

义务教育

新课标体育与健康教案

(水平三)

体育与健康室内课教案

年级：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 了解我国运动员在奥林匹克运动会取得的辉煌成绩以及奥林匹克运动基础知识。 2. 初步将学到的知识在体育锻炼和学习中运用。 3. 培养热爱祖国.热爱奥林匹克运动.尊重奥运冠军。		
教学内容	我国运动员在奥运会上取得的辉煌成绩	教学重难点	奥林匹克运动在中国发展的简要历程及中国体育健儿在奥运会上取得的辉煌成绩。
	1、 新课引入 1. 教师:同学们世界上最盛大的体育比赛是什么?学生自由回答 2. 教师:刚才几个同学说的很正确,是奥运会,你们了解奥运会的历史吗?学生思考,自由回答。 3. 教师根据学生回答的情况,简要介绍现代奥运会兴起和发展的情况,并引导学生对中国参加奥运会情况的学习。 二. 教学活动 活动一 故事引入---马拉松比赛 2、 教师:在奥运会比赛中,有一项距离最长的比赛,是什么比赛呢?学生自由回答。 3、 教师:对,是马拉松比赛,你们知道为什么把这项比赛称为马拉松吗? 4、 教师提出马拉松的故事让学生讲一讲,温习奥运精神.宗旨等知识。在此之后,讲解中国奥运的漫长之路,由此导入本课。 5、 教师小结:从古代奥运到现代奥运我们看到了人类文明的发展与奥运精神的传承,下面我们来共同了解中国奥运的光辉历程与成绩。 活动二 看图识别---我知道的奥运冠军 6、 教师:我准备了几张奥运冠军的图片,同学们看是否认识他们,如果有认识的同学,请说一下他从事的是什么项目。 7、 教师选取几张学生熟知的奥运冠军的图片,让学生说出他们的名字和从事的项目,同时让学生列举自己知道的奥运冠军或自己喜欢的冠军。从而引出教学内容---中国运动员在历届奥运会上取得的辉煌成绩。 活动三 填字游戏--新北京 新奥运 8、 教师:同学们是否知道奥运会是什么时候在北京举办的?学生自由回答。 9、 教师:同学们回答的很正确,实在 2008 年举办的,下面我们一起来做一个关于 2008 年北京奥运会的填字游戏。 10、 教师带领学生做填字游戏,在黑板上或利用图片.投影仪等出示规定的格式,并启发学生想,在括号内能不能填 11、 写和北京奥运会有关的词呢。借此介绍北京奥运会的相关知识内容。 12、 教师小结:北京奥运会上我国奥运健儿取得的辉煌成绩是所有人的骄傲,是伟大祖国繁荣富强的有力证明。我们要向体育健儿学习,在体育锻炼和学习中,不断进取.克服困难.不断		

	取得进步。
课后反思	

五年级上期跑单元教学计划 (共 4 课时)

教学目标	4、通过教学,学生知道并能说出跑的一些动作名称及术语,85%的学生基本掌握快速跑.往返跑.障碍跑的动作要点,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 5、通过教学,发展学生灵敏.速度.力量.耐力等身体素质。 6、通过教学,引导学生积极参与跑的各项活动,充分感知由此带来的乐趣,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。			
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	1、通过教学 85%的学生基本掌握快速跑的动作要点,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、发展学生力量.灵敏.速度等身体素质及快速奔跑能力。 3、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。	50 米快速跑	重点： 快速起跑 积极摆臂 难点： 跑的自然.协调.轻松	1、教师设疑,引导学生进入本课。 2、师提要求,生分组讨论并练习。 3、师示范讲解,巡视指导练习。 4、师生比一比.赛一赛。 5、师生共同小结评价。
2	13、通过教学 90%的学生基本掌握 50 米 X8 往返跑的动作要点,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 14、发展学力量.灵敏.耐力等身体素质及快速奔跑能力。3.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	50 米 X8 往返跑	重点： 呼吸方法 难点： 呼吸方法与体力的合理分配	15、教师讲解示范折返跑的动作及呼吸方法与体力分配的重要性。 16、组织学生讨论交流 17、引导组织学生进行练习。 18、组织游戏比赛。 19、师生共同评价。
3	1、通过教学 85%的学生基本掌握障碍跑的动作方法,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、发展学生灵敏.速度等身体素质。 3、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	30--40 米 内通过 3--4 个障碍物跑	重点： 姿势合理 安全.快速通过障碍 难点： 过障碍灵敏. 快速.协调。	1.教师设疑,引导学生进入本课。 2.师提要求,生分组讨论并练习。 3.师示范讲解,巡视指导练习。 4.师生比一比.赛一赛。 5.师生共同小结评价。

4	测查学生 50 米快速跑。	测试:50 米	重难点: 蹬摆有力. 速度快	9、师讲测查要求和规则。 10、4 人一组进行测查。 11、师裁判并记录。 12、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：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学,85%的学生基本掌握快速跑动作要点,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学,发展学生力量.灵敏.速度等身体素质。 3.通过教学,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	50 米快速跑	教学重难点	重点：快速起跑 积极摆臂难点：跑的自然.轻松.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	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。	2-3次	8分	预计问题： 1.个别学生注意力不集中，打闹。	组织： X X X X X X X X X X X X
部分基本部分	3.宣布本课的内容及注意事项。 4.安排见习生，强调安全。 教学内容： 1、绕圈跑，看看谁的反应快，听到口哨抢占位置。 2、报数成团 3、专项准备活动 教学策略： 1.师讲规则要求并参与游戏，提醒学生注意安全，不推人。 2.学生积极参与到游戏之中。 3.生遵守规则，注意安全的玩。	5-7次	20分	2.游戏中不遵守规则。 处理方法： 1.教师语言激励诱导。 2.强调听清要求在行动。	O O O O O O O O O O O O Δ 要求: 精神饱满 认真参与 组织: 四路纵队
	教学内容： 1.50 米快速跑 动作要领:采用站立式起跑，起跑后加速进入途中跑，途中跑是上体正直或稍前倾，摆动腿积极前摆积极，后蹬腿后蹬充分.有力，大小腿自然折叠，用前脚掌着地，两臂屈肘前后自然摆动，最快速度冲过终点。 2. 让距追逐跑 3. 叫号赛跑 教学策略： 1、 师生一起复习原地站立式起跑动作。 2、 教师示范讲解 50 米快速跑的一些相关知识和要求。 3、 组织学生进行各种跑的游戏练习。 4、 学生分组练习，小组合作交流。	3-5次	7分	预计问题： 个别学生抢跑，起跑后加速不明显。 处理手段: 教育学生遵守起跑规则，多做原地或行进间高抬腿跑，体会频率和爆发力。	要求: 积极主动参与练习

	5、教师巡视指导，帮助个别学生。 6.师生共同评价交流存在的问题。				
	课课练： 俯卧撑				
结束部分	<p>教学内容：</p> <p>1、 放松练习。</p> <p>2、 师生共同小结本课内容。</p> <p>3、 归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略：</p> <p>4、 师带领生进行肢体放松。</p> <p>5、 提出希望。</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>XXXXXXX</p> <p>XXXXXO</p> <p>OOOOOO</p> <p>OOOOO</p> <p>Δ</p> <p>要求:放松身心</p>
场地器材	田径场		负荷预计	<p>平均心率</p> <p>130 次左右/分</p>	
				<p>练习密度</p> <p>50%左右</p>	
				<p>强度指数</p> <p>1.6 左右</p>	
				<p>运动密度</p> <p>75%左右</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：五年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学,85%的学生基本掌握 50 米 X8 往返跑的动作方法,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2. 通过教学,发展学力量.灵敏.耐力等身体素质。 3. 通过教学,引导学生积极参与各种学练活动,培养学生克服困难.积极向上的品质和团结协作的集体主义精神。			
教学内容	50 米 X8 往返跑	教学重难点		重点：呼吸方法 难点：呼吸方法与体力的合理分配
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	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。 教学内容： 1、 游戏:踩影子 2、 徒手操 3、 专项准备活动： 小步跑 高抬腿跑 教学策略： 1. 师生共同参与踩影子游戏，并强调安全。 2. 充分活动各关节。 3. 师指导生进行专项准备活动练习。 4. 师生共同交流。	2-3次	8分	预计问题： 1. 个别学生打闹，不遵守游戏规则和要求。 2. 准备活动不认真完成。 处理方法： 1. 教师讲游戏规则和要求及会出现的安全事故。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性，并用语言激励引导学生认真参与。 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 Δ 要求: 注意力集中

基本部分	<p>教学内容: 1.50 米 X8 往返跑</p> <p>教学策略: 1、 教师讲解示范折返跑动作方法, 提出要求。 2、 学生跟随教师练习折返动作。 3、 学生 4 人一组进行往返跑练习。 4、 教师巡视指导, 帮助个别学生。 5、 师生评价交流。</p> <p>课课练: 平板支撑</p>	3-5 次	20 分	<p>预计问题: 少数学生由于体力问题不能坚持练习。</p> <p>处理手段: 教师语言激励, 根据学情合理安排合理运动负荷。</p>	<p>组织: 四路纵队</p> <p>要求: 认真练习 积极参与</p>
	<p>教学内容: 1. 放松练习。 2. 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。</p> <p>教学策略: 1. 师带领生进行肢体放松。 2. 提出希望。</p>	2-3 次	5 分	<p>预计问题: 学生不重视, 不按要求进行放松练习。</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 Δ 要求:放松身心</p>
场地器材	田径场			<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 次左右/分</p> <p>50%左右</p> <p>1.6 左右</p> <p>75%左右</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：五年级上期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学,90%的学生基本掌握过障碍的动作方法,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学,发展学生灵敏.速度等身体素质。 3、通过教学,引导学生积极参与各种学练活动,培养学生克服困难.积极向上的品质和团结协作的集体主义精神。				
教学内容	30--40 米内通过 3--4 个障碍物跑	教学重难点	重点：姿势合理 安全.快速通过 难点：过障碍灵敏.快速.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	<p>课堂常规：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>教学内容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 4、教师情景导入 5、徒手操 <p>3.游戏:高矮人</p> <p>教学策略：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 师生进行准备活动练习。 2. 充分活动各关节。 3. 师生共同参与游戏。 4. 师生共同小结。 	2-3次	8分	<p>预计问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 个别学生注意力不集中，打闹。 2. 准备活动不认真完成。 <p>处理方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>组织:</p> <pre style="font-family: monospace; 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 Δ </pre> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>教学内容: 30--40 米内通过 3--4 个障碍物跑</p> <p>动作方法:在快速奔跑的 40 米途中,运用已经掌握钻.跨.跳.绕障碍的方法和技能安全.迅速地通过 3--4 个障碍物。</p> <p>教学策略:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解障碍跑的相关知识。 2、分组尝试练习,小组合作探究。 3、教师巡视指导,帮助个别学生。 4、小组比一比,赛一赛。 5、师生共同评价交流。 <p>课课练:</p>	5-7次	20分	<p>预计问题:</p> <p>个别学生听讲不认真,不按要求进行游戏,易出现安全事故。</p> <p>处理手段: 游戏前反复强调规则要求和安全教育。</p>	<p>组织:</p> <p style="text-align: center;">四路纵队</p> <p>要求:</p> <p style="text-align: center;">积极主动参与练习</p>
		3-5次	7分		

	蛙跳				
结束部分	<p>教学内容:</p> <p>1、 放松练习。</p> <p>2、 师生共同小结本课内容。</p> <p>3、 归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略:</p> <p>4、 师带领生进行肢体放松。</p> <p>5、 提出希望。</p>	2-3次	5分	<p>预计问题:</p> <p>学生不重视，不按要求进行放松练习。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</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>△</p> <p>要求:</p> <p>放松身心</p>
场地器材	体操垫 标志桶 呼啦圈			<p>平均心率</p> <p>130 次左右/分</p>	
			<p>练习密度</p> <p>50%左右</p>		
			<p>强度指数</p> <p>1.6 左右</p>		
			<p>运动密度</p> <p>75%左右</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：五年级上期

课时：4

执教：

时间：

教学目标	1、通过测试检验学生 50 米快速跑的水平。 2、发展学生力量、速度等身体素质。 3、培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏的精神。				
教学内容	50 米快速跑	教学重难点		重难点: 蹬摆有力 速度快	
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	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。	2-3 次	8 分	预计问题： 个别学生不遵守游戏规则，打闹。	组织： X X X X X X X X O X X X X O O O O O
分	4. 安排见习生，强调安全。 教学内容： 1. 队列队形 2. 徒手操 3. 游戏: 贴膏药 教学策略： 1. 师讲解并用口令指挥生进行练习。 2. 充分活动各关节。 3. 讲解游戏规则和要求。 4. 师生共同小结。			处理方法： 教师强调在游戏中遵守规则的重要性。	O O O O O O Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 50 米快速跑教学策略： 4、教师讲测试的要求和注意事项。 5、4 人一组进行测试并记录成绩。 3. 宣布成绩 3 小结本次测试情况。 课课练： 2 人一组立卧撑	7-9 次	20 分	预计问题： 个别学生对本次测试不重视。 处理手段： 师语言激励，强调本次测试的重要性。	组织： 四路纵队 要求： 积极主动参与练习
	教学内容： 6、放松练习。			预计问题：	

结束部分	7、师生共同小结本课内容。 3.归还器材。 4.师生再见。 教学策略： 8、师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。	2-3次	5分	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 Δ 要求： 放松身心								
场地器材	秒表			负荷预计	<table border="1"> <tr> <td>平均心率</td> <td>130 次左右/分</td> </tr> <tr> <td>练习密度</td> <td>50%左右</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.6 左右</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%左右</td> </tr> </table>	平均心率	130 次左右/分	练习密度	50%左右	强度指数	1.6 左右	运动密度	75%左右
平均心率	130 次左右/分												
练习密度	50%左右												
强度指数	1.6 左右												
运动密度	75%左右												
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													

五年级上期跳跃单元教学计划（共3课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出蹲踞式跳远是由助跑.踏跳.腾空.落地四个环节组成，85%的学生初步掌握蹲踞式跳远的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学,发展学生灵敏.速度.力量等身体素质。 3、通过教学,引导学生积极参与蹲踞式跳远的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生面对困难勇于挑战自我，顽强拼搏的意志品质。			
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 80%的学生初步掌握蹲踞式跳远的动作要点，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。	蹲踞式跳远 (一)	重点： 助跑快速.踏跳有力 难点：助跑与踏跳相结合	4、游戏激趣。 5、尝试练习。 6、师生探讨。 7、分组练习。 8、组织游戏。
2	通过教学，85%的学生进一步掌握蹲踞式跳远的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成，进一步发展学生的下肢力量等身体素质和动作的协调性。	蹲踞式跳远 (二)	重点： 起跳后腾空收腿 难点： 身体平稳	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。
3	通过检测，检验学生学习成果。	检测 蹲踞式跳远	重点： 检验动作效果 难点： 完整动作技术	1、集体学练。 2、小组练习。 3、师讲检测要求和规则。 4、师组织检测 5、师生共同小结存在的问题。

体育与健康课时计划

年级：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学,80%的学生初步掌握蹲踞式跳远的动作要点,其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学,发展灵敏.力量.速度等身体素质。 3、通过教学,引导学生积极参与跳高的各种活动,培养学生勇敢.果断.互帮互助的优良品质。				
教学内容	蹲踞式跳远(一)	教学重难点	重点：助跑快速.踏跳有力 难点：助跑与踏跳相结合		
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	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。 教学内容： 1. 各种图形跑 2. 徒手操 3. 专项准备活动 教学策略： 1. 师带领生进行各种图形跑。 2. 充分活动各关节。 3. 带领生进行专项准备活动练习。 4. 师生共同小结。	2-3次	8分	预计问题： 学生对专项准备活动不重视。 处理手段： 教师强调做好准备活动的重要性。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 蹲踞式跳远 教学策略： 1. 上一步单脚起跳双脚落地。 2. 3-5步助跑单脚起跳双脚落地。 3. 让学生在跑道上自由选择助跑方向，做尝试性蹲踞式跳远动作练习。 4. 在沙坑，指导学生延长助跑距离，加快助跑速度进行练习。 5. 比一比.评一评的方法让学生进行实践观察。 6. 分组练习,教师巡视指导。	5-7次	20分	预计问题：学生助跑起跳不连贯，个别学生不敢跳进沙坑，出现双跳双落现象。 处理问题：讲清动作方法和要求，克服部分学生心理障碍，多加动作的技术练习和巡视纠	组织： <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 60px; margin: 10px auto; text-align: center; line-height: 60px;">1组</div> 4 2 组 组 3组
		3-5	7		

	课课练: 推小车	次	分	错。	要求: 积极主动参与练习
--	-------------	---	---	----	-----------------

结束部分	<p>教学内容:</p> <p>4、 放松练习。</p> <p>2.师生共同小结本课内容。</p> <p>3.归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略:</p> <p>5、 师带领生进行肢体放松。</p> <p>2.提出希望。</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>XXXXXXX</p> <p>XXXXXO</p> <p>OOOOOO</p> <p>OOOOO</p> <p>Δ</p> <p>要求:放松身心</p>
场地器材	沙坑	负荷预计	平均心率	130 次左右/分	
			练习密度	50%左右	
			强度指数	1.6 左右	
			运动密度	75%左右	
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：五年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，85%的学生进一步掌握蹲踞式跳远的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成 2. 通过教学,进一步发展学生的下肢力量等身体素质和动作的协调性。 3. 通过教学,引导学生积极参与跳远的各种活动，培养学生勇敢、果断、互帮互助的优良品质。				
教学内容	蹲踞式跳远(二)	教学重难点	重点:摆动腿内旋下压 难点:动作协调连贯		
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	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。	2-3次	8分	预计问题： 个别学生不遵守游戏规则，打闹。	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 Δ
	教学内容： 1. 队列队形 2. 徒手操 3. 专项准备活动 教学策略： 1. 师讲解并用口令指挥生进行练习。 2. 充分活动各关节。 3. 讲解游戏规则和要求。 4. 师生共同小结。			处理方法： 教师强调在游戏中遵守规则的重要性。	要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 蹲踞式跳远 教学策略： 1. 师生在跑道上连续做上步起跳成腾空步练习，体验身体腾空后的空间感觉齐做跑几 2. 教师示范跳远动作，并重点讲解起跳后在空中屈膝收起与摆动腿靠拢成蹲距姿势。 3. 师生共同探讨动作要点。 4. 集体练习，师指导纠错。 5. 分组练习，师巡视指导纠错。 6. 师生小结评价。 课课练:立卧撑	5-7次	20分	预计问题： 大部分学生起跳力量不够，做不出腾空的动作。 处理手段： 师强调要点，关注个体差异，降低动作难度。	组织： 1 2 3 3 要求： 积极主动参与练习
		3-5次	7分		

<p>结束部分</p>	<p>教学内容: 1、 放松练习。 2.师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。</p> <p>教学策略: 1、 师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。</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: X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O Δ</p> <p>要求: 放松身心</p>
<p>场地器材</p>	<p>横杆 跳高架 跳绳</p>	<p>负荷预计</p>	<p>平均心率</p>	<p>130 次左右/分</p>	
<p>练习密度</p>			<p>50%左右</p>		
<p>强度指数</p>			<p>1.6 左右 1组</p>		
			<p>运动密度</p>	<p>75%左右</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>				
<p>课后反思</p>					

