？这节课让我们一起走进水的世界，了解饮水的健康与安全吧！

（二）讲授新课，合作探究

1.人为什么要喝水？（出示课件）

教师出示几幅画作比较。

提出问题：为什么会有这种现象？

（讨论并回答，对回答较好的同学给予小红花奖励）

原来是忘记给植物浇水，所以枯萎了。因此，地球上的每个生命都离不开水，我们身体里最多的成分就是水，占了身体的三分之二，不喝水，我们的皮肤和肌肉就没有弹性，嘴唇会发干开裂。

（建议同学们捏捏自己的胳膊、腿、脸蛋，说出感觉）

教师板书齐读：没有水就没有生命。

下面我们来讨论一下水在人体内还有什么作用呢？

出示课件

师生齐读：水是人体的运输车。

2.我们应该喝什么样的水？

（1）喜欢喝饮料吗？你们都喜欢哪一种饮料啊，为什么？

（小组合作讨论）

每组派代表回答：橘子汁、冰红茶、雪碧、可乐……

原因：味道好、有香味……

教师：大家知道？饮料固然好喝，但是其实最好的是饮用温开水。因为很多饮料都含有糖，喝太多反而影响我们对水的吸收，会越喝越渴。优点饮料颜色还很鲜艳，添加了色素和香精，喝太多会影响我们的身体健康和生长发育。引起肥胖、蛀牙、骨骼生长、胃肠疾病等。

教师：同学们，以后我们应该怎么做啊？学生回答。

教师：在上完课，也不可冲到自来水处，喝自来水，因为自来水中含有各种细菌和寄生虫，如果没煮开就饮用会导致肚子疼、拉肚子等，所以我们要喝煮开后的水。

教师板书并齐读：温开水才是最好的饮料。

（2）巩固提升

出示课件，小组合作讨论下面小朋友的一些问题并回答。

看看图片中的人物这样喝水正确吗？为什么？

3.我们每天要喝多少水？

教师出示一个杯子，大约盛水 200 毫升，请同学们交流一下，像这样的杯子，每天应

该喝多少呢？

(学生自由讨论)

教师：我们每天从身体里排出的水大约 2000 毫升，但是我们通过食物获取的水分只有 800 毫升，所以还要喝 1600 毫升才能使身体不缺水。(等于 200 毫升的杯子 6 杯水)

4 怎样饮水才健康？

不要等到口渴才喝水

不要过快补水(教师示范喝水，同学们一起跟着学习喝水的动作。)

吃饭的时候不宜喝水

饮料不宜多喝

(学生讨论交流，教师总结)

(三) 总结提升

1. 饮水歌(教师领读，配乐)

出示饮水歌：

手拿小杯子，

大家来喝水，

我们要喝温开水，

饮料不能喝太多，

我们喝水不能急，

一口一口慢慢喝；

喝水时间要注意，

吃饭时候不喝水；

每天 6 杯水，每次慢慢喝。

2. 教师小结：在今天的课中，我们了解到了水对生命与健康的重要性。了解了应该喝什么样的水，学习了怎样合理的喝水，水在我们的生活生命中是必不可少的。希望同学们每天都记住喝煮开后的温水，每天喝 6 杯，每次慢慢喝，不要喝太多的汽水等各种饮料，养成良好的喝水习惯。

(四) 拓展活动







这节课你学到了什么，写下来，然后把学到的知识跟家长和同学们分享一下。

板书设计：



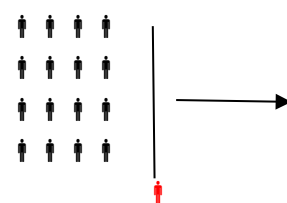

饮水有益健康

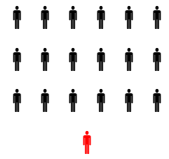
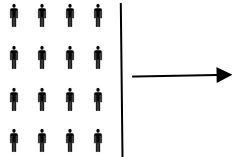
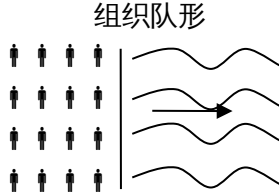
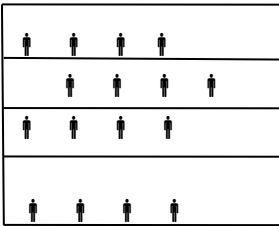
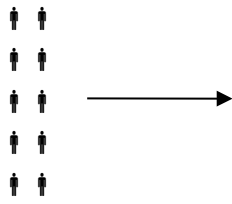
没有水，就没有生命。

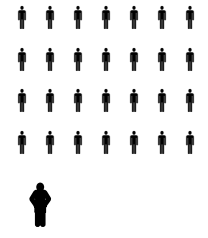
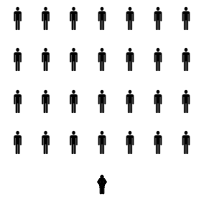
温开水是最好的饮料。

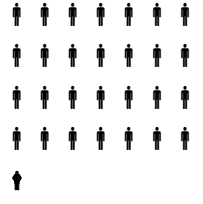

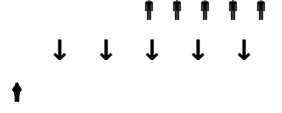
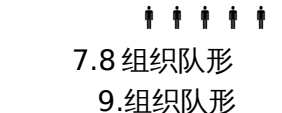

备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容		走与游戏			
教学目标		1. 运动能力：学生体会各种姿势的走，激发运动兴趣、提高学生力量、协调等身体素质，发展腿量。 2. 健康行为：掌握正确的走的方法，养成积极锻炼的锻炼习惯。 3. 体育品德：培养学生勇敢、果断、互相帮助的良好品质，培养学生的环保意识。			
教学重点		走的放松、自然、协调、发展走的能力；	教学难点	培养自控力和自我表现意识	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形   要求：精神饱满，注意力集中
准备部分		一、游戏： 1. 乘交通工具去游玩 2. 图形走 走出一个图形	1. 教师语言引导、组织学生统一练习 2. 讲解并示范游戏方法和注意事项 3. 教师口令指挥，学生统一练习	1. 听教师指挥统一练习 2. 认真听教师讲解游戏方法 3. 积极参与游戏当中	组织队形   要求： 1. 按要求参与游戏 2. 富有想象、动作形象 3. 勇于创造、敢于表现
基本部分		【学练1】动物模仿走： 1. 大象 2. 鸭子 3. 猴子 4. 螃蟹	1. 教师出示动物图片，语言引导，体会动作方法 2. 语言指导模仿动物的走路姿势 3. 教师巡回指导 4. 通过练习总结归纳动作方法 5. 组织学生继续练习 6. 找学生进行展示	1. 认真听讲，带着问题学练动作 2. 练习并体会模仿动物的走路姿势 3. 认真听教师指导 4. 积极参与讨论，总结动作方法 5. 继续练习，体会走的动作，学生展示	组织队形   要求： 1. 积极参与练习 2. 体会走的动作

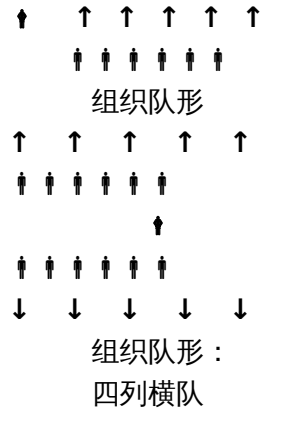
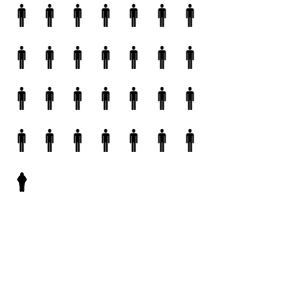
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>二、走与游戏</p> <p>【学练2】 穿越小树林： 游戏方法：学生依次通过障碍物。</p> <p>【学练3】 通过“独木桥” 游戏方法： 学生依次通过独木桥。</p> <p>【竞赛】 小松鼠“运果子” 游戏方法：用头部顶着沙袋走到指定地点。</p> <p>【体能】 体能加油站 跪姿支撑：20秒 交替摸肩膀：20秒</p>	<p>1.讲解并示范曲线走的动作方法</p> <p>2.教师组织学生分组进行练习</p> <p>3.巡回指导纠正错误动作；</p> <p>4.组织学生展示</p> <p>5.增加练习难度，组织学生练习</p> <p>6.指导学生根据个人情况调整练习高度</p> <p>1.讲解并示范通过“独木桥”的动作方法</p> <p>2.组织学生统一练习</p> <p>3.巡回指导纠正错误动作</p> <p>1.讲解游戏规则、方法和注意事项</p> <p>2.组织学生进行游戏比赛</p> <p>3.总结评价游戏比赛</p> <p>1.讲解示范讲解动作要领</p> <p>2.带领学生一起做</p>	<p>1.认真听讲，观察教师动作方法</p> <p>2.分小组练习</p> <p>3.认真观察，体会动作</p> <p>4.观看学生表演</p> <p>5.逐步提高练习难度</p> <p>6.根据个人情况调整练习高度，积极练习</p> <p>1.认真看教师示范</p> <p>2.自主练习</p> <p>3.听教师总结、评价</p> <p>1.认真听教师讲游戏游戏规则和注意事项</p> <p>2.按游戏规则进行比赛</p> <p>3.认真听教师总结评价</p> <p>1.认真听讲</p> <p>2.积极练习</p>	<p>组织队形</p> <p>♠ ♠</p> <p>♠ ♠</p> <p>♠ ♠</p> <p>♠ ♠</p> <p>♠ ♠</p> <p>♠ ♠</p> <p>要求： 依次绕过标志桶，在走的过程中不能触摸标志桶。</p> <p>组织队形（同上）</p> <p>要求： 身体保持一条直线，手臂抬起控制平衡，安全通过。</p> <p>组织队形（同上）</p> <p>要求： 用头部顶着沙袋走到指定地点，眼睛目视前方，身体正直，保持身体成一条直线，控制身体平衡。</p> <p>队形：四列横队</p>
		结束部		<p>1.放松活动</p> <p>2.课堂点评三人、并总结</p>	<p>1.示范动作并预言提示指导学生放松</p> <p>2.总结学习情况</p>

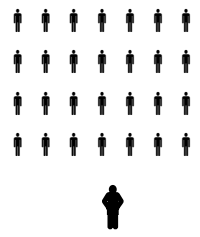
分	3.布置作业 3.收器材	3.宣布下课	3.师生再见	 要求：充分放松，愉快的心情。	
教学反思			预计负荷 平均心率 120 次/分 个体密度：50%-55% 群体密度：≥65%	场地器材 体操垫 12 块 掷靶 2 个 标志桶 12 个 操蹬 2 个 沙包 51 个	
备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容	大步走与游戏				
教学目标	1.运动能力：通过大步走和五步接龙游戏，学生能够知道大步走的有关知识，术语，学习大步走的基本方法，初步掌握大步走的正确姿势 2.健康行为：通过练习活动与游戏方法，提高身体的协调性，形成正确的身体姿势、养成运动的习惯 3.体育品德：各种走的练习与游戏中，能够与同伴愉快地合作，体验运动带来的乐趣。				
教学重点	掌握大步走的正确姿势		教学难点	上下体保持正直稍前倾，蹬地与摆臂相结合	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐
准备部分		一、热身活动 1.热身游戏：模仿动物走 森林里的小动物要开运动会，现在要进行热身运动，看看谁学的像，学生在跑道上模仿大象、鸭子、猴子的走路姿势。 2.徒手操（4*8拍） 1.头部运动 2.肩部运动	1.教师讲解游戏方法 2.组织学生进行热身游戏 3.进行鼓励性评价 1.教师口令指挥并带领学生进行徒手	1.学生认真听游戏方法 2.认真参与热身活动 3.认真听教师的要求。 1.跟随教师进行徒手操练习	组织队形  要求： 1. 注意力要集中 组织队形 


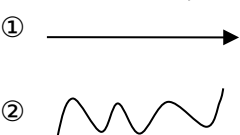
		<p>3.振臂运动 4.扩胸运动 5.腹背运动 6.膝关节运动 7.弓步压腿 8.手腕脚踝运动</p> <p>二、大步走 【学练1】大步走 动作方法：保持上体直立，正直，自然挺胸，眼看前方，两脚交替向前迈步时，前脚脚跟着地后迅速过度到前脚掌着地，后脚快速</p>	<p>操练习 2.口令清晰，声音洪亮 3.及时纠正学生错误动作</p> <p>1.教师讲解动作要领 2.教师组织学生按自己的方式大步走20米。</p>	<p>2.充分活动各关节，避免运动损伤</p> <p>1.学生认真听教师讲解 2.认真进行活动，评价自己走路的姿势</p>	 <p>组织队形</p> 
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>有力蹬地，重心前移迈第二步，两臂随步幅前后摆动</p> <p>【学练2】各种形式走的练习 1.直线练习：四路纵队沿田径场分道线大步走50米 2.弯道练习大步走 3.曲线练习：绕过障碍物</p> <p>【竞赛1】 五步接龙游戏：学生分成人数相等的四队，踩分道线走，游戏开始后，第一位同学从起点向前大步走五步，记下第五步脚尖达到的地方，第二个人接着从改点向前五步，以最后一名队员脚尖的距离起点线的远近排名次，最远的获胜。</p> <p>【竞赛2】体能接力赛 剪刀、石头、布接力赛规则：30米的距离内，学生两人一组，在起点线后准备，用脚进行剪刀、石头、布比赛，胜出的学生向前大步走走三步后，再与未取胜的学生继续，最先到达终点则获胜。</p>	<p>3.教师示范动作 4.教师组织学生模仿大步走20米，体会先着地的部位</p> <p>1.教师讲解练习方法 2.组织学生练习 3.及时给予评价 4.进行小结</p> <p>1.教师讲解比赛规则 2.组织学生进行比赛并担任裁判 3.提前进行安全教育，避免发生危险 4.进行评价与小结</p> <p>1.教师讲解练习方法 2.组织学生活动 3.提醒学生注意安全 4.进行评价小结</p>	<p>3.观察教师动作，明确动作要点 4.学生分四路纵队进行练习</p> <p>1.学生明确练习方法 2.依次进行练习 3.在大步走时注意要抬头挺胸</p> <p>1.学生明确游戏方法 2.分组进行比赛 3.分组参与，将所学技术运用到比赛中 4.认真听评价和小结</p> <p>1.学生明确训练方法 2.认真参与活动，发展下肢力量与跳跃能力 3.认真听总结</p>	 <p>组织队形</p>  <p>组织队形</p> 

结束部分	1.放松 2.点评三名学生并总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见				
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空操场一块	
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.游戏：长江黄河 2.游戏：横渡长江						
教学目标	1.运动能力：学生听到口令快迅速做出判断，快速蹬地转体，快速起动。体会加速跑的动作、提高灵敏素质 2.健康行为：了解规则、知道如何游戏避免运动损伤，培养安全意识！ 3.体育品德：学生在练习中养成坚持不懈，挑战自我体育精神！						
教学重点	反应迅速、快速起动			教学难点	蹬摆协调，跑得自然		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

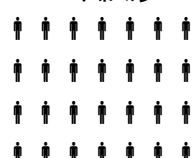
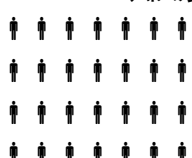

准备部分		<p>一、热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 <p>二、趣味慢跑</p> <p>【学练 1】 组织学生一路纵队进行 S 形围绕垫盘在音乐伴奏下进行《小小侦查员》的游戏</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.按两臂距离散开站好 2.散开和集合动作要快 3.注意安全 4.注意力要集中
		<p>【学练 2】 组织学生一路纵队进行 S 形围绕垫盘在音乐伴奏下进行《小小侦查员》的游戏</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起慢跑 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起慢跑 3. 按教师提醒的动作要求进行练习 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.保持一路纵队慢跑 2.听指令快速变换动作
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练 2】 游戏：长江黄河</p> <p>游戏规则：队伍分两队（长江/黄河）背向而立、当老师下达口令黄河，黄河向前跑出、长江转身去追、在规定区域内追到！</p> <p>规则 2：与规则 1 相反。</p> <p>【竞赛】 游戏：横渡长江</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引导学生介绍长江黄河，导入本课 2. 讲解角色，区分自己的身份。 3.组织学生听口令，迅速做出反应 4.反方向练习，讲解示范蹬转迅速和快速起动 5. 结合口令，进行蹬转练习 6.统一口令进行快速向前移动三步练习 7.组织学生分组练习 8.优秀学生示范动作，教师与学生点评 9.组织学生进行长江黄河游戏 	<ol style="list-style-type: none"> 1.积极主动参与介绍长江黄河 2.认真听讲，了解自己的身份 3.根据教师口令迅速做出反应 4.认真观看动作示范 5.认真模仿蹬转练习 6.根据口令进行快速向前移动三步练习 7.分组练习 8.认真观看优生动作展示 9.积极参与游戏，遵守游戏规则 	<p>1.2 组织队形</p>  <p>3.组织队形</p>  <p>4.组织队形如上图</p> <p>5.组织队形</p>  <p>7.8 组织队形</p>  <p>9.组织队形</p> 



		【体能】体能加油站 仰卧起坐 20*3 静力支撑 30 秒	1.讲解示范游戏规则和方法 2.组织学生进行游戏 1.讲解示范 2.带领学生做	1.认真听讲规则和方法 2.积极参与比赛，遵守规则 1.认真听讲 2.积极练习	 <p>组织队形</p> <p>组织队形： 四列横队</p>
结束部分		1.放松 2.表扬评价三名学生并总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见	1.教师带领学生放松 2.点评学生表现并总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课	1.认真放松练习 2.积极听讲，总结反思 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见	
教学反思				预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 标志垫 20 个 标志筒 20 个 响 1 个

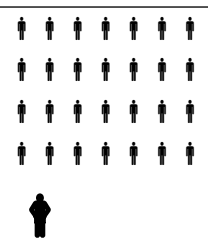
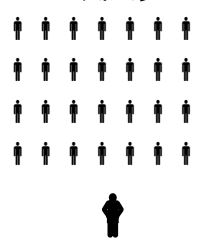
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.快速变向跑 2.游戏：快速变向跑接力						
教学目标	1. 运动能力：了解并掌握快速变相跑的动作方法，能在跑动中合理运用这一技术、提高各项身体素质 2. 健康行为：养成坚持锻炼的习惯、了解体育锻炼基本知识。 3. 体育品德：积极参与练习，与同伴互相帮助，按要求进行游戏和比赛，体验游戏乐趣。						
教学重点	变向时屈膝前脚掌内侧蹬地发力，身体重心迅速转向			教学难点	转体变向时，动作迅速协调连贯		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列	组织队形 		

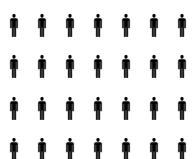
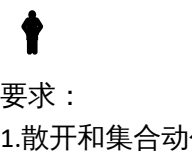

			5.提醒课堂纪律和安全要求	6.遵守纪律	要求：快静齐
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	<p>组织队形</p>  <p>要求： 2. 注意力要集中</p>
					<p>组织队形</p> 
		<p>一、热身操</p> <p>1.扩胸运动 4*8 拍</p> <p>2.体转运动 4*8 拍</p> <p>3.振臂运动 4*8 拍</p> <p>4.体侧运动 4*8 拍</p> <p>5.弓步压腿 4*8 拍</p> <p>6.仆步压腿 4*8 拍</p> <p>7.活动膝关节 4*8 拍</p> <p>二、游戏</p> <p>穿越雷区：带领学生一路纵队绕场地直线，曲线慢跑，穿插高抬腿、侧滑步、开飞机等动作。</p>	<p>1. 教师讲解动作要求</p> <p>2. 教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3. 教师喊口令</p> <p>4. 教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1. 讲解示范穿插要领</p> <p>2. 教师指挥学生进行“穿越雷区”游戏</p>	<p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2. 跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3. 跟着老师一起喊口令</p> <p>4. 按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1. 认真观看动作示范和听清楚要求</p> <p>2. 极参与游戏，遵守规则</p> <p>3. 站在“雷区”后面向老师练习</p>	<p>要求：快静齐</p>

基本部分	<p>【学练1】转身跑 提问：变向跑就是在跑动过程中改变什么？ 2.转身跑练习 ① 走 ② 跑 ③ 听信号 组织学生绕面前的“地雷”和标志碟转身跑，熟练后听信号转身跑。</p>  <p>【学练2】改变方向跑 提问：如何快速的改变方向？ 重点：变向时屈膝，降重心，前脚掌内侧蹬地发力，身体快速转体动作。 2.组织学生练习上一步向左、向右变向练习</p>  <p>【竞赛】快速变向跑接力 前一人完成后到对面指定位置举手示意，后一人再出发，依次练习。</p>  <p>四、体能加油站 1.原地纵跳 2.三米横移动 3.波比跳 4.仰卧起坐 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领，循环进行上面的四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮。</p>	<p>1.告知学生变向跑就是在跑动过程中改变跑动方向。 2.教师讲解示范动作，组织学生进行练习</p> <p>1.讲解示范变向时的动作 2.组织学生原地上一步向左、向右变向练习，体会屈膝、前脚掌内侧蹬地发力动作</p> <p>1.教师讲解示范练习方法 2.组织学生四人为一组进行练习，练习时强调纪律和安全，教师巡回指导。</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导，强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.认真听讲积极思考，按要求回答问题 2.按要求练习，体会向后转改变跑动方向时，身体姿态的变化。听清信号、专注练习 1.认真观察、仔细听讲、积极思考。 2.认真听讲，按要求认真练习，上一步踩在平面标志碟上迅速变向到指定位置</p> <p>1.认真观察、仔细听讲 2.按要求进行练习</p> <p>1.明确循环练习的内容方法 2.探究、了解各个练习项目的动作要领 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作</p>	<p>组织队形：提问队形 1. </p> <p>组织队形：练习队形 2. </p> <p>组织队形：接力 </p> <p>组织形式：小组练习  要求：认真练习相互鼓励</p>
结束部分	<p>1. 放松 2. 点名表扬三人师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相评价总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	<p></p>

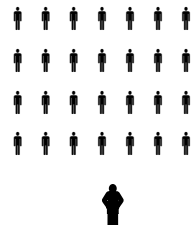
					器材			
教学反思					预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	矿泉水瓶、平 志碟、音响、
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		障碍跑与游戏						
教学目标		1. 运动技能：学习掌握障碍跑的规则与技巧、提高身体协调灵敏等身体素质。 2. 健康行为：提高运动安全防范意识、提高学生对不同环境（人、场地）的适应能力。 3. 体育品德：培养学生顽强拼搏、永争第一的体育精神。树立守规则、讲合作尊重裁判的体育品德						
教学重点		在跑动中掌握合理的适合自己绕、跳、钻的过障碍方法。			教学难点	灵巧、协调、安全过障碍		
过程	时间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐
准备部分		一、热身游戏: 照镜子： 老师代表镜子，学生模仿老师动作学照镜子，活动肩、胸、腰、膝、踝、手腕等。		1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求		1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着教师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习		组织队形  要求：精神饱满，注意安全练习
基本部分		【学练1】障碍跑 1.绕法口诀： 要想绕的快，身体重心变化快；要想绕的好，贴着小数跑 2.跳法口诀：自然跑步，调整		1.讲解并示范障碍跑的动作方法 2.引导学生设置“人障小树”“人障座椅”“人障山洞”		1.认真听讲，观察教师动作方法 2.跟随老师引导完成“人障小树”“人障座椅”“人障山洞”设置		组织队形 



		节奏，用力起跳，轻松跳起。 3. 钻法口诀：矮下身体底下头，安全快速来钻洞。	3. 组织学生“绕”“跳”“钻”过“人障”练习 4. 巡回指导纠正错误 5. 找学生进行展示	3. 认真练习，体会动作 4. 认真听教师指导 5. 学生展示	 要求：积极参与练习
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】组合练习： 以小组为单位，过组合障碍，体验挑战的成功。（把学生分成红、黄、蓝、绿四队。红队同学先当过障碍的，其他三队做障碍。三队同学成一横队，分别相距2-3米远，黄队同学做小树，蓝队同学做座椅，绿队同学做山洞。红队同学听信号后，立即跑动分别绕过、跳过、钻过三个障碍，再返程过障碍回到起点位置立即做小树，黄队听信号迅速站起依次完成过障碍的练习，蓝、绿队再听信号互换角色练习，直至全部完成任务。</p> <p>【竞赛1】游戏：障碍赛跑。 “我是快乐的清洁工”游戏方法：四路横队排头同学每人准备两块手绢当抹布放在脚前。游戏开始，排头同学迅速下蹲，用两手撑在手绢上并直线向前跑动擦地行进，擦至对面标志线后方可折回，对面第一名同学拿到手绢以同样的方法向前擦地，先完成的队是优秀清洁工。 游戏规则：（1）擦地中途两手不能离开手绢，若滑到爬起来继续游戏；（2）擦至对面终点时手绢必须碰到标志线后才能回来</p>	<p>1. 教师讲解练习方法和要求 2. 组织学生进行练习 3. 总结评价练习结果</p> <p>1. 讲解游戏规则方法和注意事项 2. 组织学生进行游戏比赛 3. 总结评价游戏比赛</p> <p>1. 讲解示范、提出要求 2. 带领学生练习</p>	<p>1. 认真听练习方法和要求 2. 认真练习，体会动作 3. 认真听教师总结评价</p> <p>1. 认真听教师讲解游戏规则和注意事项 2. 按游戏规则进行比赛 3. 认真听教师总结评价</p> <p>1. 认真听讲、积极模仿 2. 努力练习，争做</p>	<p>组织队形</p> <p>◇◇◇◇◇◇ △△△△△△ □□□□□□</p> <p>○○○○○○ ☆ 要求：能安全学习，听从指挥</p> <p>组织队形</p> <p>♣♣♣♣♣♣♣♣ ♣♣♣♣♣♣♣♣ ♣♣♣♣♣♣♣♣ ♣♣♣♣♣♣♣♣</p> <p> 要求：学会方法，遵守规则，自我保护</p> <p>组织：同上</p>

		【体能】 补偿性体能 仰卧起坐：20次 交替摸肩膀 30秒				
结束部分		1.放松活动； 2.点名表扬三名学生、并作出评价 2.课堂小结 3.收器材	1.示范动作并语言提示指导学生放松。 2.总结学习情况 3.布置校外作业 3.宣布下课	1.按要求充分放松身体各部位。 2.听教师总结。 3.下课问好		
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 篮球场，手绳
备课人		周次		课次		授课教师
教学内容		1.牵手跑 2.多人组合牵手跑 3.游戏：滚轮胎				
教学目标		1. 运动能力：知道牵手跑及“滚轮胎”的游戏方法、规则及锻炼作用、发展学生的下肢力量，身体协调能力及配合能力。 2. 健康行为：养成坚持锻炼的习惯、学习体育锻炼安全注意事项。 3. 体育品德：与同伴相互鼓励，体验团队合作的体育精神。				
教学重点		体验不同人数、不同方式的牵手跑	教学难点	同伴间有效协调配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	

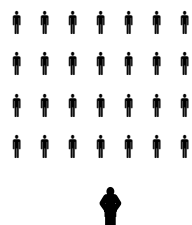
过程	时间	准备部分	<p>一、热身操</p> <p>1.头部运动 4*8 拍</p> <p>2.扩胸运动 4*8 拍</p> <p>3.振臂运动 4*8 拍</p> <p>4.体转运动 4*8 拍</p> <p>5.弓步压腿 4*8 拍</p> <p>6.仆步压腿 4*8 拍</p> <p>7.手腕脚踝运动 4*8 拍</p> <p>二、手牵手热身跑</p> <p>两人一组手牵手绕场地进行慢跑</p>	<p>1. 教师讲解动作要求</p> <p>2. 教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3. 教师喊口令</p> <p>4. 教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.教师讲解慢跑时要求</p> <p>2.组织带领学生进行热身慢跑</p> <p>3.强调慢跑时注意安全</p>	<p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2. 跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3. 跟着老师一起喊口令</p> <p>4. 按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.认真听教师要求</p> <p>2.跟随教师一起进行慢跑</p> <p>3.遵守纪律，注意安全</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.散开和集合动作要快</p> <p>2.注意安全</p> <p>3.注意力要集中</p> <p>组织队形</p>  <p>要求：遵守纪律，注意安全</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	


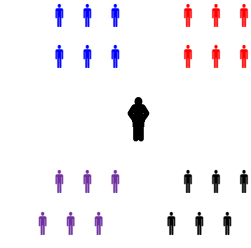
基本部分	<p>跑：牵手跑</p> <p>【学练1】“找朋友”牵手跑 两人一组手牵手跑，慢慢加人数三人一组、四人一组、五人一组</p>  <p>【学练2】“小矮人”牵手跑 男女生分组分成4组（男生2组，女生2组）进行胯下牵手跑</p> <p>【学练3】“小天鹅”牵手跑</p> <p>【竞赛】：滚轮胎</p> <p>三、体能加油站：TABATA</p> <p>1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.俯卧撑 8.平板支撑</p>	<p>1.引领两个小朋友牵手跑</p> <p>2.组织多个小朋友牵手跑，适时加入其中</p> <p>3.强调注意跑的速度，注意安全</p> <p>1.引导分组进行胯下牵手走（纵队）</p> <p>2.组织体验胯下牵手跑，解决出现的问题</p> <p>3.强调跑的速度一致，注意安全</p> <p>1.引导学生有节奏的体前交叉牵手跑（横队）</p> <p>2.组织展示，交流感受</p> <p>1.讲解示范游戏规则</p> <p>2.组织进行游戏比赛</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>1.自由结伴按要求练习“牵手跑”</p> <p>2.体验和他人合作、互相配合进行牵手跑的乐趣</p> <p>3.注意跑的速度一致，避免受伤</p> <p>1.男女生分组进行胯下牵走</p> <p>2.仔细观察，协同练习，相互鼓励</p> <p>3.分享练习感受</p> <p>1.分别按不同人数分组，按要求练习</p> <p>2.踊跃展示，大胆交流</p> <p>1.认真听讲解看示范明确游戏要求</p> <p>2.积极参与游戏</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>2. 同学之间互助帮助</p> <p>游戏队形</p>  <p>组织队形：四列横队</p>
	结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 表扬3名学生并评价、师生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>
教学反思		<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p>	<p>场地器材</p> <p>标志桶若干、一台</p>	