体育与健康课时计划

年级：五年级上期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	1、通过检测.检验学生对蹲踞式动作的掌握情况。 2、发展学生力量.速度等身体素质。 3、培养学生果断.勇于克服困难的优秀品质。				
教学内容	检测蹲踞式跳远	教学重难点		重点:各动作衔接 难点:动作协调连贯	
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	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。 教学内容： 1. 慢跑 2 圈 2. 徒手操 3. 游戏:贴膏药 教学策略： 1. 师讲解并用口令指挥生进行练习。 2. 充分活动各关节。 3. 讲解游戏规则和要求。 4. 师生共同小结。	2-3 次	8 分	预计问题： 个别学生不遵守游戏规则，打闹。 处理方法： 教师强调在游戏中遵守规则的重要性。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 检测蹲踞式跳远 教学策略： 1、教师讲测试的要求和注意事项。 2.10 人一组进行测试并记录成绩。 3. 宣布成绩 4. 小结本次测试中存在的问题。	1-2 次	20 分	预计问题： 个别学生对本次测试不重视。 处理手段： 师语言激励，强调本次测试的重要性。	组织:一路纵队 要求: 认真参与测试
	课课练： 推小车		7 分		
场				平均心率	130 次左右/分
				负 练习密度	50%左右

地 器 材	横杆 跳高架	荷 预 计	强度指数	1.6 左右
			运动密度	75%左右
安 全 措 施	<ol style="list-style-type: none"> 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				

五年级上期投掷单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出助跑投掷垒球的动作要领，80%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。 2、通过教学,发展学力量.灵敏素质及身体的协调性。 3、通过教学,引导学生积极参与助跑投掷垒球的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生自信.果断.互助等优良品质，并养成安全锻炼的意识和习惯。			
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	通过教学，80%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。	助跑投掷垒球	重点： 肩上屈肘 快速挥臂 难点： 助跑与最后用力协调连贯	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，85%的学生进一步掌握发展投掷能力的练习方法和要求，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。	发展投掷能力的练习与游戏	重难点： 全身协调用力	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。

体育与健康课时计划

年级：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，80%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。 2. 通过教学,发展学生灵敏.上肢力量等身体素质。 3. 通过教学,引导学生积极参与各项活动，培养学生自信.果断.互助等优良品质，并养成安全锻炼的意识和习惯。				
教学内容	助跑投掷垒球	教学重难点	重点：肩上屈肘 快速挥臂 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
准备部分	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。 教学内容： 1. 慢跑 2 圈，成 4 个圆。 2. 徒手操。 3. 专项准备活动。 肩.腰.手腕.脚腕. 4、 游戏:击鼓传球 教学策略： 1. 教师带领学生进行慢跑及准备活动。 2. 学生跟随教师进行。 3. 教师讲解游戏方法和要求并指导学生参与。	2-3次	8分	预计问题:学生对投掷动作相关准备活动不认真。没意识到充分做好准备活动对接下来的学习的重要性。 处理手段:教师强调必须充分活动各关节，尤其是肩和腰，否则在主要内容的学习中易受伤。	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: 快.静.齐. 积极参与
基本部	教学内容: 助跑投掷垒球 教学策略: 1、 师生复习原地投掷垒球的动作方法并回答教师的提问。 2、 教师示范讲解助跑投掷垒球的分解动作。 3、 学生徒手练习动作。上一步或三步投掷，初步体会上下肢的协调用力。 4、 学生持球练习助跑投掷垒球的完整动作。教师口令指挥，并个别纠正动作。	5-7次	20分	预计问题: 学生体会不到快速挥臂的动作，导致出手时没力，出手时方向不正，垒球投掷在左或右，上下肢配合不协调。 处理手段: 教师正确示范，	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 △

分	<p>5. 在教师的口令指挥分组练习。小组内比一比.赛一赛。</p> <p>6. 抽生展示，师生共同评价出现的问题。</p> <p>课课练: 夹球跳 教师讲解游戏规则和要求，并指导学生进行练习。</p>	3-5次	7分	<p>时时语言提示引导.多做侧向站立投掷臂后引练习，并结合蹬转.挥臂练习，体会不同部位的用力感觉。</p>	<p>要求: 认真练习 注意安全</p>
结束部分	<p>教学内容: 5、 放松练习。 6、 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。</p> <p>教学策略: 7、 师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。</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 Δ 要求: 放松身心</p>
场地器材	垒球 40 个		负荷预计	<p>平均心率</p>	130 次左右/分
				<p>练习密度</p>	50%左右
				<p>强度指数</p>	1.6 左右
				<p>运动密度</p>	75%左右
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：五年级 上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，90%的学生掌握助各种不同投掷的练习方法,其余学生在教师或同伴的保护帮助下完成。 2.通过教学,发展学生灵敏.力量素质及全身的协调用力。 3.通过教学,引导学生积极参加投掷练习的各项活动，充分感受由此带来的乐趣，培养学生果断.自信.互帮互助品质。				
教学内容	发展投掷能力的练习与游戏	教学重难点		全身协调用力	
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	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。 教学内容： 1.队列队形 2.徒手操 3.游戏《踩影子》 教学策略： 1.教师带领学生做准备活动并用口令指挥学生进行队列队形练习。 2.学生跟随教师进行各项准备活动。 3.讲游戏的方法和规则，并参与到游戏之中。	2-3次	8分	预计问题： 可能学生兴趣不高注意力不集中。 处理手段： 教师语言引导，采用小游戏来调动学生学习的积极性。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容: 2、推球得分 2.掷准 3.打龙尾 4.冲过火力把 教学策略: 3、教师示范讲解投掷游戏的规则和要求。 4、组织学生进行练习，强调活动安全。	5-7次	20分	预计问题:学生根据目标练习积极性很高，但少数学生不遵守游戏规则，易出现安全事故。 处理手段: 教师时刻提醒游	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 Δ

	5、教师巡视指导，并参与其中，纠错指导，帮助辅导个别学生。 6、教师担任裁判，组织学生进行比赛。 7、师生共同评价交流。	3-5次	7分	戏中要遵守规则，听清要求再行动。	要求： 积极参与 注意安全
结束部分	教学内容： 8、放松练习。 9、师生共同小结本课内容。 10、归还器材。 4.师生再见。 教学策略： 1.师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。	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 Δ 要求：放松身心
场地器材	垒球 40 个		负荷预计	平均心率	130 次左右/分
		练习密度		50%左右	
		强度指数		1.6 左右	
		运动密度		75%左右	
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					

五年级上期技巧单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出前滚翻交叉转体 180°动作的名称，85%的学生初步掌握其动作要点，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2、通过教学,发展学生灵敏.柔韧.力量等素质及身体的协调能力和平衡能力。 3、通过教学,引导学生积极参与练习，充分感知由此带来的乐趣，敢于在同伴面前展示自我，培养学生勇敢.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	通过教学，85%的学生初步掌握前滚翻交叉转体 180°动作要点，其余学生在老师或同伴的帮助下完成。发展学生灵敏.力量及控制身体的能力。	前滚翻交叉 转体 180°	重点： 交叉时机 难点： 动作协调连贯	1、游戏激趣导入。 2、师生共同探讨。 3、分组练习，师巡视指导。 4、师生比一比，赛一赛。 5、师生共同评价小结。
2	通过教学，90%的学生进一步掌握前滚翻交叉转体 180°-后滚翻的动作要点，其余学生在老师或同伴的帮助下完成。发展学生灵敏.力量及控制身体的能力。	前滚翻交叉 转体 180° ---后滚翻	重点： 交叉时机 难点： 动作协调连贯	1. 集体学练 2. 小组练习 3. 师讲检测要求和规则 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题

体育与健康课时计划

年级：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，85%的学生初步掌握前滚翻交叉转体 180°的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。 2、通过教学,发展学生灵敏.力量素质提高身体的控制力和平衡能力。。 3.通过教学,引导学生积极参与学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助的优秀品质。				
教学内容	前滚翻交叉转体 180°	教学重难点	重点：交叉腿时机 难点：转体方向腿的确认 动作协调连贯		
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	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。 教学内容： 1、一般性准备活动；专项准备活动 2、复习前滚翻 3.辅助练习:原地蹲撑两脚交叉转体 180 4.游戏:两脚交叉转体传接球	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	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	教学策略: 1.师生齐做自编操。 2.充分活动各关节。 3.师生复习前滚翻，并强调要点。讲两脚交叉转体的活动规则.生进行游戏，并指导学生。 4.师生共同小结存在的问题。			励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	
基本部	教学内容: 前滚翻交叉转体 180° 教学策略: 1、 教师示范并讲解动作，引导学生重点观察两脚交叉的时机，腿的位置和和两脚转动时的用力部位。 2、 抽生示范保护与帮助的方法。 3、 师生共同探讨动作要点。	5-7次	20分	预计问题: 个别学生交叉时过早或过晚，转体体方向不对。 处理手段: 教师巡视语言提示前滚翻臀部	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 Δ

分	<p>4、学生认真观察教师动作，2人一组进行学练。</p> <p>5、教师巡视指导，保护帮助个别学生。</p> <p>6、抽生展示，师生共同评价交流其中问题。</p> <p>课课练：夹球比远</p> <p>师讲规则和方法，并指导学生参与学练。</p>	3-5次	7分	<p>过垂直部位后两腿迅速交叉，在转体时先辨别好反向，再以两脚掌为轴转动。</p>	<p>要求： 积极参与 注意安全</p>
结束部分	<p>教学内容： 1、放松练习。 2、师生共同小结本课内容。 3.归还器材。 4.师生再见。</p> <p>教学策略： 1.师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。</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>XXXXXXX XXXXXO OOOOO OOOOO △</p> <p>要求：放松身心</p>
场地器材	体操垫 20 床		负荷预计	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>强度指数</p>	<p>130 次左右/分</p> <p>50%左右</p> <p>1.6 左右</p>
				运动密度	75%左右
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：五年级 上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，85%的学生初步掌握前滚翻交叉转体 180°---后滚翻的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。 2 通过教学,发展学生灵敏.力量素质提高身体的控制力和平衡能力。。 3 通过教学,引导学生积极参与滚翻的学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助的优秀品质。				
教学内容	前滚翻交叉转体 180°---后滚翻	教学重难点	重点：交叉腿的时机 难点：动作协调连贯		
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	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。 教学内容： 3、 游戏:传垫比快 4、 垫上自编操 5、 复习前滚翻交叉转体 180° 教学策略： 1.师讲游戏规则和方法.学生进行游戏。 2. 带领学生进行自编操练习，并提示学生充分活动各关节。 3.复习前滚翻交叉转体 180°，强调要点。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部	教学内容： 前滚翻交叉转体 180°---后滚翻教 学策略： 1、 教师讲解示范动作，并提示学生注意要点。抽生参与帮呼和帮助。 2、 学生认真观察教师动作，并跟随模仿。 3、 学生 2 人一组在保护和帮助下完成动	5-7次	20分	预计问题:由于个体差异部分学生不能完成动作，积极性不高，有畏惧心里。尤其是后滚翻。	组织： 2 人一组 四列横做

分	<p>作。并根据自己情况安排进度。</p> <p>4、教师巡视指导，帮助辅导个别学生。</p> <p>5、抽生展示，共同评价交流出现的问题。</p> <p>课课练:</p> <p>爬行接力</p>	3-5次	7分	<p>处理手段:教师根据学情降低要求，语言激励，多指导和帮助个别学生。</p>	<p>要求:</p> <p>积极主动参与练习 注意安全</p>
结束部分	<p>教学内容:</p> <p>1.放松练习。</p> <p>1、师生共同小结本课内容。</p> <p>3.归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略:</p> <p>1、师带领生进行肢体放松。</p> <p>2.提出希望。</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 X</p> <p>X X X X X X</p> <p>0 0 0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0 0 0</p> <p>Δ</p> <p>要求:</p> <p>放松身心</p>
场地器材	体操垫 4 床		负荷预计	平均心率	130 次左右/分
		练习密度		50%左右	
		强度指数		1.6 左右	
		运动密度		75%左右	
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					

五年级上期支跳单元教学计划（共 2 课时）

教学 目标	<p>1. 通过教学，学生知道并能说出所学动作的名称，80%的学生基本掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点，其余学生在同伴的保护帮助下完成。</p> <p>2. 通过教学,发展学生灵敏.力量等素质及控制身体的能力。。</p> <p>3. 通过教学,引导学生积极参与跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢.顽强.果断.不怕困难及互帮互助的优良品质。</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，80%的学生基本掌握双脚踏跳.支撑跳箱提臀收腿动作并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。发展学生支撑跳跃的能力。</p>	<p>跳上成蹲撑.起立.挺身跳下 (一)</p>	<p>重点： 双脚踏跳</p> <p>难点： 提臀收腹成蹲撑</p>	<p>1. 师指导复习</p> <p>2. 师讲解示范，口令指挥</p> <p>3. 师生共同探讨</p> <p>3. 分组练习，师巡视指导。</p> <p>4. 师生展示交流评价。。</p>
2	<p>通过教学，85%的学生进一步掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。发展学生支撑跳跃的能力。</p>	<p>跳上成蹲撑.起立.挺身跳下 (二)</p>	<p>重点： 提臀收腹</p> <p>难点： 挺身展体落地稳</p>	<p>1. 游戏激趣导入。</p> <p>2. 师生共同探讨。</p> <p>3. 分组练习，师巡视指导。</p> <p>4. 师生比一比，赛一赛。</p> <p>5. 师生共同评价小结。</p>

体育与健康课时计划

年级：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，80%的学生初步掌握双脚踏跳.支撑跳箱提臀收腿动作。其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。 2. 通过教学,发展学生支撑跳跃的能力。 3. 通过教学,引导学生积极参与跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的各种活动，培养学生勇敢.顽强.果断.不怕困难及互帮互助的优良品质。				
教学内容	跳上成蹲撑.起立.挺身跳下	教学重难点	重点：双脚踏跳 难点：提臀收腿		
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	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。	2-3次	8分	预计问题： 可能学生兴趣不高注意 力不集中。 处理手段： 教师语言引导，也可讲讲生动的事例.故事，引起学生的兴趣。 预计问题： 学生在游戏中不遵守规则打膝关节以下部位。 处理手段： 教师强调安全事项。	组织： XXXXXXXX XXXXX OOOOOO OOOOOO Δ 要求：精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 跳上成蹲撑.起立.挺身跳下 教学策略： 2、 师生一起复习立卧撑。 3、 教师示范讲解完整动作及保护帮助方法。 4、 在教师的保护帮助下，完成上一步助跑.踏跳.两臂支撑跳箱，提臀屈膝回落动作。 5、 尝试跑几步踏跳，两臂支撑，提臀屈	5-7次	20分	预计问题: 个别学生练习不认真，出现畏惧心里。 采用单脚踏跳。	组织： 四列横队

	膝回落练习。 6、分组练习，教师巡视指导，强调联系安全。 7、抽生展示，师生共同评价交流。 课课练： 推小车	3-5次	7分	处理手段：语言诱导激励，强调动作要求。	要求： 积极参与 注意安全
结束部分	教学内容： 8、放松练习。 9、师生共同小结本课内容。 10、归还器材。 4.师生再见。 教学策略： 11、师带领生进行肢体放松。 12、提出希望。	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	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 Δ
				育课中的重要性。	要求:放松身心
场地器材	跳箱 体操垫			平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130次左右/分 50%左右 1.6左右 75%左右
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：五年级上期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，85%的学生进一步掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。 2、通过教学,发展学生支撑跳跃的能力。 3、通过教学,引导学生积极参与跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的各种学练活动，培养学生勇敢.顽强.果断.不怕困难及互帮互助的优良品质。				
教学内容	跳上成蹲撑.起立.挺身跳下	教学重难点	重点：提臀收腹 难点：提臀收腹成蹲撑		
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	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。 教学内容： 1.游戏:网鱼。 2.一般性准备活动。 3.专项准备活动。 教学策略： 1.师讲规则要求并参与游戏。	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。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	2.充分活动各关节。 3.师生共同小结。			2.强调准备活动在体育课中的重要性。	
基本部分	教学内容： 跳上成蹲撑.起立.挺身跳下 教学策略： 1、师生一起练习原地蹲撑，强调双手支撑要用力，两腿并拢手齐在同一线上。 2、教师示范讲解完整动作。并抽生演示保护与帮助的方法。 3、在教师的保护下学生进行练习。 4、分组练习，一人做两人保护与帮助，结合练习情况教师巡视指导。 5、抽生展示师生共同评价交流存在的问题。	5-7次	20分	预计问题： 个别学生练习不认真，出现畏惧心里。上不了横箱成蹲撑动作。 处理手段：教师语言激励，提示学生撑箱时两臂要伸直，强调提臀屈膝，根据情	组织： 四列横对队 要求：

	课课练: 立卧撑	3-5 次	7分	况降低难度。	积极参与 注意安全
结 束 部 分	教学内容: 1、 放松练习。 2、 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略: 1、 师带领生进行肢体放松。 2. 提出希望。	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 Δ 要求: 放松身心
场 地 器 材	跳箱 体操垫			平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130 次左右/分 50%左右 1.6 左右 75%左右
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：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，80%的学生基本掌握单挂膝悬垂摆动握杠.挂膝.摆动的技术动作，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2. 通过教学，发展学生柔韧.灵敏等素质及身体的平衡协调能力。 3. 通过教学，引导学生积极参与单挂膝悬垂摆动的各种学练活动，培养学生勇敢.刻苦.不怕困难的精神。				
教学内容	单挂膝悬垂摆动	教学重难点		重点：屈腿悬垂 难点：直臂拉杠	
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	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。 教学内容： 1、慢跑 2 圈 2、一般性准备活动:徒手操 3、专项准备活动 教学策略： 1. 师生共同参与跑步，并强调要求。 2. 充分活动各关节。	2-3 次	8 分	预计问题： 1. 个别学生打闹，不遵守游戏规则和要求。 2. 准备活动不认真完成。 处理方法： 强调准备活动在体育课中的重要性，并用语言激励引导学生认真参与。	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 Δ 要求: 注意力集中
基本部分	教学内容:单挂膝悬垂摆动 动作方法:两手正握单杠，蹲悬垂，右脚蹬地，左腿屈膝从两臂间穿过挂杠，上体稍挺，两臂与右腿伸直成单挂膝悬垂姿势。接着右腿上举由前经下，向后用力弧形摆动，同时压臂，使身体重心上升。当身体向后摆至最大限度时，右腿再向前上方回摆，借	3-5 次	20 分	预计问题： 少数学生由于害怕磨手.磨腿不敢上杠，摆动腿不会摆动。 处理手段：	组织： 四列横队 要求：
	身体重力回摆。教学策略： 1、教师示范讲解动作，学生观察。 2、学生练习仰卧悬垂，教师演示保护帮助。 3、生正手握杠做单挂膝悬垂。	2-3 次	7 分	教师语言激励，引导学生克服心理障碍，保护帮助学生，强调腿夹杠和手握杠不要太紧，肩	互帮互学 注意安全

	4、在教师的保护帮助下练习单挂膝悬垂摆动。 课课练： 推小车			要放松。	
结束部分	<p>教学内容：</p> <p>1、放松练习。</p> <p>2、师生共同小结本课内容。</p> <p>3.归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略：</p> <p>1、师带领生进行肢体放松。</p> <p>2、提出希望。</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</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>Δ</p> <p>要求:放松身心</p>
场地器材	低单杠			<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次左右/分</p> <p>50%左右</p> <p>1.6左右</p> <p>75%左右</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					