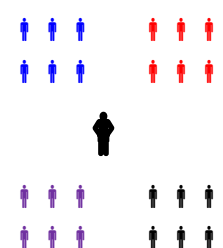
					个体密度：≥50%		
备课人		周次	课次	授课教师			
教学内容		跳跃：立定跳跃 游戏：钻过小人桥					
教学目标		1. 运动能力：学生能够初步完成立定跳远的动作，知道立定跳跃的动作要领、发展学生的下肢力量活性。 2. 健康行为：养成坚持锻炼的好习惯、形成科学锻炼的意识、提高学生的（不同游戏分组）环境适应能力。 3. 体育品德：学练中培养学生积极进取，勇于表现自我，以及同伴间的体育精神。					
教学重点		两脚同时蹬地，两臂配合摆臂。		教学难点	上下肢的协调配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身操 (4*8) 1.头部运动 2.振臂运动 3.体转运动 4.膝关节运动 5.手腕脚踝运动 6.站姿提踵 【学练1】热身小游戏 学生围绕场地小垫子进行跑、跳、绕、跨的练习。  【学练2】高人、矮人、向上跳 高人—手臂上举身体充分伸展	5. 教师讲解动作要求 6. 教师示范动作并带领学生一起练习 7. 教师喊口令 8. 教师提示学生动作练习规格和要求 3. 讲解示范游戏规则与方法 4. 指导学生进行练习 5. 强调游戏规则，提示安全	5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 2. 认真观看动作示范和听清楚要求 3. 按动作要求和指导进行练习 4. 遵守游戏规则，注意安全 1.仔细听讲动作讲解 2.认真观看动作示范	组织队形  要求： 1.按两臂距离散开站好 2.注意力要集中 组织队形  组织队形 		

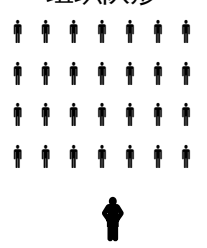
		矮人一屈膝下蹲手臂后摆向上跳—身体充分展开向上跳高。	4.巡视指导和纠正 集体纠错 5.组织优生展示和互评	3.认真模仿练习 4.按教师要求纠正动作	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		 <p>【学练3】跳跃垫子</p> <p>1.跳跃折叠垫子</p>  <p>2.跳跃打开垫子</p>  <p>3.做高人、矮人并向前跳跃（超人）</p> <p>【竞赛】游戏：钻过小人桥</p>  <p>将学生分为人数相等的队伍，一人钻小人桥，其他人搭建小人桥，钻小人桥的同学到头后搭建小人桥下一位同学继续直至所有人完成。</p> <p>【体能】体能加油站</p> <p>1.深蹲 15*3 组 2.仰卧两头起 15*3 组</p>	<p>1.讲解示范跳跃垫子动作方法</p> <p>2.巡视指导学生练习</p> <p>3.引导学生展示</p> <p>4.再次指导学生练习</p> <p>5.优生展示和互评</p> <p>1.教师讲解游戏规则与方法</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>3.强调游戏规则，提示安全</p> <p>4.对获胜队伍作出评价和鼓励</p> <p>1.组织学生进行体能课练</p>	<p>5.认真观看优生动作展示并认真听评和评价</p> <p>1.仔细听动作讲解，明确动作方法。</p> <p>2.按教师要求认真练习</p> <p>3.积极展示大胆参与</p> <p>4.认真积极练习</p> <p>5.认真观看优生展示并认真评价和听评。</p> <p>1.仔细听讲解明确游戏规则与方法</p> <p>2.按游戏规则积极参与游戏</p> <p>3.遵守游戏规则，注意安全</p> <p>4.接受教师评价和鼓励</p> <p>1.按要求完成体能练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求：遵守游戏规则，积极参与游戏。</p> <p>组织：四列横队</p>
	结束部分		<p>1. 放松</p> <p>2. 点名表扬 3 人、并评价 师生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>

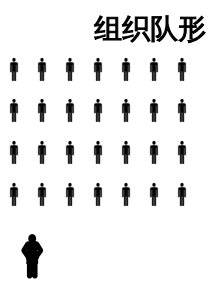
教学反思		预计负荷	平均心率：130±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块、 若干块、音
------	--	------	--	------	-----------------

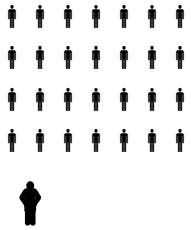
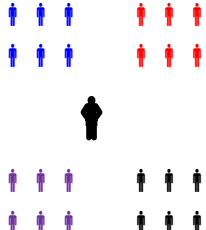
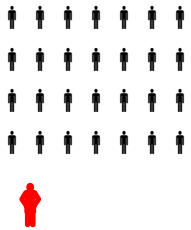
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	连续单跳双落 游戏：看谁抛得高						
教学目标	4. 运动能力：知道并能做出原地、行进间单跳双落的动作，体验单双脚交换跳的节奏与身体平衡感，发展上下肢力量和动作的协调能力 5. 健康行为：养成利用简单物件积极锻炼得习惯、提高不同学练小组得适应能力。 6. 体育品德：培养团结协作、挑战自己的体育精神。						
教学重点	单、双脚交换跳			教学难点	单、双脚连续交换跳的节奏与身体平衡		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

准备部分		<p>一、神经激活小游戏： 反口令练习 举手、蹲下、向右看、抬头看</p> <p>【学练1】 游戏：照镜子 小组合：手臂动作 单脚跳 双脚跳 动作方法：“照镜子”我在镜子外，你在镜子里；你我动作一模一样。</p> <p>【学练2】 “跳房子”之跳垫子拼图 1.跳“平面的房子”</p>	<p>1.边讲解边带领学生练习。 2.口令指挥，适时表扬鼓励。</p> <p>1.带领学生练习分解的动作 2.引导单脚跳与手臂的动作组合学习 3.引导双脚跳与手臂的动作组合学习 4.在自己的垫子上完成小组合的单跳双落动作。</p> <p>1.组织学生摆出图形 2.引导学生演示连续单跳双落的部分 3.组织“小先生”互教互学 4.陪伴学生一同练习 5.组织学生代表展示</p>	<p>1.注意力集中 2.认真练习</p> <p>1.认真观察，模仿练习 2.动作舒展、优美</p> <p>1.小组合作，主动参与拼摆练习 2.认真思考，仔细观察“新”跳法，评价同伴 3.互教互学单跳双落及上肢的组合动作</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：听从口令，认真练习</p> <p>组织形式：小组练习</p> 
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

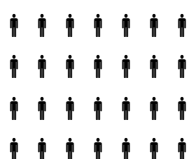
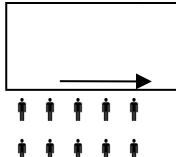
基本部分	<p>【学练3】跳“立体的房子”</p> <p>3.游戏：看谁抛得高 两人一组，各持垫子的两角，把一块折叠的垫子抛起，在熟练后可适当的增加垫子块数。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>6.组织学生翻出箭头指示的图形，边讲解边示范完整的组合动作</p> <p>7.提醒学生根据图形的布局进行相应的单跳双落练习</p> <p>1.组织学生在“平面房子”上加垫子变成“立体的房子”</p> <p>2.引导在“立体的房子”上快乐跳跃</p> <p>3.加大难度进行自我创编手臂动作及结束动作</p> <p>1.请学生配合演示游戏的方法</p> <p>2.启发学生探究抛高的窍门</p> <p>3.组织学生听指挥游戏</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>4.分组集体练习</p> <p>5.找出心中的最优代表</p> <p>6.积极参与，动作连贯平稳</p> <p>7.体会借助上肢控制身体平衡，明确“跳”的方法</p> <p>1.根据提示布置活动场地</p> <p>2.在快乐的“跳跃”中充分展示“我会玩”的天性</p> <p>3.自我挑战，自然展示</p> <p>1.积极参与游戏活动</p> <p>2.积极发表自己的主张</p> <p>3.自我评价、评价他人</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领。</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织形式：小组练习</p>  <p>组织形式：小组练习</p> 
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.点名表扬3人并评价、互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.示范动作并预言提示指导学生放松。</p> <p>2.总结学习情况。</p> <p>3.布置家庭作业</p> <p>4.宣布下课。</p>	<p>1.按要求充分放松身体各部位。</p> <p>2.听教师总结。</p> <p>3.下课问好。</p>	 <p>要求：充分放松身体</p>
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场，体操垫</p>

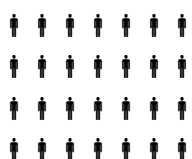
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1. 模仿小动物跳跃，各种方式的但双脚起跳与落地组合 2. 《钻山洞，跨小沟》小游戏						
教学目标	7. 运动能力：积极参与练习，知道游戏名称与简单规则，能说出轻巧落地，屈膝缓冲关键要领、发 肢力量、柔韧性、灵敏与协调性以及控制身体的能力。 8. 健康行为：体验单双脚起跳与落地的基本动作，了解膝盖在运动中的重要作用、预防运动中膝 伤。 9. 体育品德：体验运动乐趣和成功，敢于挑战，懂得遵守规则，尊重裁判。						
教学重点	轻巧落地缓冲，手脚协调配合			教学 难点	单双脚起跳与落地动作在游戏中的运用		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		







过程	准备部分	<p>一、热身操 (4*8)</p> <p>头部运动 肩部运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝</p> <p>动态拉伸：(专项拉伸)</p> <p>仆步压腿 抓脚尖深蹲</p> <p>【学练1】游戏：模仿各种小动物的跳跃动作(音伴、头饰)</p> <p>方法：利用场景教学，教师引导学生，听着音乐去森林参加小动物们的运动会，模仿动物跳跃。</p> <p>1.小白兔跳 2.小马跳 3.小青蛙跳</p>	<p>1.教师讲解示范动作要求 2.教师带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.教师引导学生模仿动物进行跳跃练习，并语言提示动作要点。 2.教师及时纠正，点</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.学生根据老师引导模仿动物进行跳跃练习。 2.接受点评及时改正</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形：同上 要求：积极参与练习</p>
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练2】起跳与落地的动作技术 单脚起跳，单（双）脚落地（不同节奏练习： 1.2.3 ； 1.2.3 ； 1.2.3.4.5.6.7) 2.创编多种跳跃方法。根据学生或教师创编的起跳与落地动作进行练习。（不同节奏练习 1.2.3 ； 1.2.3 ； 1.2.3.4.5.6.7)</p> <p>【竞赛】《钻山洞，跨小沟》 方法：两人一组（1-2 编号），自由组合开始时1号小朋友做成“山洞”（手脚着地，身体成拱形）和“小沟”（两臂伸直仰撑），2号小朋友钻山洞，跨小沟，音乐控制，听到“嘟”的声音后，互换角色。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.引导学生在不同节奏下练习“单脚起跳单脚落地，单脚起跳双脚落地”。</p> <p>2.引导学生两人一组自由组合，自主创编探究起跳与落地的多种跳跃方法</p> <p>3.引导学生展示和评价</p> <p>4.集体练习或展示教师创编的动作。</p> <p>1.教师讲解示范游戏方法及规则</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>3.教师引导学生互相评价</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.学生随着教师的节奏进行练习。</p> <p>2.学生根据老师的引导两人一组自主创新练习。</p> <p>3.学生展示，其他学生对其评价。</p> <p>4.学生根据展示内容进行集体</p> <p>1.认真听讲游戏方法及规则</p> <p>2.两人一组进行游戏</p> <p>3.两人互相评价。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领。</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织形式</p> 
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 点名3名学生表扬并点评、师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	

教学 反思				预计 负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材	空场地一块 响、体操垫、 物头饰	
备课人		周次		课次		授课教师		
教学 内容	羊角球跳跃							
教学 目标	1. 运动能力：知道骑羊角球的方法，能做出前后、左右、转体的跳跃动作，发展学生的身体协调能力。 2. 健康行为：学练中养成坚持运动得习惯，避免训练时得运动损伤。 3. 体育品德：在跳跃游戏与体能练习中能发扬同伴相互合作，顽强拼搏得体育精神。							
教学 重点	骑羊角球的各种跳法			教学 难点	控制身体平衡			
过 程	时 间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐

准备部分		<p>二、热身操 (4*8)</p> <p>1.头部运动 2.肩部运动 3.体转运动 4.膝关节运动 5.手腕脚踝运动 6.开合跳 7.动态拉伸 (仆步压腿) 8.动态拉伸 (抓脚尖深蹲)</p> <p>【学练 1】热身游戏</p> <p>木头人游戏 【游戏方法】：组织学生绕场地慢跑，跑动期间随意变换动作，听到“木头人”口令后迅速停止动作保持不动，若有动作则为犯规将接受惩罚 【惩罚】：抱头蹲 10 次。</p>	<p>1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.讲解示范游戏规则、方法及惩罚 2.组织学生进行游戏 3.对犯规的同学进行惩罚。</p>	<p>1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1. 仔细听讲解规则、方法及惩罚。 2.按规则进行游戏 3.犯规的同学主动接受惩罚。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 3. 注意力要集中</p> <p>组织队形</p>  <p>要求：遵守纪律、规则，积极参与</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练2】跳跃羊角球</p> <p>1.熟悉球性 骑在羊角球上左右摇晃，上下摇晃</p> <p>2.骑羊角球原地跳 骑在羊角球上向上跳，由间断的跳跃到连续的跳跃</p> <p>3.骑羊角球前后跳 由原地跳引出前后跳，强调向后跳身体稍前倾。</p> <p>4.骑羊角球左右跳</p> <p>5.骑羊角球跳转 向左向右及向后的跳转，注意重心的转换。</p>	<p>1.教师讲解动作要领</p> <p>2.教师示范动作</p> <p>3.组织学生进行练习</p> <p>4.巡视指导和纠正</p> <p>5.集体纠错</p> <p>6.组织优生展示和互评</p>	<p>1.仔细听讲动作讲解</p> <p>2.认真观看动作示范</p> <p>3.认真模仿练习。</p> <p>4.按教师要求纠正动作</p> <p>5.认真观看优生动作展示</p> <p>6.认真评价和听评</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>3. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>4. 同学之间互助</p>
	<p>【竞赛】羊角球跳跃接力</p> <p>【游戏方法】：将学生分为人数相等的队伍，每组第一位学生骑在羊角球上，在教师发出口令后向前行进，抵达折返点后回到起点与下一位同学接力，直至所有学生完成，速度最快的一组获胜。</p>	<p>1. 讲解示范游戏方法和规则</p> <p>2. 组织学生进行游戏</p> <p>3. 提示学生注意安全</p>	<p>1. 仔细认真听讲游戏方法</p> <p>2. 认真游戏，注意遵守规则</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：遵守规则，注意安全</p>
结束部分	<p>【体能】课课练</p> <p>1. 俯卧撑 15*3 组</p> <p>2. 仰卧两头起 15*3 组</p>	<p>1.组织学生体能课课练</p>	<p>2.按要求完成体能练习</p>	<p>组织：四列横队</p>
教学反思	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	
备课人	周次	课次	<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>空场地一块、球若干</p>
			授课教师	