五年级上期武术单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	<p>1 通过教学，学生知道并能说出少年拳中的动作名称，90%的学生初步掌握少年拳第一套的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。</p> <p>2 通过教学，单挂膝悬垂摆动发展学生灵敏.柔韧.力量.协调等素质。</p> <p>3 通过教学，引导学生积极参与少年拳的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生培养学生迎难而上，沉着冷静.崇尚武德的精神。</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，85%的学生初步掌握少年拳第一套 1-2 节的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。	少年拳第一套 1-2 节 震脚架打 蹬踢架打	<p>重点： 动作有力到位</p> <p>难点： 手眼协调配合</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范 2、师生共同探讨 3、生分组练习 4、师生比一比.赛一赛 5、师生评价小结
2	通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套 3-4 节的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。	少年拳第一套 3-4 节 垫步弹踢 马步横打	<p>重点： 重心平稳</p> <p>难点： 协调用力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解示范 2.师生共同探讨 3.生分组练习 4.师生比一比.赛一赛 5.师生评价小结

体育与健康课时计划

年级：五年级 上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套 1-2 节的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。 2.发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。 3.引导学生积极参与各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生迎难而上，沉着冷静.崇尚武德的精神。				
教学内容	少年拳第一套 1-2 节 震脚架打 蹬踢架打	教学 重 难 点	重点：动作有力到位 难点：全身协调用力		
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	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。 教学内容： 1. 教师音乐导入，介绍中华武术的相关内容。 2. 徒手操 3. 武术基本功。 拳掌勾 马步冲拳 仆步推掌 踢腿 教学策略：	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	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	1. 师生一起复习武术基本功。 2. 充分活动各关节。 3. 师口令指挥生进行专项练习，巡视指导。 4. 师生共同小结。			要性。	
基 本 部 分	教学内容： 震脚架打 蹬踢架打 教学策略： 1. 教师示范讲解动作，并强调其重难点。 2. 学生观察模仿教师动作。 3. 分组练习，教师巡视指导，帮助个别学生。 4. 抽生展示，集体练习。 5. 师生共同评价交流。	5-7 次	20 分	预计问题： 做弓步时重心前移过早，重心不稳。 处理手段：教师	组织： 四列横对队

	课课练: 集体下蹲	3-5次	7分	强调循序渐进, 指导学生先分组练习体会动作, 在完整练习。	要求: 积极主动参与练习
结束部分	教学内容: 6、放松练习。 7、师生共同小结本课内容。 3.归还器材。 4.师生再见。 教学策略: 8、师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。	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 Δ 要求:放松身心
场地器材	田径场			平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130 次左右/分 50%左右 1.6 左右 75%左右
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：五年级上期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套 3-4 节的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。 2. 通过教学，发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。 3. 通过教学，引导学生积极参与少年拳的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生迎难而上，沉着冷静.崇尚武德的精神。				
教学内容	少年拳第一套 3-4 节 垫步弹踢 马步横打	教学重难点	重点：重心平稳 难点：全身协调用力		
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	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。 教学内容： 1. 抱拳成团 2. 徒手操 3. 武术专项练习。 4. 复习少年拳第一套 1-2 节动作。 教学策略： 1. 师生一起游戏，并讲规则要求。 2. 充分活动各关节。 3. 师口令指挥生进行专项练习，巡视指导。 4. 师生共同小结。	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 Δ 要求：精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 垫步弹踢 马步横打 教学策略： 1 教师示范讲解动作 3-4 节动作 ，并强调其重难点。 2 学生观察模仿教师动作。 3 分组练习，教师巡视指导，帮助个别学生。	5-7次	20分	预计问题： 少数学生垫步做成双脚跳，马步重心不稳，横打时耸肩未用腰力。 处理手段：分解动作，	组织： 四列横对队
	4. 抽生展示，集体练习。 5. 师生共同评价交流。	3-5次		教师语言激励，帮助个别学生。。	要求：

	课课练: 推小车		7 分		积极主动参与练习
结束部分	<p>教学内容:</p> <p>1、放松练习。</p> <p>2、师生共同小结本课内容。</p> <p>3.归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略:</p> <p>3、师带领生进行肢体放松。</p> <p>2.提出希望。</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 X X</p> <p>X X X X X O</p> <p>O O O O O</p> <p>O O O O O</p> <p>O</p> <p>Δ</p> <p>要求:放松身心</p>
场地器材	田径场			<p>负荷</p> <p>预计</p>	<p>平均心率</p> <p>130 次左右/分</p> <p>练习密度</p> <p>50%左右</p> <p>强度指数</p> <p>1.6 左右</p> <p>运动密度</p> <p>75%左右</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					

体育与健康室内课教案

年级：五年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、知道青春期男女生生长发育的主要特点。 2、认识男女两性在青春期发育方面的差异。 3、能够积极面对青春期的各种生理变化。		
教学内容	迈入青春期	教学重难点	青春期男女两性生长发育的特点
	一.导入新课 师：同学们，你们自己的相片带来了吧！请大家按照年龄由小到大的顺序将相片放好，然后请两位同学到前面来，用投影给大家展示并介绍一下每张照片是几岁的时候拍的。如果有不同年龄段的录像，给大家看几个片段更好。（学生展示自己的照片或录像，师生共同欣赏。事后，学生回答刚才的问题。）		

师：岁 6 呱呱坠地成婴儿，在母亲的哺育下，我们从一个蹒跚学步的孩子，逐渐生长发育成了今天这个模样。我们都在变化。这就是人生。从你的经历中，可以看到父母为你付出了太多，希望同学们都要尊重并孝敬自己的父母。根据人体的生长发育阶段，你认为现在的你们正处于什么时期？（青春期），正处在青春期，青春期是从童年到成年的过渡阶段，是生殖器官开始发育到成熟的时期。那么青春期发育有什么特点呢？接下来我们一起进行探讨学习。设计设想：以活动的方式引导学生进入学习，让学生感受到他们在一点点的长大，然后在以谈话的方式进行小结，使学生认识到自己父母的艰辛。不但激发学生的兴趣，而且能将学生的注意力快速集中到课堂中来，及时对学生进行生命教育和感恩教育。

二.青春期的生理变化

（一）身高和体重的显著变化（采用活动“小比试”完成）生活中我们常会遇到这样的情景：当你和父母一起逛街或者走亲戚时，他们见面的第一句话常说：“你儿子（女儿）！都长这么高了！都快成大小伙子（大姑娘）了！”这时你的心里一定很美！下面就请个小组同学相互交流一下，自己和前一年相比，个子长了多少？你们的体重和前一年有什么变化？学生相互交流，相互比个子）教师引导：请同学们坐直了，大家相互看看，我们的座位高度是相同的，现在你们的高度相差大吗？（不大）后面的一位同学站起来，前面的一位同学站起来再观察，相差大吗？（非常大）这说明了什么？（身高的增长主要是下肢的增长）身高体重的显著变化是身高和体重迅速增长，身高增高的主要原因是下肢骨迅速长长。设计设想：通过这样的“小比试”，不仅促成同学之间的团结协作，而且学生马上就能意识到自己身高和体重的显著变化，也会给学生带来喜悦的心情，会使他们充满欢喜。同时利用前后同学坐着和站着的身高变化，更容易理解内容。

（二）性器官的生长发育（采用问题.讨论.观看的形式进行）引导：人体最重要的器官是什么？（学生可能会猜到：大脑.心脏.肺等）没有什么器官人类就不能种族延续？（学生会说：是生殖器官了！）从而过渡到性器官的生长发育情况。

1 课件显示：图 4.3--11 曲线图和男女一部分性器官的发育趋势。问题。学生自己识图。个人思考.小组内讨论.回答上面的展示的问题。讨论后回答，师生总结)

2 学生汇报展示搜集的青春期人体的变化（除身高和体重方面的）。提出男女第二性征的概念，并出示内容。

3 播放相关视频资料。重点讲解关于月经和遗精问题。（播放视频)

教师总结：在青春期，性发育和性成熟是这个时期的变化特征，请看教材从图中可以看出，性器官的发育是从青春期开始。青春期发育的标志是生殖器官成熟。由此看来，男孩子出现遗精，女孩子出现月经，都是正常现象，是每个人必须经历的，标志着一个人的成熟，是值得高兴的事！值得提出的是青春期人体在外部形态和内部功能方面已经基本成熟，但也只是基本的成熟。一个人骨骼的完全钙化.心脑血管的完全发育成熟一直要 25 岁左右才能完成。

三.青春期的心理变化

1.在自己周围调查的男女生交往现象，同学们交流。2.屏幕上展示几篇有关男女同学交往而产生

	<p>烦恼的日记。分析以下问题：（1）上述日记内容能说明什么问题？（2）为什么进入青春期后，男女同学的相处中，往往不如童年时那样无拘无束了？（3）假如你遇到类似问题应该怎样解决？（学生讨论后回答）</p> <p>教师总结：看来同学们的观点不一样，但观点都体现出了青春期心理的有一个特点：性意识的萌发在生活和学习中常常时而快乐、兴奋，时而又郁闷、困惑。这些都是青春期正常的心理变化，不必惊慌失措。</p> <p>四.健康地成长</p> <p>1. 播放青春期心理卫生的视频，让学生讨论思考：如何才能更好的度过青春期呢？学生思考、讨论、回答。</p> <p>2. 阅读“少年立志出英才”的文字材料。五.</p> <p>课外延伸</p> <p>播放配乐故事：“迎向风雨”。</p> <p>让学生思考：如果我们在半山腰，突然遇到大雨为什么走向山顶？”这则故事给我们怎样的启示呢？</p> <p>学生思考、讨论、表达。</p> <p>教师总结：青春是多彩的，尽管路途中可能会有风雨，但风雨过后是彩虹！上我们结伴同行，走过风雨，迎向彩虹！</p> <p>布置作业：课后请大家以“多彩的青春”为题，出一期黑板报。设计思想：以寓意深刻的故事结尾，给学生更深的启示，让学生感受到人生路漫漫，课堂只是人生篇章中的小小标点，还需要他们将学到的知识运动到实际生活中去，能够在生活中更好的体会和领悟生活才最大的课堂。</p>
课后反思	

五年级下期跑单元教学计划 (共 4 课时)

教学目标	1、通过教学,学生知道并能说出跑的一些动作名称及术语,85%的学生基本掌握快速跑.往返跑.接力跑的动作要点,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学,发展学生灵敏.速度.力量.耐力等身体素质。 3、通过教学,引导学生积极参与跑的各项活动,充分感知由此带来的乐趣,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。			
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 85%的学生基本掌握快速跑中途中跑的动作要点,其余学生在同伴的指导帮助下完成发展学生力量.灵敏.速度等身体素质。	50 米快速跑	重点： 蹬摆有力 难点： 上下肢协调配合	6、教师设疑,引导学生进入本课。 7、师提要求,生分组讨论并练习。 8、师示范讲解,巡视指导练习。 9、师生比一比.赛一赛。 10、师生共同小结评价。
2	通过教学 90%的学生基本掌握 50 米 X8 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。	50 米 X8 往返跑	重点： 跑的节奏控制 难点： 合理分配体力	1 教师设疑,引导学生进入本课。 2 师提要求,生分组讨论并练习。 3 师示范讲解,巡视指导练习。 4 师生比一比.赛一赛。 5 师生共同小结评价。
3	通过教学 85%的学生基本掌握 4X50 米接力跑下压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。	4X50 米接力跑	重点： 传接棒的方法 难点： 传接棒的时机	1 教师设疑,引导学生进入本课。 2 师提要求,生分组讨论并练习。 3 师示范讲解,巡视指导练习。 4 师生比一比.赛一赛。 5 师生共同小结评价。
4	测查学生 50 米 X8 往返跑的成绩。	50 米 X8	重难点: 往返跑的速度	13、师讲测查要求和规则。 14、4 人一组进行测查。 15、师裁判并记录。 16、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：五年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学 85%的学生基本掌握快速跑中途中跑的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学，发展学生力量.灵敏.速度等身体素质。 3.通过教学，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	50 米快速跑	教学重难点	重点：蹬摆有力 难点：上下肢协调配合		
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	课堂常规： 1.体育委员整队集合，清点人数。	2-3次	8分	预计问题： 1.个别学生注意	组织： X X X X X X
备部分	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。 教学内容： 1.游戏:踩地鼠 2.队列队形 3.专项准备活动 摆臂练习 原地高抬腿练习 教学策略： 1.师讲规则要求并参与游戏。 2.充分活动各关节。 3.师口令指挥生进行队列及专项练习，巡视指导。 4.师生共同小结。			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。	X X X X X X O O O O O O O O O O O O Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 1.50 米快速跑 动作要领:采用站立式起跑，起跑后加速进入途中跑，途中跑是上体正直或稍前倾，摆动腿积极前摆积极，后蹬腿后蹬充分.有力，大小腿自然折叠，用前脚掌着地，两臂屈肘前后自然摆动，最快速度冲过终点。 3、游戏:追逐跑 教学策略： 6、自主尝试.教师引领。 7、小组合作.展示交流。 8、示范引领，游戏竞赛。	5-7次	20分	预计问题： 个别学生练习不认真，不尽力，偷懒。不主动参与到练习中去。 处理手段:练习前反复强调动作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： 四路纵队 要求： 积极主动参与练习

	课课练: 2人一组击掌俯卧撑				
结束部分	<p>教学内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、放松练习。 2、师生共同小结本课内容。 3、归还器材。 4.师生再见。 <p>教学策略:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、师带领生进行肢体放松。 2、提出希望。 	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> <pre> XXXXXXXXX XXXXXO OOOOOO OOOOO Δ 要求:放松身心 </pre>
场地器材	田径场			<p>平均心率</p> <p>130次左右/分</p> <p>练习密度</p> <p>50%左右</p> <p>强度指数</p> <p>1.6左右</p> <p>运动密度</p> <p>75%左右</p>	<p>负荷预计</p>
安全措施	<ol style="list-style-type: none"> 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：五年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学,90%的学生基本掌握 50 米 X8 往返跑的动作方法,其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2. 通过教学,发展学力量.灵敏.耐力等身体素质。 3. 通过教学,引导学生积极参与各种学练活动,培养学生克服困难.积极向上的品质和团结协作的集体主义精神。				
教学内容	50 米 X8 往返跑	教学重难点		重点：跑的节奏控制 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	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。 教学内容： 1、 游戏:网鱼 2、 徒手操 3、 专项准备活动： 小步跑 高抬腿跑 教学策略： 1 师生共同参与网鱼游戏，并强调安全。 2 充分活动各关节。 3 师指导生进行专项准备活动练习。	2-3 次	8 分	预计问题： 1. 个别学生打闹，不遵守游戏规则和要求。 2. 准备活动不认真完成。 处理方法： 1. 教师讲游戏规则和要求及会出现的安全事故。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性，并用语言激励引导学生认真参与。	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 Δ 要求: 注意力集中
	4. 师生共同交流。				
基本部分	教学内容： 1.50 米 X8 往返跑 教学策略： 1、 教师讲解动作方法，提出要求。 2、 学生 6 人一组进行往返跑练习。 3、 教师巡视指导，帮助个别学生。 4、 师生评价交流。 课课练： 推小车	3-5 次	20 分	预计问题： 少数学生由于体力问题不能坚持练习。 处理手段： 教师语言激励，合理安排运动时间。	组织： 四路纵队 要求： 认真练习 互帮互学
		2-3 次	7 分		

结束部分	<p>教学内容:</p> <p>4、 放松练习。</p> <p>5、 师生共同小结本课内容。</p> <p>6、 归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略:</p> <p>3、 师带领生进行肢体放松。</p> <p>4、 提出希望。</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</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>Δ</p> <p>要求:放松身心</p>								
场地器材	田径场			负荷预计	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="986 533 1157 591">平均心率</td> <td data-bbox="1157 533 1428 591">130 次左右/分</td> </tr> <tr> <td data-bbox="986 591 1157 647">练习密度</td> <td data-bbox="1157 591 1428 647">50%左右</td> </tr> <tr> <td data-bbox="986 647 1157 734">强度指数</td> <td data-bbox="1157 647 1428 734">1.6 左右</td> </tr> <tr> <td data-bbox="986 734 1157 819">运动密度</td> <td data-bbox="1157 734 1428 819">75%左右</td> </tr> </table>	平均心率	130 次左右/分	练习密度	50%左右	强度指数	1.6 左右	运动密度	75%左右
平均心率	130 次左右/分												
练习密度	50%左右												
强度指数	1.6 左右												
运动密度	75%左右												
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：五年级 下期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学 85%的学生基本掌握 4X50 米接力跑下压式传接棒的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2、通过教学，发展学生灵敏.速度等身体素质。 3、通过教学，引导学生积极参与接力跑的各种学练活动，培养学生克服困难.积极向上的品质和团结协作的集体主义精神。				
教学内容	4X50 米接力跑	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	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。 教学内容： 1.慢跑 2 圈 2.徒手操 3.队列队形： 教学策略： 1.师生进行跑步练习。 2.充分活动各关节。 3.师口令指挥学生进行队列队形练习。 4.师生共同小结。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 1.4X50 米接力跑 动作要领:接棒人将接棒手臂靠近身体后自然伸出，四指并拢，虎口张开向后，掌心向上；传棒人将棒的前端由上向下送入接棒人手中。 2、 游戏:十字接力跑 教学策略： 1、 教师讲解示范。 2、 分组指导学生进行。 3、 集中讲评。 4、 互练互评相互指导。 右手传接棒时传棒人右肩对着接棒人左肩，左手传接棒时与之相反，	5-7 次	20 分	预计问题： 个别学生听讲不认真，不按要求传接，易出现安全事故。 处理手段:练习前反复强调动作要求及应该遵守的一些规则。	组织： 四路纵队 要求： 积极主动参与练习
		3-5 次	7 分		

	轮流做传棒和接棒练习。				
	课课练: 平板支撑				
结束部分	教学内容: 1、 放松练习。 2、 师生共同小结本课内容。 3、 归还器材。 4.师生再见。 教学策略: 1、 师带领生进行肢体放松。 2、 提出希望。	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 Δ 要求:放松身心
场地器材	接力棒 8 根			平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130 次左右/分 50%左右 1.6 左右 75%左右
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：五年级下期

课时：4

执教：

时间：

教学目标	1、通过测试检验学生 50 米 X8 往返跑的水平。 2、发展学生力量、速度等身体素质。 3、培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏的精神。				
教学内容	检测 50 米 X8 往返跑	教学重难点		重难点： 往返跑的节奏和速度	
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	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。 教学内容：	2-3 次	8分	预计问题： 个别学生不遵守游戏规则，打闹。	组织： X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O Δ
	1.队列队形 2.徒手操 3.游戏:贴膏药 教学策略： 1.师讲解并用口令指挥生进行练习。 2.充分活动各关节。 3.讲解游戏规则和要求。 4.师生共同小结。			处理方法： 教师强调在游戏中遵守规则的重要性。	要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 50 米 X8 往返跑 教学策略： 1、教师讲测试的要求和注意事项。 2、4 人一组进行测试并记录成绩。 3.宣布成绩 3 小结本次测试情况。 课课练： 2 人一组击掌俯卧撑	7-9 次	20 分	预计问题： 个别学生对本次测试不重视。 处理手段： 师语言激励，强调本次测试的重要性。	组织： 四路纵队 要求： 积极主动参与练习
	教学内容： 1、放松练习。 2、师生共同小结本课内容。			预计问题： 学生不重视，不	组织： X X X X X X

结束部分	3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略： 1、 师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。	2-3次	5分	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。	X X X X X X O O O O O O O O O O O O Δ 要求： 放松身心
场地器材	秒表	负 荷 预 计	平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130 次左右/分 50%左右 1.6 左右 75%左右	
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					