教学内容		1.爬行：合作爬行 2.素质练习：毛毛虫历险记			
教学目标		1. 运动能力：学生能协调做出两人及两人以上的合作爬行的动作，15%能做出8人以上的合作爬行。爬行能力和上下肢与腰腹肌肉力量，发展身体的协调能力和核心力量 2. 健康行为：了解运动发展规律、提高学生对于环境的适应能力！ 3. 体育品德：在合作学习中，乐于参与、相互鼓励、顽强拼搏，体验到运动的乐趣。			
教学重点		与同伴协调一致		教学难点	节奏一致
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐
准备部分		三、热身操 1.扩胸运动 4*8 拍 2.体转运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体侧运动 4*8 拍 5.弓步压腿 4*8 拍 6.仆步压腿 4*8 拍 7.活动膝关节 4*8 拍 【学练1】热身反应游戏 “毛毛虫有几只”：组织学生绕场地慢跑，学生教师互动，学生提问“毛毛虫有几只”，教师回答，学生找到与教师口令相同的人数为一组。	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.讲解示范游戏方法与规则 2.带领学生进行游戏 3.强调纪律和安全提示	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.认真观看动作示范和听清楚要求 2.跟随教师进行游戏 3.遵守纪律注意安全	组织队形   要求： 4. 注意安全 5. 注意力要集中 组织队形  
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练2】合作爬行</p> <p>1.教师组织学生自由地模仿各种动物的爬行动作。从站立式---半蹲式---爬行。</p> <p>2.模仿“毛毛虫”小时候游戏“钻山洞”</p>  <p>3.“毛毛虫长大了”：手脚并用膝盖不着地爬行： (1) 直线+弧线 (2) 方向的变化：前后左右</p> <p>4.毛毛虫接龙 (1) 两人进行练习 (2) 四人进行练习 (3) 一横排进行练习 (4) 男、女生两大组练习 (5) 全班“一条龙”练习</p> <p>【竞赛】毛毛虫历险记 不同音乐节奏的爬行、看谁模仿得象！</p> <p>【体能】体能加油站： TABATA 1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.俯卧撑 8.平板支撑</p>	<p>1.语言引导学生想象爬行动物</p> <p>2.比比谁模仿得最像；</p> <p>3.教师引导学生模仿毛毛虫，并讲解游戏的规则</p> <p>4.根据现有的场地上的线进行设计前进路线；</p> <p>5.讲解示范毛毛虫接龙动作方法与要求（同手同脚、腿爬行。先前后两人、四人到多人最后连成一条龙。）</p> <p>1.教师播放音乐，并用语言引导学生在不同节奏的环境中爬行</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>1.注意力集中，带着问题思考</p> <p>2.发挥想象力，形象地模仿各种动物</p> <p>3.认真听讲游戏的规则，并参与练习</p> <p>4.大胆模仿，并勇于展示</p> <p>5.观看示范讲解，明确练习要求</p> <p>6.积极练习，互相配合</p> <p>1.认真听节奏，积极练习</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真</p>	<p style="text-align: right;">组织队形</p>       <p>要求： 5. 队伍整齐，纪律严明 6. 同学之间互助</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织队形：四列横队</p>
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>	    

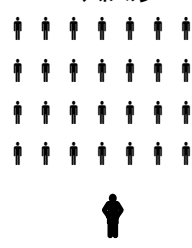
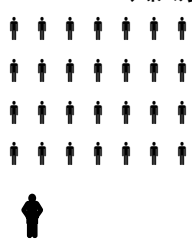
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块、一台
------	--	------	--	------	----------

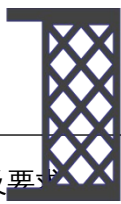
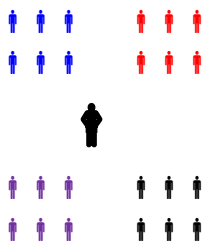
备课人		周次		课次		授课教师	
-----	--	----	--	----	--	------	--

教学内容	爬越 30cm 高障碍物						
------	--------------	--	--	--	--	--	--


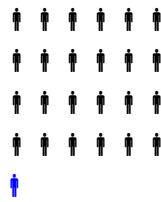
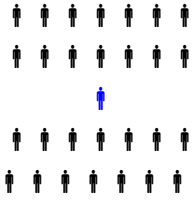
教学目标	1. 运动能力：体验爬越 30 厘米障碍的动作，掌握上下肢协调用力的方法，提高身体的灵敏、协调性 2. 健康行为：学会障碍接力的方法和规则，逐步养成合理自我保护意识 3. 体育品德：逐步养成敢于拼搏、乐于动脑的学习习惯和合作谦让的良好品质						
------	---	--	--	--	--	--	--

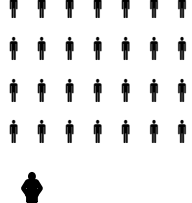
教学重点	上下肢协调用力			教学难点	跨腿内收、相互谦让		
------	---------	--	--	------	-----------	--	--

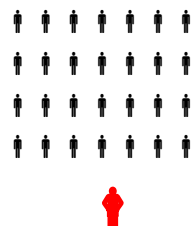
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐
准备部分		一、游戏：看谁的反应快 （音伴） 游戏方法：以小组形式进行齐步走，听到教师哨音即找到口令相符合的伙伴（5 个小伙伴） 二、热身操：韵律操 （音伴） 三、 1. 开合运动 2. 扩胸运动 3. 腰部运动 4. 压腿运动 5. 踢腿运动 三、攀登与爬越：爬越	1. 教师讲解动作 2. 教师提示学生动作练习规格和要求 3. 进行总结并提出表扬 1. 教师讲解示范动作 2. 教师带领学生练习 1. 引导学生进入课题，讲解示范动作要点及方法 2. 指导学生自主练习 3. 教师巡回指导纠正错误	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 按教师提醒的动作要求进行练习 3. 认真听总结接受表扬 1. 认真观看动作示范 2. 模仿教师动作认真练习 1. 认真听讲解记动作方法，要点 2. 学生积极参与练习	组织队形  组织队形：同上

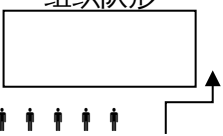
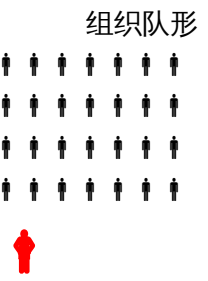
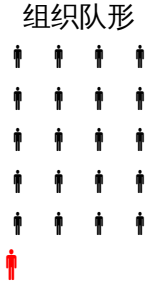
		30cm 高障碍物 【学练 1】 自主爬行练习		3.认真听教师指导	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		【学练 2】 “爬过铁丝网”——俯卧爬行练习 【学练 3】 “翻越小土坡”——爬越 30cm 障碍物练习 3-4 个垫子叠起来变成障碍物 【竞赛】 “占领高地”——爬越 30cm 障碍物比赛 4 人一组依次爬越高地、通过后与下一名同学接力！直到全部完成比赛。 【体能】 体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮	4.组织优生展示和互评 5.讲解示范比赛方法和规则 6.组织学生进行比赛 7.提示学生注意安全 1.讲解示范 2.组织比赛 3.评价总结 1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励	4.认真观看优生动作展示 5.仔细认真听讲比赛方法 6.认真比赛，注意遵守规则 7.注意安全 1.认真听讲、积极思考如何才能快又稳 2.尝试练习、制定最佳战略 3.参与比赛、互相加油指导 1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！	组织队形  (同 上) 要求： 7. 跨腿内收，互相谦让 8. 爬越中注意前后左右距离 组织队形   组织形式：小组练习 


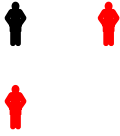


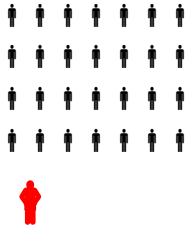
结束部分	1. 放松 2. 点名表扬三名学生并评价、师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见	1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课	1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见				
教学反思				预计负荷 平均心率 100-120 次/分钟 群体密度：50-65% 个体密度：50%	场地器材	大海绵垫 8 只 操凳 4 只、音时贴若干，透 1 个、笑脸贴	
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	队列和体操队形-向右（左）看齐						
教学目标	1. 运动技能：通过本课学习，学生进一步规范横排和纵排看齐的动作方法和要领。 2. 健康行为：培养学生的行为习惯，养成快速集合及看齐的好习惯。 3. 体育品德：培养学生纪律性、组织性、团结友爱和相互帮助的意识。						
教学重点	上体正直，对齐目标			教学难点	碎步调整，标齐排面		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		



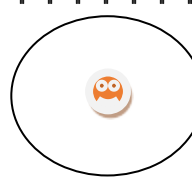
准备部分		<p>一、热身跑 学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。</p> <p>二、徒手操（4*8拍） 扩胸运动 振臂运动 肩绕环 腹背运动 体砖运动 绕膝运动 前后弓步压腿 手腕踝关节运动</p> <p>【学练1】复习队列队形 立正、稍息、报数、横队集合、纵队集合、解散、以中间同学为基准成体操队形散开、向中看齐、向右看齐、向前看。</p>	<p>1.带领学生绕操场进行热身跑。</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。</p> <p>1.教师复习讲解立正、稍息、报数、横队集合、纵队集合、解散、以中间同学为基准成体操队形散开、向中看齐、向右看齐、向前看的方法和要领并示范 2.教师让学生先结对练习，再分组练习，最后全班合起来统一练习。</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习</p> <p>1.有节奏地进行徒手操练习 2.充分活动关节，避免运动损伤。</p> <p>1.学生认真听教师讲解立正、稍息、报数、横队集合、纵队集合、解散、以中间同学为基准成体操队形散开、向中看齐、向右看齐、向前看的方法和要领，观察示范动作 2.学生认真练习。</p>	<p>组织队形</p>   <p>组织队形</p> 
	过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动

基本部分	<p>【学练2】整队的顺序 【动作方法】横队集合—稍息—立正—向右看齐，向前看—报数—以中间同学为基准成体操队形散开—向中看齐，向前看—解散。</p> <p>【竞赛】游戏：“快快排队” 【游戏方法】将学生分成两路或多路纵队，排头立正，其余学生两手平举向前看齐，听教师发出“解散”的口令或鸣哨后，全体学生立即解散，离开原来的位置自由活动。听到“集合”或者哨声后，全体学生立即到原来的位置站好，凡是站队快速、整齐、安静且位置正确的队都可获胜。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 开合跳 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 收腹跳 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.教师讲解横队集合的手势、稍息、整队、解散的要求。 2.教师声音洪亮，口令到位</p> <p>1.教师讲解游戏方法及规则。 2.教师组织学生分组进行游戏。 3.强调游戏中的安全问题。</p> <p>【规则】必须按规定的信号解散或集合站队。解散的口令发出后，必须离开原地。</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.学生明确横队集合的手势、稍息、整队、解散的要求。 2.分组探讨练习，每个学生都要体验引导人的身份。</p> <p>1.学生认真听讲，明确游戏方法及规则。 2.按教师的要求进行游戏。 3.游戏中遵守课堂纪律，注意安全。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>组织形式：小组练习</p> 		
结束部分	<p>1..放松 2.点名表扬3人并评价、互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.示范动作并预言提示指导学生放松。 2.总结学习情况。 3.宣布下课。</p>	<p>1.按要求充分放松身体各部位。 2.听教师总结。 3.下课问好</p>	 <p>要求：充分放松，愉快的心情。</p>		
教学			预	平均心率：140±5	场	篮球场、卡片

反思					计 负 荷	次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	地 器 材	
备课人		周次		课次			授课教师	
教学 内容	原地一路（列）纵（横）队变两路（列）纵（横）队及还原							
教学 目标	1. 运动能力：初步了解原地一路（列）纵（横）队变两路（列）纵（横）队及还原的动作方法。 2. 健康行为：能够迅速到位，排面整齐，动作节奏协调一致、养成正确得队列姿势。 3. 体育品德：培养学生的合作意识，使其感受集体操练的乐趣。							
教学 重点	隔号上（退）步，跨步跟靠节奏分明			教学 难点	在队形变化中做到步幅一致			
过 程	时 间	教学 内容		教 师 活 动		学 生 活 动		组 织 及 要 求
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要 求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全 要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人 数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐

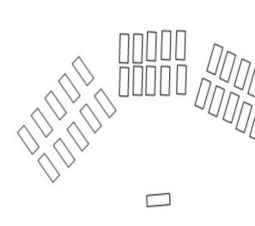
过程	时间	<p>一、热身活动</p> <p>1.热身跑 学生成两路纵队绕田径场慢跑一圈，体育委员领跑</p> <p>2.徒手操 1.扩胸运动 2.振臂运动 3.肩绕环 4.腹背运动 5.体转运 6.膝关节运动 7.弓步压腿 8.手腕脚踝运动</p> <p>3.游戏：传秘密口令 准备四张写好的卡纸，学生四人一组，每组的第一位同学看完纸条后用肢体语言向下一个成员传递信息，依次类推，最后一名同学告诉老师自己的答案，口令正确并且用时最短者为胜</p>	<p>1.教师带领学生绕操场进行热身跑</p> <p>1.口令指挥学生进行徒手操练习 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮 3.及时纠正错误</p> <p>1.教师讲解游戏规则与方法 2.组织学生进行游戏 3.结束后进行小结</p>	<p>1.学生认真进行热身跑练习 2.积极参与，以达到热身效果</p> <p>1.有节奏的进行徒手操练习 2.充分活动各关节，避免运动损伤</p> <p>1.认真听教师讲解游戏方法 2.认真参与游戏，熟练口令对应的动作方法</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求 6. 注意力要集中</p>
		<p>教学内容</p>	<p>教师活动</p>	<p>学生活动</p>	<p>组织及要求</p>

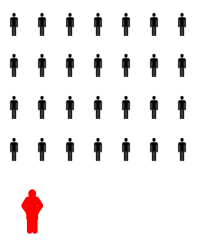
基本部分	<p>【学练1】原地横、纵队变化 动作方法： 先报数，听到动令后，单数学生不动，双数学生左脚向前迈一步喊“一”，右脚并脚喊“二”，返回时，先回右脚喊“一”再回左脚喊“二”。</p> <p>【学练2】合作愉快 练习方法：两人一组，模仿教师的示范动作进行练习，一定次数后相互交换，教师巡回指导</p> <p>【学练3】闯关练习 练习方法：两人一组按教师的口令进行练习，练习后互换角色； 第二关、四人一组按教师口令练习 第三关，一列横队按教师口令练习，熟悉后进行纵队练习。</p> <p>【竞赛】：喊号追人 学生围成一个圈，从排头开始1~4向后报数，四人一组记住自己的号，沿圈逆时针慢跑，教师喊某号时，该号数的人立即离开队伍从外圈向前追赶前边同号的人，在跑回原位之前以手触摸及前面同号数者得一分，追不上就跑至自己的原位归队</p> <p>【体能】课课练</p>	<p>1.教师讲解“二拍法”并与学生共同做示范（一名学生为单数，教师为双数，完成变队动作。） 2.强调左右脚与动作节奏</p> <p>1.教师讲解练习方法并示范 2.指导学生进行练习，及时纠正错误</p> <p>1.教师讲解练习方法 2.讲解口令指挥学生进行练习 3.及时纠正错误动作 4.进行小结</p> <p>1.教师讲解竞赛方法 2.示范竞赛方法 3.提前进行安全教育，避免发生危险 4.评价及惩罚</p> <p>1.讲解示范、集体练习</p>	<p>1.学生认真听教师讲解动作方法，明确动作要点 2.认真观察教师与同学示范</p> <p>1.学生两人一组，在规定区域内练习 2.认真进行练习、掌握动作要领。</p> <p>1.学生认真听讲 2.按教师的口令进行练习，注意力集中 3.先在规定区域内练习，在集体练习</p> <p>1.学生明确竞赛方法 2.认真参与到竞赛中 3.学生遵守比赛规则。注意安全</p> <p>1.认真听讲积极练</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p> <p>1 2</p>  <p>组织队形</p> <p>第一关 </p> <p>第二关 </p> <p>第三关：全体练习</p> <p>组织队形</p>
结束部分	<p>1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75%</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场、卡纸</p>

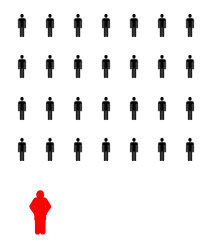

					个体密度：≥50%		
备课人		周次	课次		授课教师		
教学内容		1.前滚翻成蹲撑 2.游戏：障碍接力					
教学目标		1. 运动能力：学习前滚翻发展学生柔韧，灵敏，协调等素质和基本活动能力，提高学生控制身体的能力。 2. 健康行为：了解前滚翻运动时对锻炼身体重要性和日常生活中的实用价值，使学生初步掌握前滚翻正确技术动作，并学会保护与帮助的方法。 3. 体育品德：培养勇敢、果断、互相帮助等优良品质，体验自主，合作学习和超越自我的兴奋和快乐。					
教学重点		团身紧、蹬地有力、方向正		教学难点	后脑勺着垫、滚动圆滑、动作协调连贯		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、垫上热身操 (4*8拍) 头部运动、 肩部运动 屈膝蹬伸、 体前屈 蹬地伸腿 (提臀低头) 二、小游戏：“抢占小岛” 【游戏规则】 绕圈慢跑，并给学生依次编号1-8号，当听到自己编号顺序跑到中间占领小岛、最后一名要接受惩罚。	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 5.认真听讲解，记住方法和规则 6.按要求进行游戏	组织队形   组织队形 		


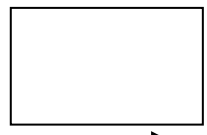
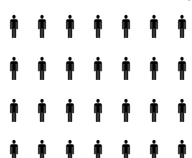

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练1】复习 前后滚动（不倒翁）</p> <p>【学练2】前滚翻成蹲撑 动作方法：蹲撑两手撑垫，屈臂，低头，两脚踏地，提臀收腹，重心前移，团身向前滚动，当滚至背部着垫时，迅速屈腿团身，两手抱小腿成蹲撑。 口诀：一蹲二撑三低头，向前滚动像圆球。</p> <p>【学练3】保护与帮助： 保护者在练习者侧面，一手按住练习者头部（使其后脑勺着垫），一手前推大腿后侧，帮助完成前滚动作，在起身时顺势推其腰背成蹲撑。</p> <p>【竞赛】障碍接力 依次用跑、跳、跨、滚得方式通过障碍，到达标志点后跑回与下一位接力，下一位出发前必须做10个俯卧撑！（前面同学出发后面就可以做）</p> <p>【体能】课课练 3. 深蹲 15*3 组 4. 仰卧起做 15*3 组</p>	<p>1.组织学生练习前后滚动，知道“球为什么会滚” 1.语言启发学生思考，可以用什么办法从垫子的一头到另一头？ 2.出示版图讲解动作要领并示范（请同学配合）同时介绍保护与帮助的方法。 3.小结练习情况提出改进意见（口诀） 4.能做好得提出较高的要求（下颌夹布条），组织学生在进行练习。 5.优生展示并评价</p> <p>1.讲解示范游戏规则与方法 2.组织学生进行游戏。</p> <p>1.示范讲解、提出动作要求 2.领做</p>	<p>1.学生积极练习（明确团身的意义） 1.认真听讲然后思考，积极回答提出的问题并积极尝试展示。 2.学生根据教师要求在同伴相互帮助与保护下进行尝试性练习，体验前滚翻动作。 3.两人一组根据口诀互相纠正动作。 4.利用下颌夹布条方法再次进行练习。 5.学生展示，接受评价。</p> <p>1.认真听讲规则和方法 2.积极参与比赛，遵守规则。</p> <p>1.认真听讲 2.主动练习，互相指导</p>	<p>组织队形：同上 要求：动作正确，滚动熟练。</p> <p>组织队形</p>  <p>要求：认真积极练习。动作正确、规范、美观。</p> <p>游戏组织队形</p>  <p>组织队形：四列横队</p>
		结束部分		<p>1.放松 2.点名表扬3人并点评、师生总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>
教学反思				<p>预计 平均心率：130-140次/分钟</p> <p>场地 篮球场、版图操垫、布条。</p>	

					负荷	群体密度：≥ 50-65% 个体密度：≥ 50%	器材	
备课人		周次		课次			授课教师	
教学内容	仰卧推起成桥							
教学目标	1. 运动能力：初步掌握仰卧推起成桥的动作要领，85%的学生学会直臂支撑、挺髋、颈后仰的基法，发展学生协调、柔韧身体素质。 2. 健康行为：乐于参加各项活动，并积极向同伴展示学会的简单的运动动作。养成运动得习惯 3. 体育品德：提高学生主动参与、积极展示的意识，发展小组合作的精神，培养学生挑战自我的学质。							
教学重点	反手推臂，直臂顶肩，蹬地挺髋			教学难点	手脚协调用力，推起成桥			
过程	时间	教学内容		教师活动		学生活动		组织及要求
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生		1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求		1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律		组织队形  要求：快静齐



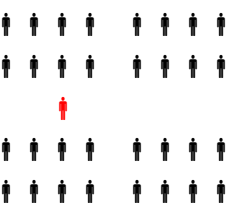


过程	准备部分	<p>一、热身操 (4*8)</p> <p>1.头部运动 2.扩胸运动 3.腰部运动 4.膝关节运动 5.手腕脚踝运动</p> <p>二、游戏：抢垫子</p> <p>游戏方法：n个人，n-1个垫子，垫子摆一圈，人在圈外，教师发口令开始，人围着垫子转，发口令结束，没垫子的人淘汰，每次淘汰一人，之后再减少一个垫子，接着开始下一轮，如此循环，直到最后一人胜出。</p>	<p>1.教师讲解示范动作要求</p> <p>2.教师带领学生跟随音乐一起做垫上专项热身操练习。</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.教师讲解游戏方法和游戏规则。</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>3.总结并做出评价</p>	<p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.认真听讲解，记住方法与规则。</p> <p>2.积极参与游戏</p>	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">组织队形：拱桥形状站立</p>
	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>一、仰卧推起成桥</p> <p>【学练1】 .自我展示</p> <p>【学练2】 跪坐两手握脚踝挺髋成桥</p> <p>【学练3】 .跪躺推起跪立成桥</p> <p>【学练4】 帮助保护下仰卧推起成桥</p> <p>【学练5】 独立完成动作</p> <p>【学练6】 集体展示</p> <p>【竞赛】：架桥接力（俯卧架桥） 游戏方法：将学生分为人数想等的队伍，站在起点线后准备，等教师发出口令开始游戏，最先完成架桥的一组获胜。</p> <p>【体能】课课练</p> <p>1. 俯卧撑 15*3 组</p> <p>2. 仰卧两头起 15*3 组</p>	<p>1.教师语言描绘动作方法，引导学生做出动作。</p> <p>2.选优示范</p> <p>3.集体进行练习</p> <p>4.教师巡回指导个别纠错</p> <p>5.组织学生尝试保护帮助，提示帮助要点。</p> <p>6.组织学生独立完成动作</p> <p>7.教师巡回指导，鼓励点评。</p> <p>8.优生展示并评价。</p> <p>1.教师讲解游戏的目标，要求</p> <p>2.指导学生进行游戏</p> <p>3.提醒学生安全事项</p> <p>1.组织学生进行课课练。</p>	<p>1.认真听讲解根据引导做出动作。</p> <p>2.认真看优生展示</p> <p>3.根据要求进行练习。</p> <p>4.根据教师指导认真纠正错误</p> <p>5.小组合作 探究提示同伴安全要点</p> <p>6.体会和感知独立完成动作的要领，积极练习。</p> <p>7.自我改进和完善技术。</p> <p>8.积极参与展示，给予同学赞美。</p> <p>1.认真听老师的讲解，明确游戏规则、要求</p> <p>2.积极参与游戏</p> <p>3.遵守游戏规则，注意安全。</p> <p>1 按要求进行体能练习。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>9. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>10. 练习精神面貌强</p> <p>11. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>组织：四列横队</p>
	结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互评并总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互评总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>
教学反思		<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>每人一张垫子</p> <p>播放器一个</p>	

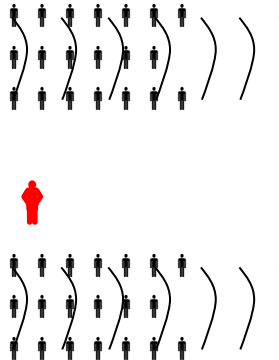
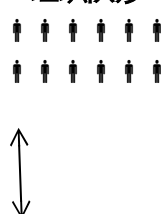
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	劈叉--横叉、竖叉						
教学目标	1. 运动能力：了解韧带拉伸对体前屈的促进作用、80%-90%的学生掌握动作要领，并坚持完成柔韧性练习。 2. 健康行为：学习预防运动损伤拉伸得原理机制、养成运动后拉伸得好习惯。 3. 体育品德：培养学生的吃苦耐劳、坚持到底得体育精神、养成尊重对手，遵守裁判得体育道德。						
教学重点	着重练习下肢韧带的拉伸			教学难点	练习动作的规范性，下肢韧带拉伸的坚持		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身跑 绕场地慢跑一圈 二、热身操 (4*8) 1.颈部运动 2.扩胸运动 3.体转运动 4.腹背运动 5.踢腿运动 6.跳跃运动	组织学生进行慢跑 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求	认真进行慢跑，充分热身，避免受伤 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形  组织队形  要求： 1.按两臂距离散开站好 2.散开和集合动作要快 3.注意安全 4.注意力要集中		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
基本		【学练】劈叉练习 【学练1】立位体前屈练习	1.教师讲解动作要领	1.仔细听讲动作讲解	组织队形 		

部分	<p>要领：两腿伸直合并，膝盖不能弯曲，手臂下伸，手指触碰脚尖。</p> <p>【学练2】坐位体前屈练习 要领：两腿伸直，膝盖不能弯曲，手指前伸，手指触碰脚尖。</p> <p>【学练3】横叉练习 要领：挺腰立背，开胯沉髋；挺膝勾脚，前俯倾倒。</p> <p>【学练4】竖叉练习 要领：挺腰直背，沉髋挺膝，前俯勾脚，后屈伸踝</p> <p>【竞赛】最长的桥 利用横叉、竖叉搭出距离最长的桥，两名学生之间必须脚相连，不能有空隙。</p> <p>【体能】体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty **背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>2.教师示范动作 3.组织学生进行练习 4.巡视指导和纠正 5.集体纠错 6.组织优生展示和互评</p> <p>1.教师讲解和示范竞赛规则 2.指导学生按要求分组进行竞赛 3.强调游戏规则</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>2.认真观看动作示范 3.认真模仿练习 4.分组练习 5.按教师要求纠正动作 6.认真观看优生动作展示</p> <p>1.仔细听讲游戏规则 2.按要求参与竞赛 3.遵守规则，尊重比赛</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	 <p>要求： 12. 队伍整齐，纪律严明 13. 练习精神面貌强 14. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>组织形式：小组练习</p> 	
结束部分	<p>1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>6. 认真放松练习 7. 跟随总结 8. 记住课后练习 9. 积极认真回收器材 10. 向老师再见</p>		
教学反思			<p>预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75%</p>	场地器材	空场地一块、垫若干块

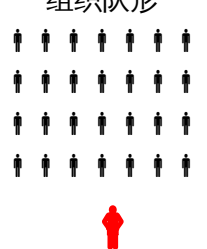
					个体密度：≥50%		
备课人		周次	课次		授课教师		
教学内容		跳短绳 游戏：捕鱼					
教学目标		1.运动能力：学习并脚跳，并掌握其动作要领，同时发张身体的灵活性、协调性及判断力、弹跳力和身体的能力。 2.健康行为：通过跳绳训练、养成持续锻炼的习惯，了解跳绳运动安全注意事项。 3.体育品德：在学习中充分展示自我，增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协神。积极进取，乐观开朗。					
教学重点		蹬跨转体探肩，放球和中枢脚蹬地连贯		教学难点	快速摆脱和超越对手		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.游戏：抓老虎尾巴 方法：两人面对面站立，数一二三，同时开始左右挪动，瞅准机会揪对方的尾巴（尾巴系在腰后），但不得推拉，先揪下对方尾巴为胜。 2.绳操加油呀（自编） ① 并脚跳 ② 并脚左右跳 ③ 开合跳 ④ 弓步跳 ⑤ 弹踢腿跳 二、跳短绳 【学练1】 学生自主进行各种学过的跳绳方法	1.教师讲解游戏方法及规则 2.指挥学生进行游戏 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.组织学生进行以会的跳绳练习 2.学生用自己会的方式跳绳教师巡回指导 3.比比谁的花样多，进行展示	1.仔细听讲解明确游戏方法 2.根据教师指挥进行游戏 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.学生展示跳绳的各种方法 2.分组练习，根据教师指导练习 3.积极展示自己的跳绳花样	组织队形  要求： 7. 注意安全 8. 注意力要集中 组织队形  要求：注意安全，保持安全距离		

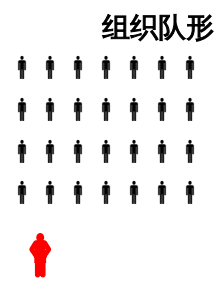
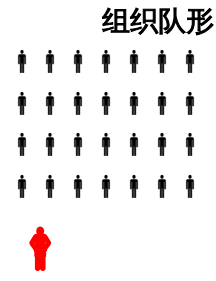
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】学习并脚跳绳</p> <p>跳绳方发：两手握绳的两端，两臂自然弯曲，将绳置于体前，两手腕、手臂协调一致用力，将绳由后到前抡起，当绳即将落地前的一瞬间双脚随即跳起。</p> <p>重点：先摇后跳的方法 难点：上下肢的协调配合</p> <p>【学练3】拓展练习</p> <p>1.双人跳绳 2.三人跳绳（两人摇绳一人跳绳、小组长负责）</p> <p>【竞赛】游戏：捕鱼</p> <p>游戏方法：游戏开始，“鱼”在“池塘”内自由活动，“捕鱼人”用“鱼网”套“鱼”的头，被套中者暂时退出“池塘”。</p> <p>规则：“鱼”出“池塘”算失败。“捕鱼人”的网触碰“鱼”无效。</p> <p>【体能】TABATA 间歇训练</p> <p>1.并脚跳 2.开合跳 3.弓步跳 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.左右并脚跳 8.平板支撑</p>	<p>1.教师示范讲解并脚跳绳的动作方法</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3.集体原地练习</p> <p>4.教师巡回指导纠错</p> <p>5.优生展示</p> <p>6.教师点评和互评</p> <p>1.教师讲解练习要求</p> <p>2.学生尝试练习</p> <p>3.优生展示</p> <p>1.教师讲解游戏方法</p> <p>2.教师组织学生在“池塘”内散开</p> <p>3.强调游戏规则和安全提醒</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>1.仔细听教师讲解，看示范，明确动作方法</p> <p>2.按照教师指挥进行</p> <p>3.积极参与练习</p> <p>4.根据教师指导纠正错误</p> <p>5.积极展示</p> <p>6.认真听评和互评</p> <p>2.仔细听讲解明确练习要求</p> <p>2.积极参与练习</p> <p>3.主动展示自己</p> <p>1.仔细听讲解明确游戏方法</p> <p>2.积极主动参与游戏</p> <p>3.注意安全，遵守规则</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>15. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>16. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>组织队形</p> 
		结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p> <p>5.下课</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>短跳绳、音响</p>