五年级下期跳跃单元教学计划（共 3 课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出跨越式跳高中助跑.起跳.过杆.落地动作术语的名称，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。 2、通过教学，发展学生灵敏.速度.力量等身体素质。 3、通过教学，引导学生积极参与跨越式跳高的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢果断的意志品质和勇于拼搏的精神。			
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	通过教学 80%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。	跨越式跳高 (一)	重点： 助跑与起跳的结合 难点： 两腿依次过杆	9、游戏激趣。 10、尝试练习。 11、师生探讨。 12、分组练习。 13、组织游戏。
2	通过教学，85%的学生进一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，进一步发展学生的下肢力量等身体素质和动作的协调性。	跨越式跳高 (二)	重点： 摆动腿内旋下压 难点： 动作协调连贯	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。
3	通过检测，检验学生学习成果。	检测 跨越式跳高	重点： 各动作衔接 难点： 动作协调连贯	1、集体学练。 2、小组练习。 3、师讲检测要求和规则。 4、师组织检测 5、师生共同小结存在的问题。

体育与健康课时计划

年级：五年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学 80%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。 2、通过教学，发展灵敏.力量.速度等身体素质。 3、通过教学，引导学生积极参与跳高的各种活动，培养学生勇敢.果断.互帮互助的优良品质。				
教学内容	跨越式跳高(一)	教学重难点		重点：助跑与起跳的结合 难点：两腿依次过杆	
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	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。 教学内容： 1. 各种图形跑 2. 徒手操 3.专项准备活动 弓步压腿，侧压腿，身体前屈下压，踢腿练习，摆腿练习，斜线助跑空中起跳摆腿练习。 教学策略： 1.师带领生进行各种图形跑。 2.充分活动各关节。 3.带领生进行专项准备活动练习。 4.师生共同小结。	2-3次	8分	预计问题： 学生对专项准备活动不重视。 处理手段： 教师强调做好准备活动的重要性。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	教学内容： 跨越式跳高 教学策略： 1.上一步单脚起跳练习。 2.3-5步助跑起跳练习。 3. 让学生自由选择助跑方向，做尝试性起	7-9次	20分	预计问题：学生助跑起跳不协调，胆子小不敢过竿，过竿时动作随意性很大。	组织： 1组

基本部分	<p>跳过斜杆练习。</p> <p>4. 逐渐延长助跑距离，加快助跑速度，反复过斜杆练习。</p> <p>5. 比一比.评一评的方法让学生进行实践观察。</p> <p>6. 分组跳高完整动作练习过平竿,教师轮流指导。</p> <p>7. 分四个不同层次的高度,让学生自由选择高度练习。教师巡视指导交流。</p> <p>课课练:</p> <p>猜拳跳</p>	3-5次	7分	<p>处理问题：讲清动作方法和要求，克服部分学生心理障碍，多加强各个动作的技术练习，多巡视纠错。</p>	<p>4 2 组 组</p> <p>3组</p> <p>要求： 积极主动参与练习</p>					
结束部分	<p>教学内容：</p> <p>20、 放松练习。</p> <p>2. 师生共同小结本课内容。</p> <p>3. 归还器材。</p> <p>4. 师生再见。</p> <p>教学策略：</p> <p>1、 师带领生进行肢体放松。</p> <p>2. 提出希望。</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 Δ</p> <p>要求:放松身心</p>					
场地器材	横杆 跳高架 跳绳	负 荷 预 计	平均心率	130 次左右/分	练习密度	50%左右	强度指数	1.6 左右	运动密度	75%左右
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：五年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，85%的学生进一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 2。 2、通过教学，进一步发展学生的下肢力量等身体素质和动作的协调性。 3.通过教学，引导学生积极参与跳高的各种活动，培养学生勇敢.果断.互帮互助的优良品质。				
教学内容	跨越式跳高(二)	教学重难点		重点:摆动腿内旋下压 难点:动作协调连贯	
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	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。 教学内容： 1.队列队形	2-3次	8分	预计问题： 个别学生不遵守游戏规则，打闹。 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 Δ 要求: 精神饱满
	2.徒手操 3.游戏:贴膏药 教学策略： 1.师讲解并用口令指挥生进行练习。 2.充分活动各关节。 3.讲解游戏规则和要求。 4.师生共同小结。			教师强调在游戏中遵守规则的重要性。	认真参与
基本部分	教学内容： 跨越式跳高 教学策略： 1、引导学生带着问题看教师示范过杆动作。 2、师生共同探讨 3、分组练习，师巡视指导纠错。 4.师生小结评价。 课课练:立卧撑	7-9次	20分	预计问题： 少数学生过杆时掉落。 处理手段： 师强调要点，关注个体差异，对于困难学生可用橡皮筋代替。	组织： 1 2 3 3 要求： 积极主动参与练习

<p>结束部分</p>	<p>教学内容: 1、 放松练习。 2. 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略: 1、 师带领生进行肢体放松。 2. 提出希望。</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 Δ 要求: 放松身心</p>
<p>场地器材</p>	<p>横杆 跳高架 跳绳</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 次左右/分 50%左右 1.6 左右 75%左右</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>				
<p>课后反思</p>					

体育与健康课时计划

年级：五年级 下期

课时：3

执教：

时间：

教学目标	1、通过检测.检验学生对跨越式跳高动作的掌握情况。 2、发展学生力量.速度等身体素质。 3、培养学生果断.勇于克服困难的优秀品质。				
教学内容	检测跨越式跳高	教学重难点		重点:各动作衔接 难点:动作协调连贯	
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	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。 教学内容： 1. 慢跑 2 圈 2. 徒手操 3. 游戏:贴膏药 教学策略： 1. 师讲解并用口令指挥生进行练习。 2. 充分活动各关节。 3. 讲解游戏规则和要求。 4. 师生共同小结。	2-3 次	8 分	预计问题： 个别学生不遵守游戏规则，打闹。 处理方法： 教师强调在游戏中遵守规则的重要性。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 检测跨越式跳高 教学策略： 1、 教师讲测试的要求和注意事项。 2.4 人一组进行测试并记录成绩。 3. 宣布成绩 4. 小结本次测试中存在的问题。	1-2 次	20 分	预计问题： 个别学生对本次测试不重视。 处理手段： 师语言激励，强调本次测试的重要性。	组织:一路纵队 要求: 认真参与测试
	课课练： 推小车	3-5 次	7 分		

结束部分	<p>教学内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 放松练习。 2. 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 <p>教学策略:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 师带领生进行肢体放松。 2. 提出希望。 	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 X O O O O O O O O O O O O Δ</p> <p>要求: 放松身心</p>
场地器材	横杆 跳高架	负 荷 预 计		平均心率	130 次左右/分
				练习密度	50%左右
				强度指数	1.6 左右
				运动密度	75%左右
安全措施	<ol style="list-style-type: none"> 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					

五年级下期投掷单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1、通过教学，学生知道并能说出助跑投掷垒球的动作要领，85%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。 2、通过教学，发展学力量.灵敏素质及身体的协调性。 3、通过教学，引导学生积极参与助跑投掷垒球的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生自信.果断.互助等优良品质，并养成安全锻炼的意识和习惯。			
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	通过教学，80%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。	助跑投掷垒球 (一)	重点： 肩上屈肘 快速挥臂 难点： 助跑与最后用力协调连贯	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，85%的学生进一步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。	助跑投掷垒球 (二)	重难点： 全身协调用力	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。

体育与健康课时计划

年级：五年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，85%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。 2.通过教学，发展学生灵敏.上肢力量等身体素质。 3.通过教学，引导学生积极参与助跑投掷垒球的各项活动，培养学生自信.果断.互助等优良品质，并养成安全锻炼的意识和习惯。				
教学内容	助跑投掷垒球(一)	教学重难点		重点：肩上屈肘 快速挥臂 难点：助跑与最后用力协调连贯	
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	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。 教学内容： 1. 图形跑。螺旋形.圆形.三角形.正方形等。 2. 一般性准备活动。 3. 专项准备活动。 肩.腰.手腕脚腕。	2-3次	8分	预计问题:学生对投掷动作相关准备活动不认真。没意识到充分做好准备活动对接下来的学习的重要性。 处理手段:教	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	4.游戏:贴锅饼 教学策略: 1.教师带领学生进行各种图形跑及准备活动。 2.学生跟随教师进行。 3.教师讲解游戏方法和要求并指导学生参与。			师强调必须充分活动各关节，尤其是肩和腰，否则在主要内容的学习中易受伤。	
基本部分	教学内容: 助跑投掷垒球 教学策略: 1、 师生复习原地投掷垒球的动作方法。 2、 师生共同探讨助跑投掷垒球的动作要点。 3. 学生持球徒手练习动作。教师观察并提示动作要领。快速挥臂。 4. 师统一指挥下分组进行练习，强调练习	5-7次	20分	预计问题: 学生体会不到快速挥臂的动作，导致出手时没力，出手时方向不正，垒球投掷在左或右，助跑和最后用力不连贯。	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 Δ

	安全。 5. 抽生展示，纠正动作。 6. 分组展示并评价交流。 课课练： 深蹲跳	3-5 次	7分	处理手段: 教师正确示范, 时时语言提示引导. 纠错集体讲评。	要求: 积极参与 注意安全
结束部分	教学内容: 1、 放松练习。 2、 师生共同小结本课内容。 3.归还器材。 4.师生再见。教学策略: 1、 师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。	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 Δ 要求: 放松身心
场地器材	垒球 40 个			负荷预计	平均心率 130 次左右/分 练习密度 50%左右 强度指数 1.6 左右 运动密度 75%左右
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					

	起作为本组综合成绩，并表扬优秀学生，鼓励差生。 5. 抽优生展示，并与学生评价交流。 课课练： 蛙跳	3-5次	7分	预计问题:对于不过关的学生可能存在气馁不自信的表现。处理手段:教师语言引导胜不骄，败不馁。	注意安全
结束部分	教学内容: 1、放松练习。 2、师生共同小结本课内容。 3、归还器材。 4.师生再见。 教学策略: 5、师带领生进行肢体放松。 6、提出希望。	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 Δ 要求:放松身心
场地器材	垒球 40 个			平均心率 练习密度 强度指数 运动密度	130 次左右/分 50%左右 1.6 左右 75%左右
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					

五年级下期技巧单元教学计划（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，85%的学生初步掌握脚蹬墙手倒立的动作要点，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2、通过教学，发展学生灵敏.力量等素质及身体的协调能力。			
	3、通过教学，引导学生积极参与脚蹬墙手倒立的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢.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	通过教学，85%的学生初步掌握脚蹬墙手倒立的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的帮助下完成。发展学生灵敏.力量及控制身体的能力。	脚蹬墙手倒立	重点： 两脚依次上移 难点： 直臂顶肩	1、游戏激趣导入。 2、师生共同探讨。 3、分组练习，师巡视指导。 4、师生比一比，赛一赛。 5、师生共同评价小结。
2	通过检测，检验学生学习成果。	脚蹬墙手倒立： 30 秒	重难点： 直臂顶肩	1. 集体学练 2. 小组练习 3. 师讲检测要求和规则 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题

体育与健康课时计划

年级：五年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，85%的学生初步掌握脚蹬墙手倒立的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的帮助下完成。 2、通过教学，发展学生灵敏.力量及控制身体的能力。 3.通过教学，引导学生积极参与手倒立学练活动，培养自信和克服困难的勇气及互相帮助的优秀品质。				
教学内容	脚蹬墙手倒立	教学重难点	重点：两脚依次上移 难点：直臂顶肩		
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	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。 教学内容： 1.慢跑3圈 2.徒手操 3.游戏:长江 黄河 教学策略： 1.师生齐跑，注意跑步的节奏和速度。 2.充分活动各关节。 3.师讲规则.生进行游戏。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	4.师生共同小结。				
基本部分	教学内容： 蹬墙手倒立 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。 课课练： 2人一组击掌俯卧撑	5-7次	20分	预计问题： 个别学生练习不认真，不尽力，偷懒。不主动参与到练习中去。 处理手段：练习前反复强调动作要求及安全事项。	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 Δ 要求： 积极参与 注意安全
	教学内容： 1、放松练习。			预计问题：	组织：

结束部分	2、师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略： 1.师带领生进行肢体放松。 2.提出希望。	2-3次	5分	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。	X X X X X X X X X X X X O O O O O O O O O O O O Δ 要求： 放松身心
场地器材	体操垫 4 床		负荷预计	平均心率	130 次左右/分
				练习密度	50%左右
				强度指数	1.6 左右
				运动密度	75%左右
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：五年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1. 通过检测.检验学生对脚蹬墙手倒立的掌握情况。 2. 发展学生力量.速度等身体素质。 3. 培养学生果断.勇于克服困难.互帮互助的优秀品质。				
教学内容	脚蹬墙手倒立 30 秒	教学 重 难 点	重点：蹬摆有力 难点：上下肢协调配合		
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	<p>课堂常规：</p> <p>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。</p> <p>教学内容：</p> <p>1.游戏:网鱼</p> <p>2.一般性准备活动</p> <p>教学策略：</p> <p>1.师讲规则要求并参与游戏。 2.充分活动各关节。 3.师生共同小结。</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。 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。 2.强调准备活动在体育课中的重要性。</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 Δ</p> <p>要求：精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>教学内容：</p> <p>脚蹬墙手倒立 30 秒</p> <p>教学策略：</p> <p>2、 教师讲测试的要求和注意事项。 2.4 人一组进行测试并记录成绩。 3. 宣布成绩 4. 小结本次测试中存在的问题。</p> <p>课课练：</p> <p>2 人一组击掌俯卧撑</p>	5-7 次	20 分	<p>预计问题：</p> <p>个别学生对本次测试不重视。</p> <p>处理手段：</p> <p>师语言激励，强调本次测试的重要性。</p>	<p>组织：</p> <p>四路纵队</p> <p>要求：</p> <p>积极主动参与练习</p>
结束部分	<p>教学内容：</p> <p>1.放松练习。 3、 师生共同小结本课内容。 3.归还器材。 4.师生再见。</p> <p>教学策略：</p> <p>1、 师带领生进行肢体放松。</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</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 Δ</p>

	2.提出希望。			重要性，	要求: 放松身心
场地器材	体操垫 4 床	负 荷 预 计	平均心率	130 次左右/分	
			练习密度	50%左右	
			强度指数	1.6 左右	
			运动密度	75%左右	
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					

五年级下期支跳单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	<p>1 通过教学，学生知道并能说出所学动作的名称，85%的学生基本掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点，其余学生在同伴的保护帮助下完成。</p> <p>2 通过教学，发展学生灵敏.力量等素质及控制身体的能力。。</p> <p>3 通过教学，引导学生积极参与跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢.顽强.果断.不怕困难及互帮互助的优良品质。</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	通过教学，80%的学生基本掌握掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。发展学生支撑跳跃的能力。	跳 上 成 蹲 撑 . 起 立 . 挺 身 跳 下	重点： 支撑顶肩 提臀收腹 难点： 动作连贯	1. 师指导复习 2. 师讲解示范，口令指挥 3. 师生共同探讨 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生展示交流评价。。
2	通过教学，85%的学生进一步掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。发展学生支撑跳跃的能力。	跳 上 成 蹲 撑 . 起 立 . 挺 身 跳 下	重点： 支撑提臀收腹落 箱轻 难点： 挺身展体落地稳	1. 游戏激趣导入。 2. 师生共同探讨。 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生比一比，赛一赛。 5. 师生共同评价小结。

体育与健康课时计划

年级：五年级 下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1.通过教学，80%的学生基本掌握掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点并能独立完成。 其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。 2.通过教学，发展学生支撑跳跃的能力。 3.引导学生积极参与各种活动，培养学生勇敢.顽强.果断.不怕困难及互帮互助的优良品质。				
教学内容	跳上成蹲撑.起立.挺身跳下	教学重难点	重点：支撑顶肩 提臀收腹 难点：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	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。 教学内容： 1.慢跑操场 2 圈 2.专项准备活动 3.游戏《打野鸭子》 教学策略： 1.教师带领学生做准备活动。 2.学生跟随教师进行。 3.讲游戏的方法和规则，并参与到游戏之中。	2-3次	8分	预计问题： 可能学生兴趣不高注 意力不集中。 处理手段： 教师语言引导，也可讲讲生动的事例.故事，引起学生的兴趣。 预计问题： 学生在游戏中不遵守规则打膝关节以下部位。 处理手段： 教师强调安全事项。	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 跳上成蹲撑.起立.挺身跳下 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。 课课练： 推小车	5-7次	20分	预计问题： 个别学生练习不认真，出现畏惧心里。不主动参与到练习中去。 处理手段：练习前反复强调动作要求及应该遵守的一些规则，和安全事项。根据情况降低难度。	组 织： 四列横队 要求： 积极参与 注意安全
	教学内容：			预计问题：	

结束部分	1. 松练习。 2. 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略:	2-3次	5分	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	组织: X X X X X X X X X X X X O O O O O O
	1. 师带领生进行肢体放松。 2. 提出希望。			动在体育课中的重要性。	O O O O O O Δ 要求: 放松身心
场地器材	跳箱 体操垫			负荷预计	平均心率 130 次左右/分 练习密度 50%左右 强度指数 1.6 左右 运动密度 75%左右
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：五年级下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1、通过教学，85%的学生进一步掌握跳上成蹲撑.起立.挺身跳下的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。 2、通过教学，发展学生支撑跳跃的能力。 3、通过教学，培养学生勇敢.顽强.果断.不怕困难及互帮互助的优良品质。				
教学内容	跳上成蹲撑.起立.挺身跳下	教学重难点	重点：支撑提臀收腹落箱轻 难点：挺身展体落地稳		
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	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。 教学内容： 1.游戏:网鱼。 2.一般性准备活动。 3.专项准备活动。 教学策略：	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	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 Δ 要求: 精神饱满 认真参与
	1.师讲规则要求并参与游戏。 2.充分活动各关节。 3.师生共同小结。			励诱导。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。	
基本部分	教学内容： 跳上成蹲撑.起立.挺身跳下 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。 课课练： 2人一组击掌俯卧撑	5-7次	20分	预计问题： 个别学生练习不认真，出现畏惧心里。 不主动参与到练习中去。 处理手段：练习前反复强调动作要求及应该遵守的一些规则，和安全事项。根据情况降低难度。	组织： 四列横对队 要求： 积极参与 注意安全
	教学内容：				

<p>结束部分</p>	<p>1、放松练习。 2、师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略： 1、师带领生进行肢体放松。 2、提出希望。</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 Δ 要求： 放松身心</p>								
<p>场地器材</p>	<p>跳箱 体操垫</p>			<p>负荷预计</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="987 577 1157 633">平均心率</td> <td data-bbox="1157 577 1430 633">130 次左右/分</td> </tr> <tr> <td data-bbox="987 633 1157 689">练习密度</td> <td data-bbox="1157 633 1430 689">50%左右</td> </tr> <tr> <td data-bbox="987 689 1157 779">强度指数</td> <td data-bbox="1157 689 1430 779">1.6 左右</td> </tr> <tr> <td data-bbox="987 779 1157 864">运动密度</td> <td data-bbox="1157 779 1430 864">75%左右</td> </tr> </table>	平均心率	130 次左右/分	练习密度	50%左右	强度指数	1.6 左右	运动密度	75%左右
平均心率	130 次左右/分												
练习密度	50%左右												
强度指数	1.6 左右												
运动密度	75%左右												
<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>												
<p>课后反思</p>													