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	1.跳长绳 2.游戏：两人三足						
教学目标	1. 运动能力：了解跳长绳的正确姿势和要求，掌握跳长绳进出的时机、发展学生的身体素质，增能。 2. 健康行为：养成运动得习惯、练习过程中保持间隔，养成安全锻炼的意识。 3. 体育品德：培养良好的团结协作和练习中能表现出果断、顽强、勇于向前的精神，培养学生的探究和创新意识。						
教学重点	进出绳的时机			教学难点	摇绳的相互配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		四、热身操 1.头部运动 4*8 拍 2.扩胸运动 4*8 拍 3.振臂运动 4*8 拍 4.体转运动 4*8 拍 5.弓步压腿（动态拉伸） 6.仆步压腿（动态拉伸） 7.抓脚趾深蹲（动态拉伸） 二、趣味慢跑 教师带领学生跟随音乐慢跑，跑的途中教师随意变换动作，学生模仿教师动作。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习	组织队形  要求： 9. 注意力要集中		
		【学练】跳长绳 【学练 1】分组自由练习跳长绳 【学练 2】齐跳长绳	1. 讲解示范慢跑要求 2. 教师带领学生开始慢跑 3. 随意变换动作	1. 认真观看动作示范和听讲解 2. 跟随教师进行慢跑 3. 模仿教师动作	组织队形 		
			1.教师组织学生按课前预习分组练习跳长绳。	1.学生分组练习跳长绳 2.提出本组练习跳			

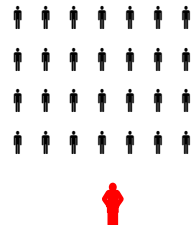
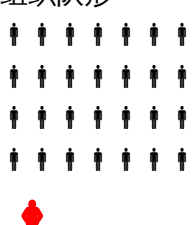
		① 摇绳方法:摇绳两名学生面对面站好, 主要用小臂摇动长绳;	2.引导学生提出困惑	长绳方法的困惑	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>摇绳时, 使绳形成一个椭圆, 如此连续进行摇绳; 两人面对面站立, 直臂握绳两端, 摇绳的幅度较小。</p> <p>② 跳长绳方法: 跳绳方法是用前脚掌起跳和落地, 切记不可用全脚或脚跟落地, 以免脑部受到震动, 当跃起在空中时, 不要极度弯曲身体, 而成为自然弯曲的姿势。</p> <p>【学练3】穿“8”跳长绳</p> <p>① 跑上绳的时机: 当绳在上面时, 学生可跑进椭圆进行跳绳。</p> <p>② 下绳的时机: 当跳过绳后, 绳恰在头上, 跳绳的学生迅速向异侧跑出绳。</p> <p>【竞赛】三人两组</p> <p>将学生分为人数相等的队伍, 每两个同学为一小组, 用布条将两名同学中间的腿绑住, 准备好后站在起点线后, 听到口令游戏开始, 各组两名同学配合好快速到达折返点返回起点线与下一组同学接力, 下一组同学依次进行, 先完成的队为胜。</p> <p>【体能】TABATA 间歇训练</p> <p>1.小碎步 2.开合跳 3.蹲马步 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.俯卧撑 8.平板支撑</p>	<p>3.教师讲解动作要领 (摇绳方法和跳绳方法及穿“8”跳绳的时机)</p> <p>4.教师示范动作</p> <p>5.组织学生进行练习</p> <p>6.巡视指导和纠正</p> <p>7.集体纠错</p> <p>8.组织优生展示和互评</p> <p>4. 讲解示范游戏方法和规则</p> <p>5. 组织学生进行游戏比赛</p> <p>6. 提示学生注意安全</p>	<p>3.仔细听讲动作讲解明确跳绳方法</p> <p>4.认真观看动作示范</p> <p>5.认真模仿练习</p> <p>6.按教师要求纠正动作</p> <p>7.认真观看优生动作展示</p> <p>8.认真评价和听评</p> <p>3. 仔细认真听讲游戏方法</p> <p>4. 认真比赛, 注意遵守规则</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求:</p> <p>17. 队伍整齐, 纪律严明</p> <p>18. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p> 
		结束部分		<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收</p>

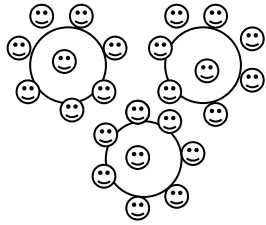
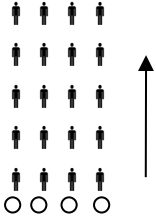
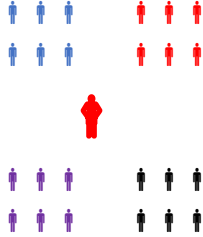
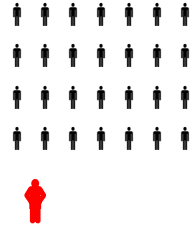
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	篮球场、篮球响、挂图、长
------	--	------	--	------	--------------

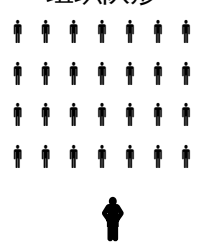
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	小篮球原地多种姿势拍球 接力赛						
教学目标	1.运动能力：初步了解原地多形式拍球与拍球前进的方法，发展学生的上肢力量和协调、灵敏、力量素质。 2.健康行为：养成坚持体育锻炼的习惯、提高学生环境（不同分组）人际适应能力。 3.体育品德：通过教学培养学生吃苦耐劳的体育精神、提高团结协作互相配合的能力。						
教学重点	原地拍球的准备姿势与动作方法。			教学难点	拍球手臂动作自然，协调，连贯，柔和		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		



过程	时间	<p>【学练1】集合与解散游戏</p> <p>1.“与球共舞”（听音乐抱着球在场地中跳起来，遇到伙伴互相问声好，音乐一停快速集合。）</p> <p>2.“形影不离”（听音乐尝试将球拍高，遇到伙伴说声嗨，音乐一停快速集合。）</p> <p>3.“到达指定位置”（听音乐将球拍低，到达指定位置尝试各种拍球，音乐一停快速安静）</p> <p>【学练2】篮球操（4*8）</p> <p>1.指关节运动</p> <p>2.颈部运动</p> <p>3.体转运动</p> <p>4.体测运动</p> <p>5.腿部运动</p> <p>6.跳跃运动</p>	<p>1.设置游戏情境，讲解游戏规则与方法。</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>3.给予评价</p> <p>1.教师讲解动作要求</p> <p>2.教师示范动作并带领学生一起练习</p> <p>3.教师喊口令</p> <p>4.教师提示学生动作练习规格和要求</p>	<p>1.听取老师对游戏方法与规则的介绍。</p> <p>2.按照规则进行游戏</p> <p>3.听取教师评价</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2.跟着教师一起认真做热身操</p> <p>3.跟着老师一起喊口令</p> <p>4.按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：集中注意力，大胆尝试，敢于表现</p> <p>组织队形</p>  <p>要求：跟随口令认真、充分热身。</p>
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	<p>【学练3】原地多形式拍球+行进间拍球练习</p> <p>1.原地多形式拍球练习（半蹲、弯腰、单腿跪姿拍球） 方法：双脚前后站立，两膝根据姿势不同程度的弯曲，掌心不触球，按压篮球</p> <p>2.学习行进间拍球 方法：拍按球时，注意手按球后上方的部位，手随球上下迎送，行进间练习。</p> <p>【竞赛】行进运球接力赛 比赛方法：进行8次原地拍球后行进间拍球至折返点后在拍球回来与下一名同学接力。</p> <p>【体能】TABATA 间歇训练</p> <p>1.并脚跳 2.开合跳 3.弓步跳 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.左右并脚跳 8.平板支撑</p>	<p>1.组织学生模仿教师单手拍球各种动作，尝试体验</p> <p>2.明确触球部位及要点</p> <p>3.示范触球部位</p> <p>4.指导学生原地多形式拍球练习</p> <p>5.讲解行进间拍球触球点</p> <p>6.教师巡回指导及时纠正错误</p> <p>7.优生展示学生评价</p> <p>8.教师评价引导学生作出评价</p> <p>1，教师讲解比赛规则与方法</p> <p>2.组织学生进行比赛</p> <p>3.强调比赛规则，强调安全</p> <p>4.对获胜组进行奖励</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>1.认真学习模仿教师示范动作</p> <p>2.认真听、看明确重点触球部位</p> <p>3.体会触球部位</p> <p>4.专注跟随教师完成练习内容</p> <p>5.仔细听行进间拍球触球点</p> <p>6.根据教师指导及时改正错误</p> <p>7.认真看优生展示</p> <p>8.听教师评价并作出评价。</p> <p>1.仔细听讲解明确比赛规则与方法</p> <p>2.按照规则积极参与比赛。</p> <p>3.遵守比赛规则，注意安全。</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真</p>	<p>组织队形</p>  <p>行进间拍球队形 </p> <p>要求：</p> <p>19. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>20. 练习精神面貌强</p> <p>21. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>要求：1.遵守比赛规则</p> <p>2. 注意安全</p> <p>组织：四列横队</p> <p>要求：互相指导 相互加油</p>
结束部分	<p>1.放松</p> <p>2.点名表扬3名同学并评价、师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p> <p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球响</p>

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	小篮球：原地拍球比多 游戏：传球接龙						
教学目标	1. 运动能力：初步学习和掌握原地拍球技术的知识与技能，学会游戏的方法，增强安全意识。 2. 健康行为：发展身体灵敏、协调、速度、柔韧和力量素质，促进内脏器官技能发展，提高手对球觉。 3. 体育品德：树立认真学习、刻苦锻炼的良好作风；培养守纪律、听指挥的精神，提高竞争和团队意识。						
教学重点	原地拍球的准备姿势与动作方法			教学难点	拍球手臂动作自然、协调、连贯、柔韧		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		五、热身操 (4*8) 1.伸展运动 2.体测运动 3.体转运动 4.腹背运动 5.踢腿运动 6.下蹲运动 动态拉伸 (侧弓步) 动态拉伸 (抓脚趾深蹲) 【学练1】球性练习 1.抛球练习 2.手指拨球 3.左右手倒球 4.原地拍球练习	1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 1.讲解示范球性练习 2.指导学生进行练习 3.提醒易犯错误和纠正 4.提示练习次数	1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 1.认真观看动作示范和听清楚要求 2.按动作要求和指导进行练习球性 3.尤其注意易犯错误的改正 4.按质按量完成球性练习任务	组织队形  要求： 1.按两臂距离散开站好 2.散开和集合动作要快 3.注意安全 4.注意力要集中 (同上)		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练2】小篮球：原地拍球比多 5~8人一组，手牵手围成一个圆站立，各组选出一人在圈内拍球，其他学生一起拍并帮其计数，断球后第二位学生进入圈内拍球，累计计数，依次进行，在规定时间内拍球个数最多的小组获胜。 游戏规则： 1.球出圈或落地不起都算失误。 2.拍球时左右手没有限制。</p> <p>【竞赛】传球接龙 1；将同学分为人数相等的队伍，从第一个同学开始传球到最后一位同学手中，最后一位同学拿到球后举手示意，速度最快的一组获胜。 2；原地拍球10次再进行传递</p> <p>【体能】体能加油站 ①静力支撑 ②仰卧起 ③波比跳 ** Expression is faulty **背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.教师讲解游戏方法及规则 2.教师做示范。 3.组织学生进行游戏 4.强调游戏规则，鼓励学生 5.小组汇报成绩，教师评价结果。</p> <p>1.教师讲解游戏规则和方法 2.组织学生进行练习 3.组织学生进行比赛 4.激励与评价。</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.仔细听讲解明确游戏规则和方法。 2.认真观看教师示范 3.学生分组，进行练习 4.遵守游戏规则 5.汇报成绩，听取评价。</p> <p>1.认真听、看、记游戏方法。 2.试做一次熟悉方法。 3.分组进行比赛 4.总结经验，相互评价鼓励。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	 <p>要求： 22. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>组织方法</p>  <p>组织形式：小组练习</p> 
结束部分		<p>1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	

教学反思					预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	篮球场、篮球响、挂图
备课人		周次		课次		授课教师		
教学内容		发展足球活动的练习与游戏						
教学目标		1. 运动能力：说出所学动作的名称，知道脚及球接触的部位。 2. 健康行为：初步掌握左右脚踩球的动作技术，体会踩球时重心的控制，发展身体的灵敏、协调和平衡感。 3. 体育品德：在足球游戏中提高自尊、自信、能相互合作，不断挑战自我。						
教学重点		脚及球接触的部位			教学难点	重心的控制		
过程	时间	教学内容	教师活动		学生活动		组织及要求	
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求		1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律		组织队形  要求：快静齐	

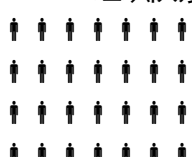
准备部分		<p>一、热身激趣：</p> <p>【竞赛1】抢球大战 中圈白线放标志盘、两名学生分别位于等距离的左右侧、根据老师提示做对于动作（小步走、踮脚尖）当老师喊到足球口令，迅速用手保住球！</p> <p>【学练1】热身球操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.头部运动 2.肩部运动. 3.腰部运动 4.膝关节运动 5.踝关节运动 6.各部位触碰球 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解游戏规则，提示不能用脚踢球，注意不能碰撞 2.组织比赛 <ol style="list-style-type: none"> 1.带领学生认识身体的各个关节部位，引导学生大胆模仿 	<ol style="list-style-type: none"> 1.学生积极投入游戏，调动气氛，身体协调、灵敏。 2.正确面对输赢 <ol style="list-style-type: none"> 1.注意力集中 2.积极练习 3.记住关节名字 	<p>组织队形：散点站位</p>  
	过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动

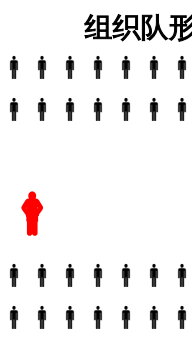
基本部分	<p>【竞赛 2】不同部位触球 运球在圈内慢速移动，留两位同学无球、准备抢球、当听到对应身体部位名称（臀部、肘关节）快速用对应位置触碰足球。无球学生去抢没有被保护起来的球。</p> <p>【学练 2】左右脚踩球 (1) 左右交替慢踩 (2) 左右连续快踩 (3) 两侧连续踩球 (4) 连续转圈踩球 (5) 两人对换踩球 (6) 找朋友游戏（踩球）</p> <p>【体能】体能加油站 ① 单手摸球支撑 ② 手持球仰卧起 ③ 横向移动 2 米 ** Expression is faulty ** 波比跳头碰球 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.教师情景引入，示范不同部位触球的方法。 2.提高要求，引导多种情况如何触球</p> <p>1. 示范 2. 由慢到快交替踩球，提示重心变化 2.教师引导进行踩球练习，共同总结动作重难点，要求逐步加高难度。 3.引导进行不同方法的踩球，体验踩球部位与重心的变化 4.教师巡视指导学生游戏，强调踩球动作，针对个别辅导并及时纠错</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.学生积极参与，体会不同部位触球的感觉。 2.学生尝试练习，熟悉球性，体会动作区别性。</p> <p>1.学生大胆练习，体验如何控制重心 2.学生积极展示动作，了解重难点。 3.学生认真思考模仿动作，激发学生学习兴趣 4.学生控制重心，尝试多种方式踩球，并具有自我挑战的精神。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。 2.探究、了解各个练习项目的动作要领。 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织队形：散点站位</p>  <p>组织：同上</p> <p>组织形式：小组练习</p> 
结束部分	<p>1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见</p>	 
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：145±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p> <p>小足球、音响</p>

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	小足球：踢地滚球						
教学目标	1. 运动能力：通过教师的引导，学生参与到学练当中体验踢地滚球的动作要领，在足球保龄游戏中可以踢中多个矿泉水瓶。 2. 健康行为：发展学生的速度灵敏等，身体素质，增强体质，发展眼脚协调性。 3. 体育品德：通过各活动，提高学生团结协作能力和自我认知能力，培养学生团结友爱合作互助的品质和勇敢顽强、机智果断等精神。						
教学重点	能够踢中球			教学难点	踢球过程中眼脚的协调性		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.热身游戏：石头剪刀布（脚） 游戏方法：两人一组进行脚部的石头剪刀布的游戏，输的学生原地向上高跳三次，赢的学生向前跳跃三次，两人从起点开始，最先回到起点的获胜。 2.徒手操（4*8） 1.扩胸运动 2.振臂运动 3.肩绕环 4.腹背运动 5.体转运动 6.弓步压腿 7.膝关节运动 8.手腕脚踝运动	1.教师讲解游戏方法及规则。 2.组织学生进行游戏。 3.对不会“石头剪刀布”的学生进行巡回指导。 1.口令指挥学生进行徒手操练习 2.口令清晰有节奏，声音洪亮。 3.及时纠正错误动作。	1.明确游戏方法及规则。 2.认真参与到游戏中练习脚部的灵活性，提高身体的灵敏性。 3.达到热身效果。 1.有节奏的进行徒手操练习。 2.充分活动各关节，避免运动损伤。	组织队形  要求： 1.注意力要集中		
		二、踢地滚球 【学练1】 活动方法：学生两人一球，两人在相距 2~4 米的场地中面对面站立，用脚的不同部位来回踢球。（如脚内侧、脚外侧、脚背正面。）学生分开练习与同伴交流学习。	1.教师讲解练习方法。 2.组织学生分组指定练习区域。 3.教师巡回指导并提醒学生安全问题，避免发生危险。	1.学生明确练习方法及规则。 2.认真参与到练习中。 3.各组之间保持安全距离。 4.体会踢球的动作要领，完成地滚	组织队形 		

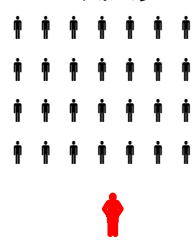
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>安全提醒：踢球不能高于腰部，踢球距离不能太远，踢球力度不能太大，同学之间应互相谦让。</p> <p>【学练2】踢球比远 练习方法：学生分若干大组，每组派出两名学生进行踢固定球比远大赛，每次踢过标志桶的学生为本组获得加分。学生自行决定比赛出场顺序，所有学生都参加比赛，最终得分多的组获胜。</p> <p>【竞赛】：足球保龄 竞赛规则：将矿泉水瓶5个一组，分别摆放在距离起点8米，12米15米的位置上，学生踢球击倒不同距离的矿泉水瓶获得不同的分数。（距离由学生自行选择挑战。）</p> <p>四、体能加油站：TABATA 1.小碎步 2.开合跳 3.弓步跳 4.深蹲跳 5.波比跳 6.高抬腿 7.仰卧起坐 8.平板支撑</p>	<p>4.结束进行评价，以鼓励性评价为主</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.引导学生分组并组织练习。 3.过程中对踢不过标志桶的学生进行鼓励。</p> <p>1.教师讲解竞赛方法。 2.组织学生分组练习。 3.组织学生进行比赛。 4.进行评价与鼓励。</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学 2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>球。</p> <p>5.认真听教师评价，进行自评与互评。</p> <p>1.学生认真听教师讲解，明确练习方法。 2.认真进行练习。充分利用学过的踢球技术。 3.进行自评与互评。分享踢进的感受与踢不进的原因。</p> <p>1.学生明确竞赛方法 2.学生分组练习不同距离的矿泉水瓶。 3.学生选择距离，在进行比赛。</p> <p>1.积极认真练习 2.动作标准、态度认真</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>要求： 1.队伍整齐，纪律严明 2.同学之间互助</p> <p>组织队形</p> 
	结束部分	<p>1.放松 2.师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	

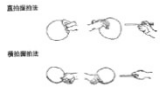

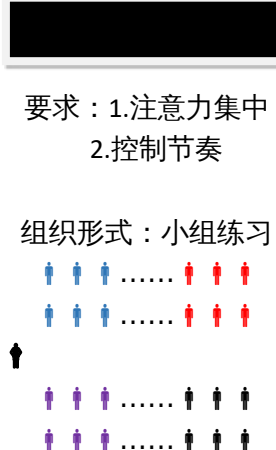
教学反思		预计负荷	平均心率：140±5 次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	足球场、足球干、矿泉水瓶(沙子)
------	--	------	--	------	------------------

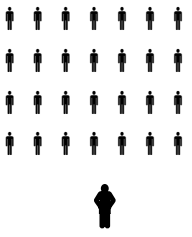
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	乒乓球握拍方法 乒乓球颠球						
教学目标	4. 运动能力：了解乒乓球运动的锻炼价值，并说出正确的握拍法及颠球动作技术要领、生能掌握颠球技术要领，能够进行颠球技术要领，能够进行颠球的练习。 5. 健康行为：学生能养成坚持锻炼的习惯、并养成好的运动习惯！ 6. 体育品德：激发和培养学学生参加乒乓球运动的兴趣，享受运动带来的乐趣。						
教学重点	握拍方法和颠球动作			教学难点	颠球用力时机和颠球的方向		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、热身活动 1.慢跑 2.徒手操 ① 扩胸运动 ② 肩部运动 ③ 弓步压腿 ④ 手腕脚踝运动 3.专项准备活动 ① 手臂，手掌和肩部韧带拉伸	1.安排学生一路纵队绕场慢跑 2.教师讲解示范 3.口令指挥，指导学生共同完成专项热身活动	1.学生动作准确，充分活动 2.按节拍练习，确实将持拍手臂按教师要求拉伸到位。	组织队形  要求： 10. 注意安全 11. 注意力要集中		

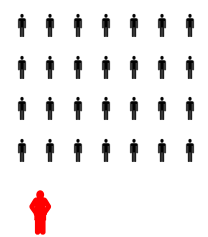
基本部分		<p>【学练1】乒乓球握拍方式</p> <p>① 直拍快攻型握拍</p> <p>1.拍前：以食指第二指节和拇指第一指节扣拍。拇指与食指之间的距离要适中</p> <p>2.拍后：其他三指自然弯屈，中指第一指节贴于拍的背面。</p> <p>② 横拍握法</p> <p>1.中指、无名指和小指自然地握住拍柄。</p> <p>2.2.拇指在球拍的正面轻贴在中指旁边，食指自然伸直，斜放于球拍的背面。</p>	<p>1.教师讲解动作要领并示范动作</p> <p>2.组织学生进行练习</p> <p>3.巡视指导和纠正</p> <p>4.集体纠错</p> <p>5.组织优生展示和互评</p>	<p>1.仔细听讲动作讲解观看动作示范</p> <p>2.认真模仿练习</p> <p>3.按教师要求纠正动作</p> <p>4.认真观看优生动作展示</p> <p>5.认真评价和听评</p>	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1.队伍整齐，纪律严明</p> <p>2.同学之间互助</p>
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

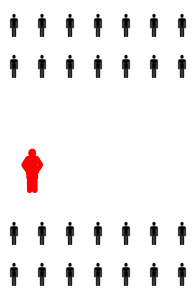
基本部分	<p>3.浅握时，虎口轻微贴拍，深握时，虎口紧贴球拍。</p> <p>【学练2】颠球 两脚开立与肩同宽，两膝微屈，前臂置于腹前，将球拍托平，前臂向上发力，将球向上方垂直击出，待球下落时再次向上击出，依次反复。 颠球时应将球拍置于胸前，球弹起的高度不要超过眼镜，保持球拍平稳，使球直上直下，用脚步和手臂配合去找球。</p> <p>【竞赛】两分钟颠球 将学生分为每五人一组分为八组，各小组内进行比赛，计时两分钟，两分钟内颠球最多者获胜。</p> <p>【体能】体能加油站 1.仰卧起夹球 2.马步端球 3.2米左右横移 4.静力支撑来回滚球 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领，循环进行上面的四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮。</p>	<p>1.教师讲解颠球要领并回答学生提出的问题，使学生能够较好的掌握</p> <p>2.安排学生进行颠球练习</p> <p>3.教师巡回指导，对错误同学及时纠正</p> <p>4.优生展示和互评</p> <p>1.教师讲解颠球比赛的要求</p> <p>2.安排学生分组，组织颠球比赛</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导，强调动作要求，点评激励</p>	<p>1.认真听讲解，不理解之处及时提出问题。</p> <p>2.学生按场地散开，积极练习，认真完成颠球动作</p> <p>3.根据教师指导及时纠正动作</p> <p>4.认真评价和听评</p> <p>1.仔细听讲解，明确练习要求</p> <p>2.学生分组散开，积极参与，完成比赛。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：积极主动参与练习，纪律严明</p> <p>组织队形：同上</p> <p>组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习相互鼓励</p>	
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 点名表扬3名学生并评价、师生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互相总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>		
教学反思			<p>预计负荷</p> <p>平均心率：140±5次/分钟</p> <p>群体密度：≥75%</p> <p>个体密度：≥50%</p>	<p>场地器材</p>	<p>乒乓球、球拍</p>

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	乒乓球握拍方法 球性练习						
教学目标	1. 运动能力：能够了解乒乓球的基本动作方法，70%的学生能够掌握乒乓球的基本动作。 2. 健康行为：积极练习，提高对球的控制，身体协调能力和控制能力 3. 体育品德：培养学生勇于克服困难、团结协作、永不服输的精神。						
教学重点	掌握乒乓球三个基本动作			教学难点	每个动作的控制能力		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准备部分		一、篮球与乒乓球游戏： 老师会一直说这两个词当老师说道篮球时学生要用手比作一个乒乓球大小的动作，当老师说道乒乓球则相反 二、乒乓球接力赛： 1、吹球比赛接力 2、手拍乒乓球接力 3、球拍端球接力	1.讲解游戏方法与规则 2.组织学生进行游戏 3.强调学生注意力集中。 1.通过游戏带领学生进入本课的主要内容 2.讲明游戏规则与要求	1.仔细听动作讲解，明确方法和规则 2.在教师的带领下进行游戏 3.遵守游戏规则 1.认真听讲解明确游戏规则与要求 2.相互配合积极参与游戏	组织队形（如图）  要求：注意力集中 组织队形（如图）  要求：互相配合，保持平衡		

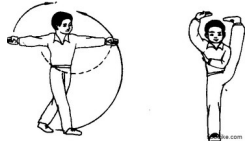
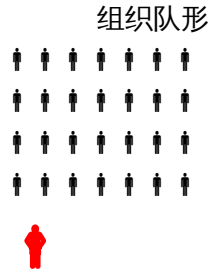
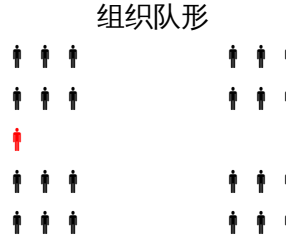
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
基本部分		<p>【学练1】复习两种握拍的方法：</p> <p>(1) 直拍握拍</p> <p>(2) 横拍握拍</p> 	<p>1.教师讲解示范，强调动作要点及要求</p> <p>2.教师组织学生集体练习</p>	<p>1.认真观看示范，模仿练习</p> <p>2.学生在教师组织下集体进行练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>组织队形：同上</p> 
		<p>【学练2】端球</p> <p>用自己熟悉的握拍方式进行球拍平衡练习方法：将乒乓球放在球拍上进行空中画数字，保证乒乓球不掉落。</p>	<p>1.教师讲解并示范，强调动作要点及要求</p> <p>2.组织学生进行分组练习</p> <p>3.教师巡回纠错，强调注意事项</p>	<p>1.认真看示范，模仿练习</p> <p>2.分组练习</p> <p>3.根据教师纠错及时改正</p>	<p>组织队形</p> 
		<p>【竞赛】游戏一心二用：每位同学在球拍颠球的同时向前走到小黑板上写数字完成后接力下一位同学看哪一组能最快写完，要求全程球拍颠球在哪里出现失误在哪里继续进行。</p>	<p>1.教师讲解、示范完成整套动作。</p> <p>2.教师讲明游戏的规则与要求。</p> <p>3.教师组织学生进行游戏。</p> <p>4.鼓励学生不怕失误，勇往直前。</p>	<p>1.学生认真听讲，牢记动作。</p> <p>2.明确游戏的规则与要求。</p> <p>3.出现错误时快速继续进行。</p> <p>4.注意控制动作。</p>	<p>要求：1.注意力集中 2.控制节奏</p> <p>组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习相互鼓励</p>
结束部分		<p>1.放松</p> <p>2.师生互相总结</p> <p>3.布置课后练习作业</p> <p>4.回收器材</p> <p>5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松</p> <p>2.引导学生互相总结</p> <p>3.布置课后练习</p> <p>4.组织学生回收器材</p>	<p>1.认真放松练习</p> <p>2.跟随总结</p> <p>3.记住课后练习</p> <p>4.积极认真回收器材</p> <p>5.向老师再见</p>	
教学反思				<p>预计 平均心率：140±5 次/分钟</p>	<p>场地 教室、桌椅、乒乓球、球拍、黑板、粉笔</p>

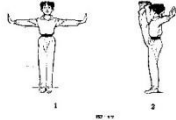
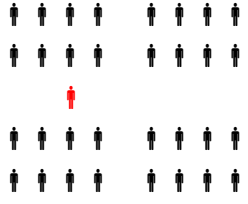
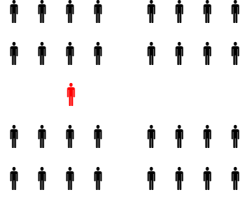
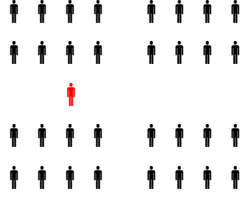
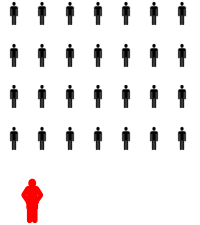
				荷	群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	材	
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	游戏：快快集合 武术基本手型 游戏：石头剪刀布						
教学目标	1. 运动技能：初步学习武术基本手型：拳、掌、钩、抱拳礼。 2. 健康行为：通过学习掌握正确的武术动作姿势，发展协调、平衡和灵敏能力。 3. 体育品德：培养勇敢顽强的精神，体验运动中的兴奋和紧张，培养自尊心和自信心，体会到学习功与快乐、培养学生的武德。						
教学重点	学会基本手型并结合手型动作发出“哈”的声音			教学难点	理解抱拳礼中“拳”与“掌”以及“环抱”的意义		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求		
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		

准备部分		<p>六、热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 <p>二、游戏：快快集合</p> <p>游戏方法：学生固定自己的位置后散开站立，听到老师的集合口令后快速找到自己的固定位置。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求 <ol style="list-style-type: none"> 1.简单介绍游戏规则。 2.寻找合适位置定位集合。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 1.认真听讲，理解游戏规则。 2.快速反应，找到老师与自己的位置。 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.按两臂距离散开站好 2.注意力要集中 <p>组织队形：同上</p> <p>要求：集合游戏时快、静、齐，不拥挤。</p>
	过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动