体育与健康课时计划

年级：五年级 下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，80%的学生基本掌握穿臂前后翻蹬地.收腹.屈膝.举臀技术动作，其余学生在同伴的保护帮助下完成。 2. 通过教学，发展学生柔韧.灵敏等素质及身体的平衡协调能力。 3. 通过教学，引导学生积极参与各种学练活动，培养学生勇敢.刻苦.不怕困难的精神。				
教学内容	穿臂前后翻	教学重难点		重点：收腹.提臀 难点：动作协调连贯	
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	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。 教学内容： 1、慢跑 2 圈 2、一般性准备活动 3、游戏:炒黄豆： 教学策略： 1. 师生共同参与跑步，并强调要求。 2. 充分活动各关节。 3. 师讲游戏规则要求并参与指导游戏。 4. 师生共同交流。	2-3 次	8 分	预计问题： 1. 个别学生打闹，不遵守游戏规则和要求。 2. 准备活动不认真完成。 处理方法： 1. 教师讲游戏规则和要求及会出现的安全事故。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性，并用语言激励引导学生认真参与。	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 Δ 要求: 注意力集中
基本部分	教学内容： 穿臂前后翻 动作要点:前翻时蹬地.收腹.屈膝.举臀使身体穿过两臂慢慢下落；后翻时提臀.收腹，时身体穿过两臂慢慢回落。 教学策略： 1、教师讲解示范握杠的正确方法。 2、指导学生在低单杠做蹲悬垂。 3、启发提示学生利用前摆的惯性做屈腿穿越动作并示范。	3-5 次	20 分	预计问题： 少数学生由于体力问题不能坚持练习。 处理手段： 教师语言激励，合理安排运动时间。	组织： 四列横队 要求： 互帮互学 注意安全
		2-3	7 分		

	4、抽生示范，教师保护帮助。 5.在教师的保护帮助下学生依次练习。 课课练： 推小车	次			
结束部分	教学内容： 1、放松练习。 2、师生共同小结本课内容。 3.归还器材。 4.师生再见。 教学策略： 1、师带领生进行肢体放松。 2、提出希望。	2-3次	5分	预计问题： 学生不重视，不按要求进行放松练习。 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 Δ 要求:放松身心
场地器材	田径场			负荷预计	平均心率 130 次左右/分 练习密度 50%左右 强度指数 1.6 左右 运动密度 75%左右
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					

五年级下期武术单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1 通过教学，学生知道并能说出少年拳中的动作名称，90%的学生初步掌握少年拳第一套的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2 通过教学，发展学生灵敏.柔韧.力量.协调等素质。 3 通过教学，引导学生积极参与少年拳的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生培养学生迎难而上，沉着冷静.崇尚武德的精神。			
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	通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套 7-8 式的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。	少年拳第一套 7-8 式	重点： 动作有力到位 难点：	1、教师讲解示范 2、师生共同探讨 3、生分组练习 4、师生比一比.赛一赛 5、师生评价小结
2	通过检测，检查学生对少年拳第一套的掌握情况，要求学生做出武术特有的风格。	检测 少年拳第一套	重难点： 动作正确 协调连贯	1、师组织学生练习全套动作。 2、师讲检测要求和方法。 3、4 人一组组织学生检测。 4、宣布成绩 5、师生共同评价小结

体育与健康课时计划

年级：五年级下期

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套 7-8 式的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。 2. 发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。 3. 引导学生积极参与各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生迎难而上，沉着冷静.崇尚武德的精神。				
教学内容	少年拳第一套 7-8 式	教学重难点	重点：动作有力到位 难点：动作协调连贯		
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	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。 教学内容： 1. 慢跑 3 圈 2. 一般性准备活动 3. 专项准备活动 教学策略： 1. 师带领生跑步，并强调注意事项。 2. 充分活动各关节。 3. 师口令指挥生进行专项练习，巡视指导。 4. 师生共同小结。	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 Δ 要求：精神饱满 认真参与
基本部分	教学内容： 少年拳第一套 7-8 式 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。	5-7 次	20 分	预计问题： 个别学生练习不认真，不尽力，不用心学。不主动参与到练习中去。	组织： 四列横对队

	课课练: 2 人一组击掌俯卧撑	3-5 次	7 分	处理手段: 练习 前反复强调动作 要求, 语言激励 诱导。	要求: 积极主动参与练习
结 束 部 分	教学内容: 1、 放松练习。 2、 师生共同小结本课内容。 3. 归还器材。 4. 师生再见。 教学策略: 1、 师带领生进行肢体放松。 2、 提出希望。	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 Δ 要求: 放松身心
场 地 器 材	田径场			负 荷 预 计	平均心率 130 次左右/分 练习密度 50%左右 强度指数 1.6 左右 运动密度 75%左右
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：五年级 下期

课时：2

执教：

时间：

教学目标	1、通过检测，检查学生对少年拳第一套的掌握情况，要求学生做出武术特有的风格。 2、发展学生协调.灵敏.力量素质。 3、培养学生沉着冷静，崇尚武德的精神。				
教学内容	检测少年拳第一套	教学重难点		动作正确 协调连贯	
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	<p>课堂常规：</p> <p>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。</p> <p>教学内容：</p> <p>1. 游戏:踩地鼠 2. 专项准备活动 摆臂练习 原地高抬腿练</p> <p>习教学策略：</p> <p>1. 师讲规则要求并参与游戏。 2. 充分活动各关节。 3. 师口令指挥专项练习，巡视指导。 4. 师生共同小结。</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。 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。 2. 强调准备活动在体育课中的重要性。</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 Δ</p> <p>要求: 精神饱满 认真参与</p>
基本部分	<p>教学内容：</p> <p>少年拳第一套</p> <p>教学策略：</p> <p>1. 教师讲测试的要求和注意事项。 2. 4 人一组进行测试并记录成绩。 3. 宣布成绩 4. 小结本次测试中存在的问题。</p> <p>课课练：</p> <p style="text-align: center;">推小车</p>	1-2次	20分	<p>预计问题：</p> <p>个别学生对本次测试不重视。</p> <p>处理手段：</p> <p>师语言激励，强调本次测试的重要性。</p>	<p>组织: 四列横对视。</p> <p>要求:</p> <p>认真参与测试</p>
		3-5次	7分		

结束部分	<p>教学内容:</p> <p>1 放松练习。</p> <p>3、 师生共同小结本课内容。</p> <p>4、 归还器材。</p> <p>4.师生再见。</p> <p>教学策略:</p> <p>1、 师带领生进行肢体放松。</p> <p>2.提出希望。</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 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>Δ</p> <p>要求:</p> <p>放松身心</p>
场地器材	田径场			负荷预计	<p>平均心率</p> <p>130 次左右/分</p> <p>练习密度</p> <p>50%左右</p> <p>强度指数</p> <p>1.6 左右</p>
					<p>运动密度</p> <p>75%左右</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					

体育与健康室内课教案

年级：六年级

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1 使 95% 的学生能够了解什么是运动损伤，以及运动损伤产生的主要原因。 2 使学生了解常见的运动损伤都有哪些，并且让学生能够掌握几种运动损伤的自我处理。 3 加强学生预防运动损伤的意识。		
教学内容	运动损伤的自我处理	教学重难点	重点：运动损伤的预防 难点：常见的运动损伤的处理方法
	<p>五．新课引入</p> <p>同学们，大家是不是经常参加体育活动？在体育活动中是否受过伤？受伤之后你们是怎样护理的？那你们为什么会受伤？那么我们就今天就来学习一下运动损伤产生的原因及其怎用来预防运动损伤的发生。</p> <p>六．教学活动</p> <p>提出“运动损伤产生的原因是什么？”和“预防运动损伤的措施有哪些？”两个问题。</p> <p>1. 认识不足，措施不当。</p> <p>对运动损伤预防的重要性认识不足，未能积极地采取有效的预防措施，易导致运动损伤的发生。</p> <p>2. 不良的心理状态。</p> <p>如缺乏经验，思想麻痹，情绪急躁，或在练习中因恐惧，害羞而产生犹豫不决和过分紧张等。</p> <p>3. 体育基础差，身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动的需要，或不自量力，容易发生损伤事故。</p> <p>4. 不良的气候变化。</p> <p>如过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗水，在冰雪寒冷的冬季易造成伤害事故的原因。</p> <p>5. 组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。</p> <p>三．揭示重难点</p> <p>1. 擦伤</p> <p>轻度伤口：伤口干净者一般只要涂上红药水或紫药水。</p> <p>重度伤口：如果伤口比较大，可用干净纱布包扎。</p> <p>2. 扭伤</p> <p>立即停止运动，用冰袋冷敷，加压包扎，平躺把受伤部位抬高。</p> <p>3. 韧带拉伤</p> <p>首先要休息，其次是冷敷，每两个小时至少冷敷 10 分钟，以减轻疼痛和肿胀，紧接着用弹性绷带包扎，压紧受伤部。最后抬高受伤之体，促使淤血从受伤处流出。</p> <p>四．预防</p> <p>1. 学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。</p> <p>2. 遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的完全措施。</p>		

	<p>3. 课前作好准备活动。</p> <p>4. 掌握运动要领，加强保护和帮助。</p> <p>5. 加强医务监督，提高自我保护意识。</p> <p>七. 小结</p> <p>同学们通过本课的学习你们学到了哪些知识，掌握了什么？在今后的体育运动中应注意什么问题。</p>
课后反思	

六年级上期跑单元教学计划 (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，90%的学生基本掌握快速跑.往返跑.接力跑的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。</p> <p>2. 发展学生灵敏.速度.力量.耐力等身体素质。</p> <p>3. 引导学生积极参与跑的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，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>			
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%的学生基本掌握快速跑途中跑的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成发展学生力量.灵敏.速度等身体素质。	50 米快速跑	<p>重点： 加大蹬地力度和频率</p> <p>难点： 积极摆臂，提高速度</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。
2	通过教学使 80%的学生折返跑技术得到巩固，发展学生速度.灵敏等方面的素质，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。	绕物折返跑	<p>重点：身体重心降低触物与转身起跑的衔接</p> <p>难点：转身时重心的降低转移与脚蹬转迅速</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。
3	通过教学使 85%的学生掌握耐久跑的途中跑基本技术为重点。通过练习，帮助 80%的学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题，培养学生正确跑姿，提高奔跑能力。增强学生心肺功能.上下肢力量.反应灵敏等方面。	400 米耐久跑	<p>重点：呼吸节奏的调控</p> <p>难点：动作协调，合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。
4	测查学生 400 米的成绩。	400 米测试	<p>重难点：呼吸节奏的调控，合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 师讲测查要求和规则。 2. 4 人一组进行测查。 3. 师裁判并记录。 4. 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： 六年级上

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1 通过教学，使 90% 的学生能表达出动作技术，使 90% 的学生掌握 50 米快速跑的动作要领 2 激发学生对体育课的兴趣，增强上下肢力量，发展灵敏、速度、等素质 3 激发学生创新欲望，培养学生克服困难、积极进取的精神和刻苦锻炼、勤奋好学的良好品质。			
教学内容	50 米快速跑	教学重难点	重点：加大蹬地力度和频率 难点：积极摆臂，提高速度	
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 喊数抱团 2. 50 米快速跑 教学策略： 师—— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生—— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3 次	8 分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合；语言引导 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：猜拳追逐 跑师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：长江与黄河 河师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处	10-15 次	28 分	预计问题： 学生们在练习中不按规则练习 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们在追逐过程中不按规则练习 处理方法：

	课课练：穿越火线 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	足球场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学，使 90% 的学生认识到折返跑降低重心、迅速蹬转的重要性。 2. 通过折返跑学习，使 80% 的学生折返跑技术得到巩固，发展学生速度、灵敏等方面的素质。 3. 通过折返跑练习提高学生参与体育活动的兴趣，培养学生的合作意识以及积极进取的团队精神。				
教学内容	折返跑	教学重难点	重点：身体重心降低触物与转身起跑的衔接 难点：转身时重心的降低转移与脚蹬转迅速		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 折返跑练习 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：春种秋收 师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：蜜蜂采蜜 蜜师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范	10-15次	28分	预计问题： 学生们在到达转弯处蹬转发力、重心的转移不连贯 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X X X X X X X X X X X X X X X O X O

	<p>生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：小组合作练</p> <p>习师—讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>预计问题：</p> <p>学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法：</p> <p>教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>组织:</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求:</p> <p>尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题：</p> <p>学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法：</p> <p>语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织:</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求:</p> <p>尽量放松身心</p>
场地器材	操场.标志桶			<p>负</p> <p>荷</p> <p>预</p> <p>计</p>	<p>平均心率</p> <p>130 次/分</p> <p>练习密度</p> <p>50%左右</p> <p>运动密度</p> <p>75%左右</p> <p>强度指数</p> <p>1.7 左右</p>
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 3 执教： 时间：

教学目标	1 通过教学,使 85%的学生掌握耐久跑的途中跑基本技术为重点。 2 通过练习,帮助 80%的学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题,培养学生正确跑姿,提高奔跑能力。 3 增强学生心肺功能.上下肢力量.反应灵敏等方面。				
教学内容	400 米耐久跑	教学重难点	重点：呼吸节奏的调控 难点：动作协调，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
导入与准备部分	教学内容： 1. 喊数抱团 2. 弯道跑.变速跑练习 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合；语言引导	X 0 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一；跳进去拍人师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：800 米走跑交替练习师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥	X 0 X
	2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处			处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	0 组织: 学生在操场上自由散开

	课课练：障碍跑接力 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习				要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	田径场.垫子.呼啦圈			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上

课时： 4

执教：

时间：

教学目标	1. 通过教学，使 85% 的学生掌握耐久跑的途中跑基本技术为重点。 2. 通过练习，帮助 80% 的学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题，培养学生正确跑姿，提高奔跑能力。 3. 增强学生心肺功能.上下肢力量.反应灵敏等方面。				
教学内容	测试 400 米耐久跑	教学重难点	重点：呼吸节奏的调控 难点：动作协调，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
导入与准备部分	教学内容： 1. 喊数抱团 2. 弯道跑.变速跑练习 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一；跳进去拍人师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：测试 400 米耐久跑 师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老	X O X O 组织: 学生在操场上自由散开

	课课练：障碍跑接力 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			师进行教育	要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	田径场.垫子.呼啦圈			负 荷 预 计	平均心率 130次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

六年级上期跳跃单元教学计划（共 3 课时）

教学目标	<p>1. 通过教学，学生知道并能说出跳跃的动作术语的名称，85%的学生初步掌握跳跃的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成。</p> <p>2. 发展学生灵敏.速度.力量等身体素质。</p> <p>3. 引导学生积极参与跨越式跳高的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢果断的意志品质和勇于拼搏的精神。</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 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。	跨越式跳高	<p>重点：起跳腿的积极快速起跳</p> <p>难点：助跑节奏和起跳时的结合</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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，85%的学生掌握蹲距式跳远的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成，进一步发展学生的下肢力量等身体素质和动作的协调性。	蹲距式跳远	<p>重点：起跳后腾空收腿动作</p> <p>难点：空中身体的平稳</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。
3	发展跳跃能力的练习与游戏	检测 跨越式跳高 蹲距式跳远	<p>重点： 各动作衔接</p> <p>难点： 动作协调连贯</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集体学练。 2. 小组练习。 3. 师讲检测要求和规则。 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题。

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1.通过教学，使 90%的学生掌握助跑.起跳.过杆和落地动作。 2.明确跳跃对发展力量.速度. 灵敏等身体素质的健身价值。 3.通过学练充分感知跨越式跳高的技术动作，体会学习的乐趣，培养自信.果断.坚毅的意志品质。				
教学内容	跨越式跳高	教学重难点	重点：起跳腿的积极快速起跳 难点：助跑节奏和起跳时的结合		
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
导入与准备部分	教学内容： 1.喊数抱团 2.过杆及落地 教学策略： 师— 1.教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2.语言引导，表扬鼓励。 生— 1.听从教师要求一起游戏热身。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自
	2.积极参与，遵守游戏规则。				由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：钻山洞 洞师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二；打活动目标 标师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长	X O X O 组织：

	学和睦相处 课课练：鳄鱼爬行 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	操场.垫子			负 荷	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右
				预 计	运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学,使 90%的学生掌握蹲踞式跳远的技术动作,提高跳跃的基本能力。 2. 发展学生弹跳.协调.灵敏等身体素质,促进身体形态的正常发育。 3. 通过练习,使学生在合作中能与伙伴团结协作,学会学习,学会评价,树立自信心,培养不怕困难.勇往直前的良好品质。				
教学内容	蹲踞式跳远	教学重难点	重点：起跳后腾空收腿动作 难点：空中身体的平稳		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 起跳后腾空收腿 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求,引导学生一起活动。 2. 语言引导,表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与,遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢,注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一；火车赛 跑师—— 1. 教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲,遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处 游戏二；穿越火线 线师—— 1. 教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲,遵守游戏规则	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导,引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥	X O X O 组织:

	2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 课课练：鳄鱼爬行 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	操场.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。				
	3.讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 3 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学，学生知道并能说出跳跃的动作术语的名称，85%的学生初步掌握跳跃的动作要点，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。 3. 引导学生积极参与跨越式跳高的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢果断的意志品质和勇于拼搏的精神。				
教学内容	发展跳跃能力的练习与游戏	教学重难点	重点： 各动作衔接 难点： 动作协调连贯		
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
导入与准备部分	<p>教学内容：</p> <p>1. 徒手操</p> <p>2. 发展跳跃能力的练习与游戏</p> <p>教学策略：</p> <p>师—</p> <p>1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。</p> <p>2. 语言引导，表扬鼓励。</p> <p>生—</p> <p>1. 听从教师要求一起游戏热身。</p> <p>2. 积极参与，遵守游戏规则。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：</p> <p>学生们集合速度慢，注意力不集中</p> <p>处理方法：</p> <p>强化训练集合；语言引导</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>组织：</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求：</p> <p>尽量放松身心</p>
展开与升华	<p>游戏一；火车赛跑</p> <p>跑师——</p> <p>1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全</p> <p>2. 教师进行示范</p> <p>生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p>	10-15次	28分	<p>预计问题：</p> <p>学生们在练习中不遵守规则</p> <p>处理方法：</p> <p>教师语音引导，引导学生做出正确动作。</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>
	<p>游戏二；穿越火线</p> <p>线师——</p> <p>1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全</p> <p>2. 教师进行示范</p> <p>生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同</p>			<p>预计问题：</p> <p>学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法：</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>组织：</p> <p>学生在操场上自由散开</p>

	学和睦相处 课课练：鳄鱼爬行 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力	X 组织： 学生在操场上自由散开 要求:尽量放松身心
场地器材	足球场.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

六年级上期 投掷单元教学计划 (共 2 课时)

教学 目标	1.通过教学,使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领,体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。			
	2.通过练习,培养学生正确的投掷姿势,发展上下肢.腰腹力量,提升参与投掷运动的能力。 3.通过小组练习,培养学生勇于竞争.善于合作的意识和行为,以及自信.果断的品质。			
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,使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领,体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。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。	双手从头后向前掷实心球	重点: 发力顺序和出手的速度 难点: 动作连贯.协调	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	发展投掷能力的练习与游戏	投掷能力的练习	重点: 发力顺序和出手的速度 难点: 动作连贯.协调	1. 集体学练。 2. 小组练习。 3. 师讲检测要求和规则。 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题。

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1.通过教学,使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领,体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。 2.通过练习,培养学生正确的投掷姿势,发展上下肢.腰腹力量,提升参与投掷运动的能力。 3.通过小组练习,培养学生勇于竞争.善于合作的意识和行为,以及自信.果断的品质。				
教学内容	双手从头后向前掷实心球	教学重难点	重点：发力顺序和出手的速度 难点：动作连贯.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
导入与准备部分	教学内容： 1.游戏抢垫子 2.双手从头后向前掷实心球 教学策略： 师— 1.教师讲解练习要求,引导学生一起活动。 2.语言引导,表扬鼓励。 生—	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢,注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X 0 组织: 学生在操场上自
	1.听从教师要求一起游戏热身。 2.积极参与,遵守游戏规则。				由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：双手正面掷实心球 师—— 1.教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲,遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处 游戏二；齐头并进 师—— 1.教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲,遵守游戏规则	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中动作错误 处理方法： 教师语音引导,引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督,及时汇报给老师,老	X 0 X 0 组织:

	2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 课课练：运送物资 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			师进行教育	学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸 4	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	操场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1. 通过自我探索.体验.讨论.总结并能做出投掷的三个基本组成部分。 2. 通过游戏，激发学生对投掷的兴趣，提高投掷能力。 3. 通过游戏，培养团队合作精神，体验运动快乐，增强自信。				
教学内容	发展投掷能力的练习与游戏	教学重难点	重点：发力顺序和出手的速度 难点：动作连贯.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
导入与准备部分	<p>教学内容：</p> <p>1. 投掷能力的练习</p> <p>2. 游戏</p> <p>教学策略：师—</p> <p>1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。</p> <p>2. 语言引导，表扬鼓励。</p> <p>生—</p> <p>1. 听从教师要求一起游戏热身。</p> <p>2. 积极参与，遵守游戏规则。</p>	2-3次	8分	<p>预计问题：</p> <p>学生们集合速度慢，注意力不集中</p> <p>处理方法：</p> <p>强化训练集合；语言引导</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>组织:</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求:</p> <p>尽量放松身心</p>
展开与升华	<p>游戏一；击水瓶</p> <p>师——</p> <p>1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全</p> <p>2. 教师进行示范</p> <p>生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p>	10-15次	28分	<p>预计问题：</p> <p>学生们在练习中不遵守规则</p> <p>处理方法：</p> <p>教师语音引导，引导学生做出正确动作。</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O</p>
	<p>游戏二；抓龙尾</p> <p>师——</p> <p>1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全</p> <p>2. 教师进行示范</p> <p>生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：看谁投的准</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p>			<p>预计问题：</p> <p>学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法：</p> <p>教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>组织:</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求:</p> <p>尽量放松身心</p>

	生— 认真观察，按要求练习				
拓展与延伸 4	<p>放松与小 结师—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 <p>生—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。 	1 次	4 分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力</p>	<p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	操场			负 荷 预 计	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%左右</p> <p>运动密度 75%左右</p> <p>强度指数 1.7 左右</p>
安全措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。 				
课后反思					

六年级上期技巧单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1. 通过教学，使 80%左右的学生知道所学动作名称，掌握技巧联系中保护与帮助的方法 2. 通过练习，发展学生的灵敏.柔韧.力量等素质及身体协调能力。 3.在联系中，培养学生们团结协作的团队意识。			
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，85%的学生能说出组合动作术语，了解动作方法，使 80%的学生能基本掌握前滚翻两腿交叉转体 180°接后滚翻动作。培养学生乐于学习.相互合作，遵守规则的良好品质。	前滚翻交叉转体 180°接后滚翻成跪立	重点：交叉及时，转体正确 难点：动作温度，衔接自然	1. 游戏激趣导入。 2. 师生共同探讨。 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生比一比，赛一赛。 5. 师生共同评价小结。
2	通过教学，使 85%的学生能说出组合动作术语，了解动作方法，通过练习，使 80%的学生能基本掌握前滚翻成直腿坐接肩肘倒立。通过小组练习，培养学生乐于学习.相互合作，遵守规则的良好品质。	前滚翻成直腿坐接肩肘倒立	重点：动作稳定，充分展髌挺身，双肘夹紧，姿态优美 难点：翻臀，撑腰，展髌，身体协调配合	1. 集体学练 2. 小组练习 3. 师讲检测要求和规则 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题

	课课练：擂台赛 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长 进行监督，及时 汇报给老师，老 师进行教育	由散开 要求： 尽量放松身心
拓展 与 延 伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲 惫，注意力不集 中。 处理方法： 语言激励，用口 哨集中他们注意 力	X O 组织： 学生在操场上自 由散开 要求： 尽量放松身心
场地 器材	操场.垫子若干			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全 措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课 后 反 思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学，使 85% 的学生能说出组合动作术语，了解动作方法。 2. 通过练习，使 80% 的学生能基本掌握前滚翻成直腿坐接肩肘倒立 3. 通过小组练习，培养学生乐于学习、相互合作，遵守规则的良好品质。				
教学内容	前滚翻成直腿坐接肩肘倒立	教学重难点	重点：动作稳定，充分展髌挺身，双肘夹紧，姿态优美 难点：翻臀，撑腰，展髌，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
导入与准备部分	教学内容： 1. 复习前滚翻直腿坐 2. 肩肘倒立 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：抱团坐垫 师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X O X X X X X
	诱导练习：复习前滚翻直腿坐 师—— 1. 教师讲解前滚翻动作要领 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，按照要求练习 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 技能发展：肩肘倒立 师——			预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥	X X X X X X X X X X X X X X X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求：

	1. 教师讲解动作做法 2. 教师进行示范 3. 保护与帮助 生—— 1. 认真听讲，按照要求练习 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 3. 保护与帮助 课课练：多种形式的立定跳练习 师—讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	尽量放松身心								
拓展与延伸	放松与小结 师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心								
场地器材	操场.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%左右</td> </tr> <tr> <td>运动密度</td> <td>75%左右</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.7 左右</td> </tr> </table>	平均心率	130 次/分	练习密度	50%左右	运动密度	75%左右	强度指数	1.7 左右
平均心率	130 次/分												
练习密度	50%左右												
运动密度	75%左右												
强度指数	1.7 左右												
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。												
课后反思													

六年级上期支跳单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1 通过教学，使 85% 的学生能说出该动作名称，并完成动作。 2 通过练习，基本掌握支撑跳跃助跑.踏跳.支撑.腾空.落地等动作方法，完成动作协调连贯。 3 通过练习，培养学生积极主动参与支撑跳跃兴趣，增强勇气和自信心，表现出勇敢.顽强.果断.不怕困难的优良品质。			
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	八．通过教学，85% 的学生能说出该动作名称，并完成动作。通过练习，基本掌握支撑跳跃助跑.踏跳.支撑.腾空.落地等动作方法，完成动作协调连贯。 发展学生支撑跳跃的能力。	山羊分腿腾跃	重点：助与踏跳紧密结合 难点：助跑踏跳连贯，迅速有力	1. 师指导复习 2. 师讲解示范，口令指挥 3. 师生共同探讨 3 分组练习，师巡视指导。 4. 师生展示交流评价。。
2	通过教学，85% 的学生进一步掌握山羊分腿跳的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。发展学生支撑跳跃的能力。	发展支撑跳跃能力的练习与游戏	重点：助与踏跳紧密结合 难点：助跑踏跳连贯，迅速有力	1. 游戏激趣导入。 2. 师生共同探讨。 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生比一比，赛一赛。 5. 师生共同评价小结。

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1 通过教学，使 85%的学生能说出该动作名称，并完成动作。 2 通过练习，基本掌握支撑跳跃助跑.踏跳.支撑.腾空.落地等动作方法，完成动作协调连贯。 3 通过练习，培养学生积极主动参与支撑跳跃兴趣，增强勇气和自信心，表现出勇敢.顽强.果断.不怕困难的优良品质。				
教学内容	山羊分腿腾跃	教学重难点	重点：助与踏跳紧密结合 难点：助跑踏跳连贯，迅速有力		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 分腿腾跃 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：推小车师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：翻越师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长	X O X O 组织： 学生在操场上自由散开

	课课练：障碍跑 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开
					要求： 尽量放松身心
场地器材	单双杠.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1 通过教学，使 85%的学生能说出该动作名称，并完成动作。 2 通过练习，基本掌握支撑跳跃助跑.踏跳.支撑.腾空.落地等动作方法，完成动作协调连贯。 3 通过练习，培养学生积极主动参与支撑跳跃兴趣，增强勇气和自信心，表现出勇敢.顽强.果断.不怕困难的优良品质。				
教学内容	发展支撑跳跃能力的练习与游戏	教学重难点	重点：助与踏跳紧密结合 难点：助跑踏跳连贯，迅速有力		
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
导入与准备部分	教学内容： 1.分退立撑 2.跳背 教学策略：师— 1.教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2.语言引导，表扬鼓励。 生— 1.听从教师要求一起游戏热身。 2.积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：双脚连续跳过海绵垫师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：障碍物接力师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守游戏规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人	X O X O 组织： 学生在操场上自

	学和睦相处 课课练：支撑提臀收腿师—讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	跳跃器材.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

六年级上期低单杠单元教学计划（共 1 课时）

教学 目标	1. 通过教学，使 90% 的学生能说一脚蹬地翻身上的动作名称和术语，了解锻炼价值，知道单杠练习的安全保护措施。 2. 通过练习，使 80% 的学生基本掌握一脚蹬地翻身上的动作，发展身体的灵巧性、协调性。 3. 能够在同伴的保护下参与练习，在活动中能与同伴相互配合，培养自信心和克服困难的勇气。			
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，使 85% 的学生领说一脚蹬地翻身上的动作名称和术语，本掌握一脚蹬地翻身上的动作，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。	一脚蹬地翻身	重点；蹬地摆腿、引体贴杠 难点；动作协调连贯	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。

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学,使 90%的学生能说一脚蹬地翻身上的动作名称和术语,了解锻炼价值,知道单杠练习的安全保护措施。 2. 通过练习,使 80%的学生基本掌握一脚蹬地翻身上的动作,发展身体的灵巧性.协调性。 3. 能够在同伴的保护下参与练习,在活动中能与同伴相互配合,培养自信心和克服困难的勇气。				
教学内容	低单杠一脚蹬地翻身上	教学重难点	重点;蹬地摆腿.引体贴杠 难点;动作协调连贯		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 单脚蹬地翻身上成支撑 (1) 跳上成支撑 (2) 杠上屈体成支撑 (3) 杠上支撑前翻下 2. 复习单脚蹬地翻身上成支撑 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求,引导学生一起活动。 2. 语言引导,表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与,遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢,注意力不集中 处理方法： 强化训练集合; 语言引导	X O 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一:蹲跳抢点比 赛师—— 1. 教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲,遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处 游戏二:合作蹲 跳师—— 1. 教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全	10-15	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导,引导学生做出正确动作。	X O X
28				预计问题：	

分	<p>2. 教师进行示范 生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：收腹举腿 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习</p>	次		<p>学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
					<p>由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	单杠.垫子			<p>负 荷 预 计</p> <p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>运动密度</p> <p>强度指数</p>	<p>130 次/分</p> <p>50%左右</p> <p>75%左右</p> <p>1.7 左右</p>
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

六年级年级上期武术单元教学计划（共 2 课时）

教学 目标	1. 通过教学，学生知道并能说出少年拳中的动作名称，90%的学生初步掌握少年拳第一套的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。 2. 发展学生灵敏.柔韧.力量.协调等素质。 3. 引导学生积极参与少年拳的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇于克服困难.顽强果敢.坚韧不拔的优良品质。			
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	通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。	少年拳第一套	重点； 马步形. 步法. 手法的协调 难点；动作到位.流畅快速	1. 教师讲解示范 2. 师生共同探讨 3. 生分组练习 4. 师生比一比.赛一赛 5. 师生评价小结
2	通过教学，90%的学生能独立完成少年拳第一套的动作要点，发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。	复习少年拳第一套	重难点： 动作正确 协调连贯	1. 教师讲解示范 2. 师生共同探讨 3. 生分组练习 4. 师生比一比.赛一赛 5. 师生评价小结

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1 通过复习,使 90%的学生能独立完成动作。 2 通过练习使学生发展综合素质,培养学生克服困难.勇于拼搏.团结协作的良好品质。				
教学内容	复习少年拳第一套	教学重难点	重点;马步形.步法.手法的协调 难点;动作到位.流畅快速		
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
导入与准备部分	教学内容： 1.徒手操 2.少年拳第一套 教学策略： 师— 1.教师讲解练习要求,引导学生一起活动。 2.语言引导,表扬鼓励。 生— 1.听从教师要求一起游戏热身。 2.积极参与,遵守游戏规则。	2-3	8分	预计问题： 学生们集合速度慢,注意力不集中 处理方法： 强化训练集合; 语言引导	X O 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一:贴膏 药师—— 1.教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲,遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处 游戏二:少年拳第一套 套师—— 1.教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲,遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处 课课练:两人三足	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导,引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督,及时汇报给老师,老师进行教育	X O X O 组织: 学生在操场上自由散开

	师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习				要求: 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力。	X O 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
场地器材	田径场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级上 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1 通过复习，使 90%的学生能独立完成动作。 2 通过练习使学生发展综合素质，培养学生克服困难、勇于拼搏、团结协作的良好品质。				
教学内容	考核少年拳第一套	教学重难点	重点：动作正确 难点：协调连贯		
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
导入与准备	教学内容： 1. 徒手操 2. 少年拳第一套 教学策略： 师—	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法：	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
部分	1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。			强化训练集合； 语言引导	O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：贴膏 药师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：考核少年拳第一套 套师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X O X O 组织：

	<p>学和睦相处</p> <p>课课练：两人三足</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>时瞎乱指挥</p> <p>处理方法：</p> <p>教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求:</p> <p>尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题：</p> <p>学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法：</p> <p>语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织:</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求:</p> <p>尽量放松身心</p>
场地	田径场		负	平均心率	130 次/分
器材			荷 预 计	练习密度	50%左右
				运动密度	75%左右
				强度指数	1.7 左右
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

体育与健康室内课教案

年级：六年级

课时：1

执教：

时间：

教学目标	1 使 95% 的学生懂得危险无时不在，直到生活中存在危险的隐患，认识生活中常见的危险标志。 2 使 95% 的学生知道远离学校，教室内的危险源，并知道如何预防避免。 3 远离体育活动中的危险源，并知道如何预防避免。		
教学内容	识别危险源，远离危险	教学重难点	能够了解教室内和体育运动中的危险源，并知道如何避免
	<p>2. 新课引入</p> <p>同学们，我们都知道人最宝贵的是生命，然而，生命虽然顽强，但它就像一朵娇嫩的鲜花，稍不注意它就会受到伤害，甚至会付出生命的代价。</p> <p>3. 教学活动</p> <p style="margin-left: 20px;">1. 怎样识别危险标志</p> <p style="margin-left: 20px;">2. 见图识意</p> <p style="margin-left: 20px;">3. 各式各样的危险警示标志</p> <p style="margin-left: 20px;">4. 危险标志我来做</p> <p>三．远离体育运动中的危险</p> <p style="margin-left: 20px;">1. 几位同学模仿我们体育课中的几项运动，学生仔细观察，然后小组完成任务。模仿跑步串跑道，跳远，掷实心球等几个简单的项目</p> <p style="margin-left: 40px;">2. 体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上课要注意的事项也因训练的内容，使用的器械不同而有所区别。</p> <p>四．总结</p> <p>同学们，生命只有一次，它不仅仅是自己的，更属于所有关心我们的亲人和朋友们，多一份平安就多一份健康，让我们行动起来，了解更多的安全知识，远离危险。</p>		
课后反思			

六年级下期跑单元教学计划 (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, 90%的学生基本掌握快速跑.往返跑.接力跑的动作要点, 其余学生在同伴的指导帮助下完成。</p> <p>2. 发展学生灵敏.速度.力量.耐力等身体素质。</p> <p>3. 引导学生积极参与跑的各项活动, 充分感知由此带来的乐趣, 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>			
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%的学生基本掌握快速跑中途中跑的动作要点, 其余学生在同伴的指导帮助下完成发展学生力量.灵敏.速度等身体素质。	50 米快速跑	<p>重点： 加大蹬地力度和频率</p> <p>难点： 积极摆臂，提高速度</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。
2	通过教学使 80%的学生认识校园越野跑, 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。	校园越野跑	<p>重点：快速了解地图, 合理控制耐力跑节奏。</p> <p>难点：在行进中合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。
3	通过教学使 85%的学生掌握 400 米耐久跑的途中跑基本技术为重点。通过练习, 帮助 80%的学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题, 培养学生正确跑姿, 提高奔跑能力。增强学生心肺功能.上下肢力量.反应灵敏等方面。	400 米耐久跑	<p>重点：呼吸节奏的调控</p> <p>难点：动作协调, 合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。
4	通过教学使 85%的学生掌握 800 米耐久跑的途中跑基本技术为重点。通过练习, 帮助 80%的学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题, 培养学生正确跑姿, 提高奔跑能力。增强学生心肺功能.上下肢力量.反应灵敏等方面。	800 米测试	<p>重点：呼吸节奏的调控</p> <p>难点：动作协调, 合理分配体力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师设疑，引导学生进入本课。 2. 师提要求，生分组讨论并练习。 3. 师示范讲解，巡视指导练习。 4. 师生比一比.赛一赛。 5. 师生共同小结评价。

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学，使 90% 的学生初步掌握 50 米快速跑的动作要领。 2. 激发学生对体育课的兴趣，增强上下肢力量，发展灵敏、速度、协调等素质。 3. 激发学生创新欲望，培养学生克服困难、积极进取的精神和刻苦锻炼、勤奋好学的良好品质。				
教学内容	50 米快速跑	教学重难点	重点：加大蹬地力度和频率 难点：积极摆臂，提高速度		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 喊数抱团 2. 50 米快速跑 教学策略： 师—— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生—— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3 次	8 分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：猜拳追逐 跑师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：长江与黄河 河师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处	10-15 次	28 分	预计问题： 学生们在练习中不按规则练习 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们在追逐过程中不按规则练习 处理方法：	X O X O 组织： 学生在操场上自

	课课练：穿越火线 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			教师安排小组长 进行监督，及时 汇报给老师，老 师进行教育	由散开 要求： 尽量放松身心
拓展 与 延 伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲 惫，注意力不集 中。 处理方法： 语言激励，用口 哨集中他们注意 力	X O 组织： 学生在操场上自 由散开 要求： 尽量放松身心
场地 器材	足球场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全 措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课 后 反 思					

	课课练：柔韧练习 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地	足球场			负	平均心率 130 次/分
器材	足球.标志桶.标志杆若干			荷 预 计	练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 3 执教： 时间：

教学目标	1. 通过教学，使 85% 的学生掌握耐久跑的途中跑基本技术为重点。 2. 通过练习，帮助 80% 的学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题，培养学生正确跑姿，提高奔跑能力。 3. 增强学生心肺功能.上下肢力量.反应灵敏等方面。				
教学内容	400 米耐久跑	教学重难点	重点：呼吸节奏的调控 难点：动作协调，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
导入与准备部分	教学内容： 1. 喊数抱团 2. 弯道跑.变速跑练习 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3 次	8 分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一；跳进去拍 师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范	10-15 次	28 分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
	生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：800 米走跑交替练习 师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处			引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	O X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求：

	课课练：障碍跑接力 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习				尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	田径场.垫子.呼啦圈			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

	课课练：柔韧练习				尽量放松身心
	师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习				
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	田径场.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

六年级下期跳跃单元教学计划（共 3 课时）

教学目标	1. 通过教学，学生知道并能说出跳跃的动作术语的名称，85%的学生初步掌握跨越式跳跃的动作要点，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。 3. 引导学生积极参与跨越式跳高的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢果断的意志品质和勇于拼搏的精神。			
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	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。	跨越式跳高	重点：起跳腿的积极快速起跳 难点：助跑节奏和起跳时的结合	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，85%的学生掌握蹲距式跳远的动作要点，其余学生在老师或同伴的指导帮助下完成，进一步发展学生的下肢力量等身体素质和动作的协调性。	蹲距式跳远	重点：起跳后腾空收腿动作 难点：空中身体的平稳	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。
3	通过检测，检验学生学习成果。	检测 跨越式跳高 蹲距式跳远	重点： 各动作衔接 难点： 动作协调连贯	1. 集体学练。 2. 小组练习。 3. 师讲检测要求和规则。 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题。