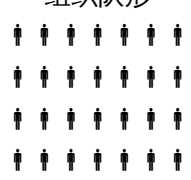

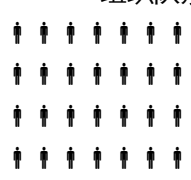

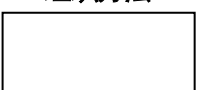
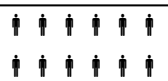
基本部分	<p>【学练1】第一个“哈”-拳（握住笔） 四指并拢卷握，拇指弯曲，紧扣食指和中指的第二指节处。</p> <p>【学练2】第二个“哈”-掌（大拇指夹住笔） 四指并拢伸直，拇指弯曲于食指一侧</p> <p>【学练3】第三个“哈”-钩（五指抓笔帽） 五指指尖捏拢在一起。</p> <p>【学练4】第四个“收”-抱拳礼 左手成掌，右手成拳</p> <p>【学练5】自主练习</p> <p>【竞赛】游戏：石头剪刀布 规则：用拳掌钩代表石头剪刀步、场地内找任意学生pk、输了需要原地深蹲5次、再找其他人pk 第二局：步法石头剪刀步</p> <p>【体能】体能加油站 ① 静力支撑 ② 仰卧起 ③ 波比跳 ** Expression is faulty ** 背肌 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1.图片展示“拳、掌、爪”并做出规范的动作示范和讲解动作方法。</p> <p>2.利用道具笔学习理解基本动作的要领！</p> <p>3.讲解抱拳礼的方法</p> <p>4.组织学生进行练习</p> <p>5.教师巡回观察，指导，和学生交流。</p> <p>6.集体纠错强调动作方法。</p> <p>7.优生展示</p> <p>1.讲解游戏规则和方法</p> <p>2.组织学生进行游戏</p> <p>1.在练习中讲解各个项目的动作要领。</p> <p>2.分四个小组，循环进行</p> <p>3.巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>5. 学生要仔细认真观看图片动作，2.认真听教师讲解</p> <p>3.认真看教师示范</p> <p>4.模仿教师动作积极参与练习</p> <p>5.按照教师纠错认真改正。</p> <p>6.认真看优生展示。</p> <p>1.认真听讲解游戏规则和方法</p> <p>2.积极参与游戏遵守游戏规则。</p> <p>1.明确循环练习的内容方法。</p> <p>2.探究、了解各个练习项目的动作要领。</p> <p>3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>23. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>24. 同学之间互助</p> <p>组织形式</p>  <p>组织形式</p> 
结束部分	<p>1. 放松</p> <p>2. 师生互评总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生互评总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p>	

					5. 向老师再见	
教学反思				预计负荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材 小黑板4块、 3个、音响1
备课人		周次		课次		授课教师
教学内容	正踢腿、侧踢腿					
教学目标	1. 运动能力：基本掌握正踢腿、侧踢腿，知道武术动作术语，其余的学生也能在老师或同学的提示下地完成动作 2. 健康行为：发展学生的力量、速度等身体素质，进一步规范学生的良好身体姿态。 3. 体育品德：在教学中参透习武修德的思想，并引导学生积极地进行各种武术动作练习，让学生们感受武术的“精、气、神”。					
教学重点	手脚配合及动作的路线、方向			教学难点	动作之间的自然衔接	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	
开始部分		课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要 求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全 要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	

过程	时间	<p>【学练1】上山学武 1.小游戏：上山（列队跑） 创设“上山学武”情景，导入上山，列队跑</p> <p>【学练2】勤学苦练 ① 手型操 ② 步型操 ** Expression is faulty ** 坐地勾脚直脚抬腿</p> <p>【学练3】拜师学艺 1.模仿武术动作 2.分四组照挂图学习动作</p> 	<p>1.教师讲解上山（列队跑）的要求和情景 2.组织学生进行练习</p> <p>1.教师讲解动作要求 2.教师示范动作并带领学生一起练习 3.教师喊口令 4.教师提示学生动作练习规格和要求</p> <p>1.组织学生观看视频或挂图 2.分组探究自主练习</p>	<p>1.仔细听讲解，明确练习要求 2.根据情景和教师的指导进行练习</p> <p>1.认真观看动作示范并明确动作要求 2.跟着教师一起认真做热身操 3.跟着老师一起喊口令 4.按教师提醒的动作要求进行练习</p> <p>1.学生要仔细认真观看挂图动作 2.仔细听讲动作讲解</p>	<p>组织队形：两路纵队</p> <p>组织队形</p>  <p>要求： 12. 注意力要集中</p> <p>组织队形</p> 
		教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求

基本部分	 <p>动作要领 正踢腿：挺胸、直腰，踢腿时脚尖勾起绷落或勾起勾落。收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。 侧踢腿：勾脚尖踢腿，绷脚尖落地，要头正、颈直、立腰，支撑腿伸直，支撑脚脚尖与踢腿脚尖方向保持90度，使两髋展开，踢腿要快起轻落，脚尖要踢到耳朵上方或过头。 【竞赛】：下山比武 分组展示武术健身操前1-2节 【体能】武林秘笈 1.开合跳 2.收腹跳 3.深蹲 4.仰卧起坐 方法：学生通过观察“武林秘笈”的动作要领，循环进行上面的四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮。</p>	3.教师讲解动作要领 4.教师示范动作 5.组织学生进行分组练习 6.巡视指导和纠正 7.集体纠错 8.组织优生展示和互评 1.教师带领学生复习 2.组织学生分组进行练习 3.情景深入比武，集体展示 1.在练习中讲解各个项目的动作要领 2.分四个小组，循环进行 3.巡视指导，强调动作要求，点评激励	3.认真观看动作示范 4.分组练习 5.认真模仿练习 6.按教师要求纠正动作 7.认真观看优生动作展示 8.认真评价和听评 1.仔细听教师讲解明确练习内容 2.根据教师指挥进行练习 3.根据情景进行展示 1.明确循环练习的内容方法 2.探究、了解各个练习项目的动作要领 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作。	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求： 25. 队伍整齐，纪律严明 26. 同学之间互助</p> <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p>要求：认真练习相互鼓励</p>	
结束部分	1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见	1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课	1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见		
教学反思			预计负荷 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场地器材	空场地一块

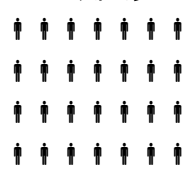
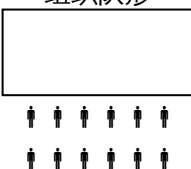

新课标水平一《踢毽子》体育与健康教案

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	踢毽子 游戏：“抢种抢收”						
教学目标	4. 运动能力：能记住用脚内侧踢毽子的动作方法、能做出脚内侧踢毽子的动作并能连续踢 2-3 个。 5. 健康行为：养成体育锻炼的习惯、了解我国全套民族体育！ 6. 体育品德：培养学生坚持不懈、勇创佳绩的体育精神，增强民族自信心！						
教学重点	踢毽子时脚要向正上方用力			教学难点	保持身体平衡，动作协调		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		七、热身操 (4*8) 1.平举开合 2.上下开合 3.胯下击掌 4.提膝下拉 5.提膝触肘 二、趣味跑 方法：学生绕场地慢跑，跑的过程中仔细听教师口令，根据口令作出相同的反应，错误的同学接受惩罚。	5. 教师讲解动作要求 6. 教师示范动作并带领学生一起练习 7. 教师喊口令 8. 教师提示学生动作练习规格和要求 1.讲解示范趣味跑的方法和要求 2.组织学生进行练习 3.教师下达口令 4.对错误同学进行惩罚	5. 认真观看动作示范并明确动作要求 6. 跟着教师一起认真做热身操 7. 跟着老师一起喊口令 8. 按教师提醒的动作要求进行练习 1.仔细听讲解明确方法和要求 2.积极参与练习 3.根据教师口令作出反应 4.主动接受惩罚。	组织队形   要求： 13. 注意力要集中 组织方法  		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>【学练】踢毽子：用脚内侧踢毽子 方法：一腿支撑站立另一腿屈膝外展，向内向上摆小腿，用脚踝内侧踢毽，等毽子落到膝盖以下的位置时，抬脚再次踢起。 教学重点：踢毽时脚要向正上方用力 教学难点：保持身体平衡，动作协调。</p> <p>【赛】抢种抢收 游戏方法：将学生分为人数相等的队伍站在起跑线后，队员手持5个沙包起跑，依次将沙包放置在沿途设置的5个敏捷圈内，跑到折返点后返回，依次将沙包捡起，跑回起点交给队友，一次进行直至队伍成员全部完成。</p> <p>【体能】体能加油站 1.绳梯 2.三米横移动 3.波比跳 4.仰卧起坐 方法：学生通过观察“加油指南书”的动作要领，循环进行上面的四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮。</p>	<p>7. 组织学生观看视频或挂图 8. 教师讲解动作要领 9. 教师示范动作 10. 组织学生进行练习 11. 巡视指导和纠正 12. 集体纠错 13. 组织优生展示和互评</p> <p>1. 教师语言导入，并讲解示范游戏方法 2. 组织学生尝试练习 3. 组织学生游戏比赛 4. 组织各组相互评价</p> <p>1. 在练习中讲解各个项目的动作要领 2. 分四个小组，循环进行 3. 巡视指导，强调动作要求，点评激励</p>	<p>6. 学生要仔细认真观看挂图动作 7. 仔细听讲动作讲解 8. 认真观看动作示范 9. 认真模仿练习 10. 按教师要求纠正动作 11. 认真观看优生动作展示 12. 认真评价和听评</p> <p>1.认真听讲，明确游戏规则和方法 2.与同伴合作积极参与，尝试游戏 3.团结协作，共同进退 4.进行互评和自评</p> <p>1.明确循环练习的内容方法 2.探究、了解各个练习项目的动作要领 3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作。</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 27. 队伍整齐，纪律严明 28. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>组织形式：小组练习</p>  <p>要求：认真练习相互鼓励</p>	
结束部分		<p>1.放松 2.点名表扬3人并评价、师生互相总结 3.布置课后练习作业 4.回收器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师带领学生放松 2.引导学生互相总结 3.布置课后练习 4.组织学生回收器材 5.下课</p>	<p>1.认真放松练习 2.跟随总结 3.记住课后练习 4.积极认真回收器材 5.向老师再见</p>	 	
教学				预	场 音响一个、空场地	

反思		计 负 荷	平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	地 器 材	一块、毽子若干个
----	--	-------------	--	-------------	----------

新课标水平一《跳皮筋》体育与健康教案

备课人		周次		课次		授课教师	
教学 内容	跳皮筋						
教学 目标	7. 运动能力：了解和体验跳皮筋运动，初步学习和掌握跳皮筋的基本动作要领。 8. 健康行为：发展学生的下肢力量和灵敏、协调性等素质，激发学生的创造性思维。 9. 体育品德：通过教学和游戏活动，培养学生积极进取精神和团结协作的品质。						
教学 重点	跳皮筋基本动作			教学 难点	各动作之间的连贯性和协调性。		
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 及 要 求	次 数	
开 始 部 分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐		
准 备 部 分		一、热身活动 1.学生成两路纵队绕田径场跑一圈，体育委员领跑。 2.徒手操（4*8拍） 1.扩胸运动 2.振臂运动 3.肩绕环 4.腹背运动 5.体转运动 6.弓步压腿 7.绕膝运动 8.手腕脚踝运动	1.带领学生绕操场进行热身跑。 1.口令指挥学生进行徒手操练习。 2.口令清晰，有节奏，声音洪亮 3.及时纠正错误	1.学生认真进行热身跑练习 1.有节奏的进行徒手操练习 2.充分活动各关节，避免运动损伤	组织队形  组织队形  要求： 1.散开和集合动作要快 2.注意安全 3.注意力要集中		
		【学练】学习跳皮筋基本动作	1.教师讲解跳皮筋	1.学生站成4队，认			

		<p>点：绷脚面用脚前掌点地一次。</p> <p>顶：屈膝提腿，小腿正面或侧面将皮筋顶起</p> <p>挑：腿伸直，脚面或脚腕将皮筋挑起</p>	<p>基本动作方法和要点并示范。</p> <p>2.教师将学生分为三人一组，组织学生进行单一动作的</p>	<p>真观察教师的示范动作并认真听教师讲解跳皮筋的方法和要点。</p> <p>2.学生按教师的要</p>	(同上)	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>踩：用脚掌将皮筋踩下</p> <p>迈：屈膝提膝迈过皮筋</p> <p>绕：在皮筋外侧，用小腿从外向内将皮筋绕在腿上</p> <p>掏：接“绕”的动作，将绕在腿上的皮筋向回绕。另一种方法是右（左）腿从里向外绕，另一条腿则在右（左）脚后踩住皮筋，右（左）脚由里向外掏出。</p> <p>摆钩：一脚上摆并用脚面钩住皮筋，以前脚内侧将皮筋钩下。</p> <p>摆压：一腿上摆，用小腿内侧将皮筋压下</p> <p>踢：一脚将皮筋钩下（如“摆钩”动作）；另一脚迈过皮筋，钩筋脚用脚面将皮筋踢起。</p> <p>【竞赛】游戏“信鸽放飞”</p> <p>游戏方法：学生分成人数相等的四队，人手一张纸信鸽。各队排头同学把纸信鸽贴于胸腹部，不用任何固定，然后放手快跑，绕过标志旗再返回，先返回终点并且纸信鸽不掉地的人可为本队夺得一分</p> <p>【体能】体能加油站：TABATA</p> <p>1.小碎步 2.开合跳</p> <p>3.并脚跳 4.深蹲跳</p> <p>5.波比跳 6.高抬腿</p> <p>7.左右提膝 8.平板支撑</p>	<p>练习并从旁指导</p> <p>3.教师将学生分为三人一组，组织学生进行组合动作的练习并从旁指导。</p> <p>1.教师给学生讲解游戏的方法和规则。</p> <p>2.教师组织学生开始游戏</p> <p>3.游戏结束后对游戏活动进行评价和总结。</p> <p>1.教师强调方法和规则并组织教学</p> <p>2.在音乐的指挥下跟随老师进行练习</p>	<p>求进行跳皮筋单一动作练习，注意动作要点。</p> <p>3.学生按教师的要求进行跳皮筋组合动作练习，注意动作要点。</p> <p>1.学生认真听教师讲解游戏的方法和规则</p> <p>2.学生按教师的分组和游戏规则进行游戏</p> <p>1.积极认真练习</p> <p>2.动作标准、态度认真</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>29. 队伍整齐，纪律严明</p> <p>30. 同学之间互助</p> <p>组织队形</p>  <p>组织队形</p>  <p>组织队形</p> 	
		结束部分		<p>6. 放松</p> <p>7. 师生互相总结</p> <p>8. 布置课后练习作业</p> <p>9. 回收器材</p> <p>10. 师生再见</p>	<p>5. 教师带领学生放松</p> <p>6. 引导学生互相总结</p> <p>7. 布置课后练习</p> <p>8. 组织学生回收器材</p>	<p>6. 认真放松练习</p> <p>7. 跟随总结</p> <p>8. 记住课后练习</p> <p>9. 积极认真回收器材</p> <p>10. 向老师再见</p>

		9. 下课			
教学 反思			预计 负 荷	平均心率：140±5 次 /分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%	场 地 器 材 篮球场、篮球、音 响、挂图