	课课练：鳄鱼爬行 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	操场.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1 通过教学，使 90% 的学生掌握蹲踞式跳远的技术动作，提高跳跃的基本能力。 2 发展学生弹跳、协调、灵敏等身体素质，促进身体形态的正常发育。 3 通过练习，使学生在合作中能与伙伴团结协作，学会学习，学会评价，树立自信心，培养不怕困难、勇往直前的良好品质。				
教学内容	蹲踞式跳远	教学重难点	重点：起跳后腾空收腿动作 难点：空中身体的平稳		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 起跳后腾空收腿 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一；火车赛 跑师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X O X X X X X
	学和睦相处 游戏二；穿越火线 线师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处			预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长	X X X X X X X X X X X X X X X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求：

	课课练：鳄鱼爬行 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	操场.垫子			负 荷 预 计	平均心率 130次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 3 执教： 时间：

教学目标	1.通过教学，学生知道并能说出跳跃的动作术语的名称，85%的学生初步掌握跳跃的动作要点，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。 3.引导学生积极参与跨越式跳高的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇敢果断的意志品质和勇于拼搏的精神。				
教学内容	考核跨越式跳高.蹲距式跳远	教学重难点	重点： 各动作衔接 难点： 动作协调连贯		
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
导入与准备部分	教学内容： 1.游戏：听团报数 2.考核 教学策略： 师— 1.教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2.语言引导，表扬鼓励。 生— 1.听从教师要求一起游戏热身。 2.积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	考核：跨越式跳高 师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 考核：蹲距式跳远 师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不按轨道运球 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题：	X 0 X 0 组织： 学生在操场上自由散开

	<p>学和睦相处</p> <p>课课练：柔韧练习</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>学生们指挥别人时瞎乱指挥。</p> <p>处理方法：</p> <p>教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育。</p>	<p>要求：</p> <p>尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 <p>生—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。 	1次	4分	<p>预计问题：</p> <p>学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法：</p> <p>语言激励，用口号集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织：</p> <p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求：</p> <p>尽量放松身心</p>
场地器材	跳高架.垫子.沙坑			<p>负</p> <p>荷</p> <p>预</p> <p>计</p>	<p>平均心率</p> <p>130 次/分</p> <p>练习密度</p> <p>50%左右</p> <p>运动密度</p> <p>75%左右</p> <p>强度指数</p> <p>1.7 左右</p>
安全措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。 				
课后反思					

六年级下期投掷单元教学计划（共 2 课时）

教学 目标	<p>1. 通过教学，使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领，体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。</p> <p>2. 通过练习，培养学生正确的投掷姿势，发展上下肢.腰腹力量，提升参与投掷运动的能力。</p> <p>3. 通过小组练习，培养学生勇于竞争.善于合作的意识和行为，以及自信.果断的品质。</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，使 85%的学	双手从头后		1.游戏激趣。
	生领会双手头上掷实心球的动作要领，体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。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。	向前掷实心球	<p>重点： 发力顺序和出手的速度</p> <p>难点： 动作连贯.协调</p>	<p>2. 尝试练习。</p> <p>3. 师生探讨。</p> <p>4. 分组练习。</p> <p>5. 组织游戏。</p>
2	通过教学，使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领，体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。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。	考核：双手从头后向前掷实心球	<p>重点： 发力顺序和出手的速度</p> <p>难点： 动作连贯.协调</p>	<p>1. 游戏激趣。</p> <p>2. 尝试练习。</p> <p>3. 师生探讨。</p> <p>4. 分组练习。</p> <p>5. 组织游戏。</p>

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1 通过教学，使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领，体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。 2 通过练习，培养学生正确的投掷姿势，发展上下肢.腰腹力量，提升参与投掷运动的能力。 3 通过小组练习，培养学生勇于竞争.善于合作的意识和行为，以及自信.果断的品质。				
教学内容	双手从头后向前掷实心球	教学重难点	重点：发力顺序和出手的速度 难点：动作连贯.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
导入与准备部分	教学内容： 1. 游戏抢垫子 2. 双手从头后向前掷实心球 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：双手正面掷实心球 师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：齐头并进 进师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中动作错误 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长	X X X X X X X X X X X X X X X O X O 组织： 学生在操场上自由散开

	<p>学和睦相处</p> <p>课课练：运送物资</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	操场			<p>负</p> <p>荷</p> <p>预</p> <p>计</p>	<p>平均心率 130次/分</p> <p>练习密度 50%左右</p> <p>运动密度 75%左右</p> <p>强度指数 1.7左右</p>
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1.通过教学,使 85%的学生领会双手头上掷实心球的动作要领,体会和感悟到掷实心球时上下肢用力的协调的重要性。 2.通过练习,培养学生正确的投掷姿势,发展上下肢.腰腹力量,提升参与投掷运动的能力。 3.通过小组练习,培养学生勇于竞争.善于合作的意识和行为,以及自信.果断的品质。				
教学内容	考核双手从头后向前掷实心球	教学重难点	重点：发力顺序和出手的速度 难点：动作连贯.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
导入与准备部分	教学内容： 1.游戏抢垫子 2.考核双手从头后向前掷实心球 教学策略： 师— 1.教师讲解练习要求,引导学生一起活动。 2.语言引导,表扬鼓励。 生— 1.听从教师要求一起游戏热身。 2.积极参与,遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢,注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：双手正面掷实心球 师—— 1.教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲,遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中动作错误 处理方法： 教师语音引导,引导学生做出正确动作。	X O X X X X X X X X X X
	游戏二：考核双手正面掷实心球 师—— 1. 教师讲解 2. 学生依次考核 生—— 1. 认真听讲 2. 考核过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处			预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督,及时	X X X X X X X X X X O 组织: 学生在操场上自由散开

	课课练：运送物资 师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习			汇报给老师，老师进行教育	要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1次	4分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	操场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

六年级下期技巧单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1 通过教学，使 80%左右的学生知道所学动作名称，掌握技巧联系中保护与帮助的方法 2 通过练习，发展学生的灵敏.柔韧.力量等素质及身体协调能力。 3 在联系中，培养学生们团结协作的团队意识。			
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，85%的学生初步掌握侧手翻的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的帮助下完成。发展学生灵敏.力量及控制身体的能力。	侧手翻	重点：蹬地.摆腿，两手依次撑地，两腿依次落地。 难点：直臂.顶肩，经分腿倒立过程	1. 游戏激趣导入。 2. 师生共同探讨。 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生比一比，赛一赛。 5. 师生共同评价小结。
2	通过检测，检验学生学习成果。	侧手翻	重难点：直臂.顶肩，经分腿倒立过程	1. 集体学练 2. 小组练习 3. 师讲检测要求和规则 4. 师组织检测 5. 师生共同小结存在的问题

体育与健康课时计划

年级： 六年级下

课时： 1

执教：

时间：

教学目标	1 通过教学，使 80%左右的学生知道所学动作名称，掌握技巧联系中保护与帮助的方法 2 通过练习，发展学生的灵敏.柔韧.力量等素质及身体协调能力。 3 在联系中，培养学生们团结协作的团队意识。					
教学内容	侧手翻	教学 重 难 点	重点：蹬地.摆腿，两手依次撑地， 两腿依次落地。 难点：直臂.顶肩，经分腿倒立过程			
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 侧手翻 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。		2- 3 次	8 分	预计问题： 学生们集合速度 慢，注意力不集 中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X 0 组织： 学生在操场上自 由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：快乐橡皮 筋师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意 安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同 学和睦相处 游戏二：侧手 翻师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意 安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同		1 0 -1 5 次	28 分	预计问题： 学生们在练习中 不遵守规则 处理方法： 教师语音引导， 引导学生做出正 确动作。	X 0 X 0 组织：
					预计问题： 学生们指挥别人	组织：

	<p>学和睦相处</p> <p>课课练：立卧撑</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>时瞎乱指挥</p> <p>处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 <p>生—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。 	1次	4分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口号集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	篮球馆.垫子			<p>负</p> <p>荷</p> <p>预</p> <p>计</p>	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%左右</p> <p>运动密度 75%左右</p> <p>强度指数 1.7 左右</p>
安全措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。 				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级：六年级下

课时： 2

执教：

时间：

教学目标	1 通过教学，使 80%左右的学生知道所学动作名称，掌握技巧联系中保护与帮助的方法 2 通过练习，发展学生的灵敏、柔韧、力量等素质及身体协调能力。 3 在联系中，培养学生们团结协作的团队意识。				
教学内容	考核侧手翻	教学重难点	重点：蹬地、摆腿，两手依次撑地，两腿依次落地。 难点：直臂、顶肩，经分腿倒立过程		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 考核侧手翻 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：快乐橡皮筋 筋师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：考核侧手翻 翻师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生——	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人	X 0 X 0

	<p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：立卧撑</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>时瞎乱指挥</p> <p>处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用哨集中他们注意力</p>	<p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	篮球场.垫子		负荷预计	平均心率	130次/分
				练习密度	50%左右
				运动密度	75%左右
				强度指数	1.7左右
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

六年级下期支跳单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	1 通过教学，使 85% 的学生能说出该动作名称，并完成动作。 2 通过练习，基本掌握支撑跳跃助跑.踏跳.支撑.腾空.落地等动作方法，完成动作协调连贯。 3 通过练习，培养学生积极主动参与支撑跳跃兴趣，增强勇气和自信心，表现出勇敢.顽强.果断.不怕困难的优良品质。			
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	通过教学，85% 的学生能说出该动作名称，并完成动作。通过练习，基本掌握支撑跳跃助跑.踏跳.支撑.腾空.落地等动作方法，完成动作协调连贯。 发展学生支撑跳跃的能力。	山羊分腿腾跃	重点：助与踏跳紧密结合 难点：助跑踏跳连贯，迅速有力	1. 师指导复习 2. 师讲解示范，口令指挥 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生展示交流评价。。
2	通过教学，85% 的学生进一步掌握山羊分腿跳的动作要点并能独立完成，其余学生在老师或同伴的保护帮助下完成。发展学生支撑跳跃的能力。	山羊分腿腾跃	重点：助与踏跳紧密结合 难点：助跑踏跳连贯，迅速有力	1. 游戏激趣导入。 2. 师生共同探讨。 3. 分组练习，师巡视指导。 4. 师生比一比，赛一赛。 5. 师生共同评价小结。

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1 通过教学，使 90%的学生能说山羊分腿腾跃动作名称和术语，了解锻炼价值。 2 通过练习，使 80%的学生基本掌握山羊分腿腾跃的动作，发展身体的灵巧性、协调性。 3 能够在同伴的保护下参与练习，在活动中能与同伴相互配合，培养自信心和克服困难的勇气。				
教学内容	山羊分腿腾越	教学重难点	重点；双脚踏跳，提臀分腿 难点；顶肩推手，及时有力		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 原地踏跳支撑提臀练习 2. 山羊分腿腾越 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：推小车师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 练习二：原地起跳空中分腿练习师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处	10-1	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X O X

	<p>练习三：分腿立撑推手挺身跳</p> <p>起师——</p> <p>1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全</p> <p>2. 教师进行示范</p> <p>生——</p> <p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：残运会</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>	5次		<p>预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
拓展与延伸 4	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p>
					<p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	跳跃器材.垫子			<p>负 荷 预 计</p> <p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>运动密度</p> <p>强度指数</p>	<p>130 次/分</p> <p>50%左右</p> <p>75%左右</p> <p>1.7 左右</p>
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1.通过教学，使 90%的学生能说山羊分腿腾跃动作名称和术语，了解锻炼价值。 2.通过练习，使 80%的学生基本掌握山羊分腿腾跃的动作，发展身体的灵巧性.协调性。 3.能够在同伴的保护下参与练习，在活动中能与同伴相互配合，培养自信心和克服困难的勇气。				
教学内容	考核山羊分腿腾越	教学重难点	重点；双脚踏跳，提臀分腿 难点；顶肩推手，及时有力		
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
导入与准备部分	教学内容： 1.原地踏跳支撑提臀练习 2.考核山羊分腿腾越 教学策略： 师— 1.教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2.语言引导，表扬鼓励。 生— 1.听从教师要求一起游戏热身。 2.积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与	游戏一：推小车 师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 练习二：原地起跳空中分腿练习 师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同	10	28	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X 0 X X X X X X X X X X X X X X X

<p>升华</p>	<p>学和睦相处</p> <p>练习三：分腿立撑推手挺身跳起</p> <p>师——</p> <p>1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全</p> <p>2.教师进行示范</p> <p>生——</p> <p>1.认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：残运会</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>	<p>-1 5 次</p>	<p>分</p>	<p>预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>X X X X X</p> <p>O</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
<p>拓展与延伸</p> <p>4</p>	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	<p>1 次</p>	<p>4 分</p>	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>O</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
<p>场地器材</p>	<p>跳跃器材.垫子</p>	<p>负 荷 预 计</p>	<p>平均心率</p> <p>练习密度</p> <p>运动密度</p> <p>强度指数</p>	<p>130 次/分</p> <p>50%左右</p> <p>75%左右</p> <p>1.7 左右</p>	
<p>安全措施</p>	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
<p>课后反思</p>					

六年级下期低单杠单元教学计划（共 1 课时）

教学目标	<p>1 通过教学，使 90%的学生能说一脚蹬地翻身上的动作名称和术语，了解锻炼价值，知道单杠练习的安全保护措施。</p> <p>2 通过练习，使 80%的学生基本掌握一脚蹬地翻身上的动作，发展身体的灵巧性.协调性。</p> <p>3 能够在同伴的保护下参与练习，在活动中能与同伴相互配合，培养自信心和克服困难的勇气。</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，使 85%的学生能说一脚蹬地翻身上的动作名称和术语，基本掌握一脚蹬地翻身上的动作，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>	一脚蹬地翻身	<p>重点； 蹬地摆腿.引体贴杠</p> <p>难点； 动作协调连贯</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1.通过教学，使 90%的学生能说一脚蹬地翻身上的动作名称和术语，了解锻炼价值，知道单杠练习的安全保护措施。 2 通过练习，使 80%的学生基本掌握一脚蹬地翻身上的动作，发展身体的灵巧性.协调性。 3 能够在同伴的保护下参与练习，在活动中能与同伴相互配合，培养自信心和克服困难的勇气。				
教学内容	低单杠一脚蹬地翻身上	教学重难点	重点；蹬地摆腿.引体贴杠 难点；动作协调连贯		
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
导入与准备部分	教学内容： 4. 辅助练习 5. 跳上成支撑 6. 杠上屈体成支撑 7. 杠上支撑前翻下 2.一脚蹬地翻身上成支撑 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X 0 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：蹲跳抢点比赛 师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2.教师进行示范 生—— 1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：合作蹲跳 师—— 1.教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。	X 0 X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 0

	<p>2.教师进行示范 生——</p> <p>1.认真听讲，遵守游戏规则 2.练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p>			<p>预计问题： 学生们指挥别人</p>	<p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求：</p>
	<p>课课练：收腹举腿</p> <p>师— 讲解.示范.领做 生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小 结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。</p>	1次	4分	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	单杠.垫子			<p>负 荷 预 计</p>	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%左右</p> <p>运动密度 75%左右</p> <p>强度指数 1.7 左右</p>
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

六年级年级下期武术单元教学计划（共 2 课时）

教学目标	<p>1. 通过教学，学生知道并能说出少年拳中的动作名称，90%的学生初步掌握少年拳第一套的动作要点，其余学生在同伴的指导帮助下完成。</p> <p>2. 发展学生灵敏.柔韧.力量.协调等素质。</p> <p>3. 引导学生积极参与少年拳的各项活动，充分感知由此带来的乐趣，培养学生勇于克服困难.顽强果敢.坚韧不拔的优良品质。</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	通过教学，90%的学生初步掌握少年拳第一套的动作要点并能独立完成，其余学生在老师指导帮助下完成。发展学生身体的协调性.灵敏性和柔韧性等素质。	少年拳第一套	<p>重点： 动作有力到位</p> <p>难点： 协调连贯</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解示范 2. 师生共同探讨 3. 生分组练习 4. 师生比一比.赛一赛 5. 师生评价小结
2	通过学练少年拳第一套，在现有基础上，要求学生创编一套少年拳，突出武术特有的风格。	创编少年拳	<p>重难点： 动作正确 协调连贯</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 师组织学生创编成套动作。 2. 师讲检测要求和方法。 3. 8 人一组组织学生创编。 4. 师生共同评价小结

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 1 执教： 时间：

教学目标	1 通过复习,使 90%的学生能独立完成动作。 2 通过练习使学生发展综合素质,培养学生克服困难.勇于拼搏.团结协作的良好品质。				
教学内容	少年拳第一套	教学重难点	重点;马步形.步法.手法的协调 难点;动作到位.流畅快速		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 少年拳第一套 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求,引导学生一起活动。 2. 语言引导,表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与,遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢,注意力不集中 处理方法： 强化训练集合; 语言引导	X 0 组织: 学生在操场上自由散开 要求: 尽量放松身心
展开与升华	游戏一:贴膏 药师—— 1. 教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲,遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排,与其他同学和睦相处 游戏二:少年拳第一套 套师—— 1. 教师讲解游戏规则,指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生——	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导,引导学生做出正确动作。	X 0 X 0

	<p>1. 认真听讲，遵守游戏规则</p> <p>2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处</p> <p>课课练：两人三足</p> <p>师— 讲解.示范.领做</p> <p>生— 认真观察，按要求练习</p>			<p>预计问题： 学生们指挥别人时瞎乱指挥</p> <p>处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育</p>	<p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
拓展与延伸	<p>放松与小</p> <p>结师—</p> <p>1. 组织学生放松练习。</p> <p>2. 总结与评价，提出学到了什么？</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>生—</p> <p>1. 师生一起放松练习。</p> <p>2. 回忆本课，积极回答问题。</p> <p>3. 师生再见。</p>	1次	4	<p>预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。</p> <p>处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力</p>	<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>0</p> <p>组织： 学生在操场上自由散开</p> <p>要求： 尽量放松身心</p>
场地器材	足球场			<p>负</p> <p>荷</p> <p>预</p> <p>计</p>	<p>平均心率 130 次/分</p> <p>练习密度 50%左右</p> <p>运动密度 75%左右</p> <p>强度指数 1.7 左右</p>
安全措施	<p>1. 检查场地器材是否有安全隐患。</p> <p>2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。</p> <p>3. 讲解强调上课的安全事宜。</p>				
课后反思					

体育与健康课时计划

年级： 六年级下 课时： 2 执教： 时间：

教学目标	1 通过学练，使 80%学生尝试创编 1-4 个套路动作。 2 通过练习发展学术综合素质，培养学生克服困难.勇于拼搏.团结协作的良好品质。				
教学内容	创编少年拳	教学重难点	重点；马步形.步法.手法的协调 难点；动作到位.流畅快速		
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
导入与准备部分	教学内容： 1. 徒手操 2. 分组创编少年拳 教学策略： 师— 1. 教师讲解练习要求，引导学生一起活动。 2. 语言引导，表扬鼓励。 生— 1. 听从教师要求一起游戏热身。 2. 积极参与，遵守游戏规则。	2-3次	8分	预计问题： 学生们集合速度慢，注意力不集中 处理方法： 强化训练集合； 语言引导	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
展开与升华	游戏一：贴膏 药师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则 2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 游戏二：分组创编少年拳动 作师—— 1. 教师讲解游戏规则，指出练习过程注意安全 2. 教师进行示范 生—— 1. 认真听讲，遵守游戏规则	10-15次	28分	预计问题： 学生们在练习中不遵守规则 处理方法： 教师语音引导，引导学生做出正确动作。 预计问题： 学生们指挥别人	X O X O 组织： 学生在操场上自

	2. 练习过程中听从小组长安排，与其他同学和睦相处 课课练：两人三足 师— 讲解.示范.领做			时瞎乱指挥 处理方法： 教师安排小组长进行监督，及时汇报给老师，老师进行教育	由散开 要求： 尽量放松身心
拓展与延伸	放松与小 结师— 1. 组织学生放松练习。 2. 总结与评价，提出学到了什么？ 3. 师生再见。 生— 1. 师生一起放松练习。 2. 回忆本课，积极回答问题。 3. 师生再见。	1 次	4 分	预计问题： 学生练习身体疲惫，注意力不集中。 处理方法： 语言激励，用口哨集中他们注意力	X O 组织： 学生在操场上自由散开 要求： 尽量放松身心
场地器材	足球场			负 荷 预 计	平均心率 130 次/分 练习密度 50%左右 运动密度 75%左右 强度指数 1.7 左右
安全措施	1. 检查场地器材是否有安全隐患。 2. 检查学生上课是否携带不安全的物品。 3. 讲解强调上课的安全事宜。				
课后反思					

(一)运动项目评价

1. 质性评价

水平二基础课教学评价要点与建议

一.跑单元教学评价要点与建议

(一)运动项目评价

1.质性评价

跑的动作质性评价(供参考)

项目	优秀 100~90 分	良好 89~80 分	合格 79~60 分	继续努力 59分及以下
跑	完成动作质量好；姿势正确，动作准确，轻松.自然.协调.优美	完成动作质量较好；姿势较正确，动作较准确，较轻松.自然.协调.优美	能完成动作；姿势基本正确，动作基本正确，不够轻松.自然.协调	不能完成动作；姿势不正确，动作紧张.不协调

2.量性评价

跑的学练量性评价(供参考)

项目	等级	优秀			良好		合格				
50米跑/秒	得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72	70
	男	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1
	女	8.7	8.8	8.9	9.2	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5

项目	等级	合格					有待努力				
50米跑/秒	得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10
	男	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
	女	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5

注：此表参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》有关数据制订教师可结合学生实际情况进行参考，以便评价学生学习情况时做到心中有数，加强教学的针对性。

(二)综合性评价

跑的学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
50米跑	<ul style="list-style-type: none"> 能结合快速跑学练说出50米跑的有关动作术语，如站立式起跑.蹬摆.步幅.前后摆臂等 	<ul style="list-style-type: none"> 在50米快速跑中，能做到：起跑时，前脚异侧臂在体前，反应速度快，起动快；途中跑蹬摆有力，速冲过终点 大部分学生50米跑成绩能达到《国家学生体质健 	<ul style="list-style-type: none"> 在学练与游戏过程中表现出主动积极参与，遵守规则与同伴友好合作积极进取等学习行为 	<ul style="list-style-type: none"> 教师要以发展的眼光对学生学练的态度.练习质量.行为表现等给予客观.综合评价 目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法，激发学习兴趣，提高学习积极性。 教师要使学生知道自己

		康标准》及格或及格以上水平		进步的幅度和存在的不足，帮助学生树立信心。评价重点是掌握跑的正确姿势。跑的能力的发展和刻苦锻炼的主动积极性，并在活动中建立良好的同学关系，乐于助人等思想品质的培养 ○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价，最后由教师进行等级评定
400 米跑	○知道 400 米跑的有关术语，如匀速跑、呼吸等	○在 400 米跑种，能做到跑的动作自然轻快，速度均匀，呼吸有节奏，能合理分配体力 ○大部分学生 400 米跑成绩能达到合格水平	○表现出积极进取意志顽强，坚持跑完全程的行为	
接力跑	○知道接力跑的有关术语，如右错肩、立式传接棒、折返等	○在接力跑中，能做到与同伴协调配合，顺利完成接力棒的传递	○表现出主动积极参加学练，能与同伴合作、交流，不埋怨同学	
障碍跑	○知道障碍跑的有关学术语，如跨、跳、钻、翻、爬等	○在障碍跑种，能做到用较快的速度顺利安全地通过 2~3 个障碍物	○表现出主动积极参与学练，能与同伴合作布置障碍跑场地器材，积极创想障碍物的设置过障碍物的方法并能进行交流，能够注意安全	

二. 跳跃单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

1. 质性评价

跳跃动作质性评价 (供参考)

项目	优秀 100~90 分	良好 89~75 分	合格 74~60 分	继续努力 59 分及以下
急行跳远	助跑快，节奏稳定，与起跳结合紧密；腾空后收腿及时；落地时小腿主动前伸，屈膝缓冲，达到相应的远度	助跑快，节奏稳定，与起跳结合紧密；腾空后收腿及时；落地时小腿主动前伸，屈膝缓冲，达到相应的远度	助跑快，有一定的节奏，与起跳结合较连贯；腾空后收腿及时；小腿能主动前伸，能屈膝缓冲；达到相应的远度	助跑慢，与起跳结合不连贯，没有起跳动作；腾空后收腿不及时；小腿前伸不积极，落地不稳；达不到合格标准
侧向助跑调高	助跑有力，节奏清楚，与起跳结合紧密，摆动腿积极上摆	助跑有节奏，起跳有力，摆动腿过杆时比较积极，落地	助跑有一定节奏，起跳有力，过杆动作较连贯，落地屈	助跑慢，起跳无力，出现迈杆动作，不能达到相应高度

	过杆,落地屈膝缓冲,整体动作协调连贯,达到相应的高度	屈膝缓冲,整体动作较连贯,达到相应的高度	膝缓冲,达到相应的高度	
--	----------------------------	----------------------	-------------	--

项目	等级	优秀						良好				
		得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78
立定跳远 /米	男	1.78	1.77	1.75	1.74	1.72	1.70	1.68	1.65	1.61	1.57	1.53
	女	1.67	1.66	1.65	1.64	1.62	1.60	1.58	1.54	1.51	1.46	1.41

续表

项目	等级	合格					继续努力				
		得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20
立定跳远 /米	男	1.50	1.45	1.41	1.35	1.29	1.28	1.26	1.23	1.20	1.17
	女	1.38	1.34	1.30	1.25	1.19	1.18	1.16	1.13	1.10	1.07

(一) 综合性评价

跳跃学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
立定跳远	○能说出立定跳远动作的术语,如前后预摆.展体.收腹.屈膝等	○在立定跳远练习中,能做到:弹性屈伸摆动,两脚用力蹬地,空中有展体.收腹动作,落地有屈膝缓冲○大部分学生成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平	○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与,与同伴友好合作,积极进取等学习态度和行为	○教师要以发展的眼光对学生学练的态度.练习质量.行为表现等给予客观.综合评价只意全阳家 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法,激发学习兴趣,提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足,帮助学生树立信心。评价重点是掌握跳跃的基本动作能将助跑与起跳动作紧密衔接,并在活动中建立良好的同学关系,培养乐于助人的优秀品质 ○评价的方式可以由学
急行跳远	○知道急行跳远的有关动作术语,如助跑自然快速.逐渐加速.积极踏跳.起跳腿等	○在急行跳远中,能做到助跑动作自然轻快,有节奏,踏跳快而有力,有腾空,落地能屈膝缓冲 ○大部分学生成绩能达到合格水平	○表现出积极参与学习,主动进行练习,能与同学友好合作,起跳果断.自信	

<p>侧向助跑 跳高</p>	<p>○知道侧向助跑跳高的有关动作术语,如助跑有节奏.积极踏跳.起跳腿.摆动腿.依次过杆等</p>	<p>○在侧向助跑跳高中,能做到助跑有节奏,起跳快而有力,摆动腿积极上摆,两腿依次过杆,落地时屈膝缓冲 ○大部分学生成绩达到合格水平</p>	<p>○表现出主动积极参与学练,能与同伴合作.交流,不埋怨</p>	<p>生自评.互评和教师的综合评价,最后由教师进行等级评定</p>
--------------------	---	--	-----------------------------------	-----------------------------------

三.投掷单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

1. 质性评价

投掷动作质性评价 (供参考)

项目	优秀 100~90 分	良好 89~75 分	合格 74~60 分	继续努力 59 分及以下
双手前掷实心球	投球时动作连贯,全身协调用力;出手速度快,角度适中,并达到相应的远度	动作较连贯,能够协调用力,出手角度适中,并达到相应的远度	动作较连贯,能够协调用力,出手角度比较稳定,能够达到相应的远度	动作不协调.不连贯,出手角度或高或低,不能达到相应的远度

2. 量性评价

投掷学练量性评价 (供参考)

项目	等级	优秀						良好				
		得分	10	98	96	94	92	90	87	84	81	78
掷实心球/ 米	男	9.5	9.2	8.7	8.3	7.6	7.0	6.9	6.7	6.5	6.3	6.0
	女	8.2	7.8	7.3	6.7	6.0	5.2	5.0	4.8	4.6	4.2	3.9

项目	等级	合格					继续努力				
		得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20
掷实心球/ 米	男	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0	4.6	4.1	3.5	2.8	2.0
	女	3.8	3.5	3.2	2.9	2.5	2.4	2.2	2.0	1.7	1.5

注:此表参考《国家学生体质健康标准(2007年版)》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考,以便评价学生学习情况时做到心中有数,加强教学的针对性。

(二) 综合性评价

投掷学练综合性评价(供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
投掷垒球	○能说出投垒球有关动作术语如持球.向后引肩.蹬地.转体.挺胸.经肩上.挥臂等	○在投掷垒球学练中,能做到:持球正确.向后引肩,蹬地.转体.挺胸.收腹.挥臂动作连贯,能达到一定的远度	○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与,遵守规则,与同伴友好合作,积极进取,具有一定的安全意识等学习态度和行为	○教师要以发展的眼光对学生学练的态度.练习质量.行为表现等给予客观.综合评价 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法,激发学习兴趣,提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足,介帮助学生树立信心。评价重点是掌握投掷的正确姿势.规范动作和
	○知道掷实心球的有关动作术语,如上体后仰.蹬地.收腹挥臂等	○在前掷实心球学练中能做到上体后仰,蹬地.收	○表现出积极进取,意志顽强,坚持练习,	

前掷实心球	腹.挥臂动作连贯,用力顺序正确,全身协调用力○大部分学生掷实心球成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平	具有一定的安全意识等态度和行为	正确的用力顺序,并在活动中建立良好的同学关系,培养乐于助人的品质 ○评价的方式可以由学生自评.互评和教师的综合评价,最后由教师进行等级评定
-------	--	-----------------	--

四.队列与队形单元教学评价要点与建议

(一)综合性评价

队列与队形学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
队列与队形	<ul style="list-style-type: none"> ○了解队列队形练习对发展身体素质.形形成良好身体姿态的影响 ○知道队列队形一些名称概念 ○能正确区别一些队形变换 	<ul style="list-style-type: none"> ○掌握一些队列练习的方法,如跑步与齐步走互换 ○了解一些队形变化的方法,如:横队变纵队 	<ul style="list-style-type: none"> ○能够主动参与队列队形练习,并能体验到乐趣 ○在队列队形练习中,情绪饱满,精神集中,服从命令听指挥,具有良好的集体主义精神 	<ul style="list-style-type: none"> ○对学生掌握知识的程度和进步幅度.合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评.自评.互评的方法,对活动中相关的行为.态度.规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中,知识占 20%.运动能力占 60%.态度占 20%

五.基本体操单元教学评价要点与建议

(一)综合性评价

基本体操学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
基本体操	○知道基本部位操的动作名称和一些动作术语 ○知道跳绳的动作方法和要领，懂得跳绳的锻炼方法	○掌握基本部位操的动作方法，身体姿态正确。动作协调，节奏准确，动作幅度大且有力度 ○掌握跳绳的动作技能，能够用跳绳来发展自己的体能	○积极参与，态度认真，自我表现力强，具有创新意识 ○与同学配合协调，相互鼓励与帮助，锻炼效果好	○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中，知识占 20%、运动能力占 60%、态度占 20%

六.技巧单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

技巧动作质性评价（供参考）

内容	优秀 100~90分	良好 89~75分	合格 74~60分	继续努力 59分及以下
滚翻组合动作	整套动作质量好，成直线，动作稳定性高，动作连贯，节奏感强，姿态优美，体操意识贯彻始终	能完成整套动作组合，单个动作较熟练，衔接连贯，体操姿态较好	能完成整套动作组合，单个动作不够规范，衔接节奏感稍差，体操姿态不够优美	不能完成组合动作中任一单个动作，动作不规范，缺乏体操意识

(二) 综合性评价

技巧学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
技巧	<ul style="list-style-type: none"> ○了解技巧运动对发展身体素质的影响 ○初步掌握技巧练习方法;知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 ○能够说出各种技巧动作的名称和术语,如前后滚翻.跪跳起.肩肘倒立等 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本掌握滚翻组合动作 ○能够掌握后滚翻.跪跳起等有一定难度的技巧动作,掌握动作要领 	<ul style="list-style-type: none"> ○积极参与各种技巧动作的练习和考核等活动并体验技巧运动乐趣 ○关注自己的成绩,了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○能够与不同运动能力的同学共同参与与技巧练习,练习中,能表现出自信和克服困难的勇气,具有较强的安全意识及保护帮助的能力 	<ul style="list-style-type: none"> ○对学生掌握知识的程度和进步幅度.合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评.自评.互评的方法,对活动中相关的行为.态度.规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中,知识占 20%.运动能力占 60 态度占 20%

七.器械体操单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

器械体操动作质性评价 (供参考)

内容	优秀 100~90 分	良好 89~75 分	合格 74~60 分	继续努力 59 分及以下
支撑跳跃	助跑与踏跳衔接好,箱上成跪撑稳定;挺身跳空中姿态舒展,落地稳	助跑与踏跳衔接好,箱上成跪撑稳定;挺身跳空中有展体动作,落地较稳	能完成动作,姿势基本正确,动作较连贯,落地较稳	不能独立完成动作,姿势不正确,胆怯,动作紧张,不协调
低单杠	正撑姿势正确,动作协调放松,姿态优美	正撑姿势较正确,动作较协调放松,姿态较优美	正撑姿势较正确,能够完成完整动作	需要在保护帮助下才能完成

(三) 综合性评价

器械体操学练综合性评价(供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	

支撑跳跃	<ul style="list-style-type: none"> ○了解支撑跳跃动作对发展身体素质的影响 ○初步掌握基本技术和方法;了解安全练习及保护与帮助的方法等 ○能够说出支撑跳跃技术动作的环节和术语,如助跑.踏跳.跪撑等 	基本掌握跳上成跪撑.挺身跳下动作	<ul style="list-style-type: none"> ○能够主动参与支撑跳跃和低单杠动作的练习和考核,并体验到运动乐趣 ○关注自己的成绩,了解自己支撑跳跃和低单杠的进步幅度或存在的问题 ○在练习中,表现出自信和克服困难的勇气,愿意接受同伴的保护和帮助,积极主动地帮助同伴完成练习任务 	<ul style="list-style-type: none"> ○对学生掌握知识的程度和进步幅度.合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评.自评.互评的方法,对活动中相关的行为.态度.规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中,知识占 20%.运动能力占 60%.态度占 20%
低单杠	<ul style="list-style-type: none"> ○能够说出所学单杠动作的名称和术语,如正撑.支撑.前翻下等 ○初步掌握单杠练习方法及保护与帮助的方法等 ○知道单杠练习对发展身体素质的影响 	掌握“跳上成正撑一前翻下”基本动作,能够独立完成		

八.民族民间体育活动单元教学评价要点与建议

(一) 综合性评价

民族民间体育活动学练综合性评价 (供参考)

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
拍毽子	知道拍毽子及所用器材的名称,并能够简述基本动作方法	能够掌握二至四种拍毽子的动作方法,并能够和同学进行对练	<ul style="list-style-type: none"> ○按时上课,没有旷课现象,练习积极.认真 ○表现出正确.有序参与学习活动的行为 ○能够创编适合自己的游戏活动 ○能帮助学习困难的同伴,并能用语言进行鼓励 	<ul style="list-style-type: none"> ○教师要以发展的眼光对学生学练的态度.练习质量.行为表现等给予客观.综合评价 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法,激发学习兴趣,提高学习积极性。教师要帮助学生在学练民族民间体育活动中树立信心 ○评价重点是掌握民族民间体育活动的基本动作方法,能在日常生活和体育锻炼中运用,并在活动中建立良好的同学关系,培养乐于助人的思想品质 ○评价的
抖空竹	知道抖空竹的动作名称和历史发展及别称,并能够简述基本动作方法	至少能够掌握抖双头空竹的动作方法,并能够独自进行练习		
板鞋	知道并能说出板鞋的动作方法与练习的基本要领和注意事项	能够掌握板鞋的动作要领,并能够和同伴配合参与练习和比赛		
跳骆驼	知道跳骆驼的动作方法和安全注意事项	能够掌握跳骆驼的动作要领,并能够和同伴安全地进行练习		
踩高跷	知道踩高跷的一些动作名称,并能简述基本动作方法	能够掌握踩高跷的基本动作方法,并能行走 5~10 米		

抢花炮	知道抢花炮的历史发展及活动方法与规则,并能简述基本动作方法	能够与同伴进行抢花炮的游戏或比赛		方式可以由学生自评.互评和教师的综合评价,最后由教师进行等级评定
荡秋千	知道荡秋千的基本动作方法,并能说出安全注意事项	能够掌握荡秋千的动作要领,并能够独自或与同伴合作进行练习		
竹竿舞	知道竹竿舞的动作名称和基本动作方法	能够掌握二至三种竹竿舞的方法,并能和同学参与练习		

水平三基础课教学评价要点与建议

一.跑单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

1. 质性评价

内容	优秀 (100-90分)	良好 (89-80分)	合格 (79-60分)	继续努力 (59分及以下)
50米跑	起跑动作正确,快而有力;加速跑动作合理,加速明显;途中跑中心平稳,直线性好;蹬摆有力,自然.协调,冲刺撞线动作明显。	起跑动作正确,速度快;加速跑动作较合理,加速较明显;途中跑中心较平稳,直线性好;蹬摆有利。较自然.协调,有冲刺撞线动作。	起跑动作正确,速度较快;有加速跑动作;途中跑中心较平稳,直线性较好;蹬摆有利,有冲刺撞线动作。	起跑动作基本正确,速度慢;没有加速跑动作,动作不协调,不能跑直线;蹬摆动作不明显;没有冲刺撞线动作。
50米×8往返跑	起跑快而有利,途中跑自然.轻松.协调;步幅均匀,蹬地有利,呼吸节奏明显;体力分配合理。	起跑快,途中跑轻松协调;步幅较均匀,蹬地有力;呼吸节奏较明显;体力分配较合理。	起跑较快,途中跑动作较协调;步幅较均匀,蹬地较有力;呼吸有节奏。	起跑慢,途中跑动作不协调;步幅不均匀,速度较慢;体力分配不合理,时跑时走。

2. 量性评价

内容	等级	优秀					良好					合格				
		得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72	70				
50米跑/秒	男	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6					
	女	8.2	8.3	8.4	8.7	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0					
	男	1:30	1:33	1:36	1:39	1:42	1:45	1:48	1:51	1:54	1:57					
50米×8往返跑/分.秒	女	1:37	1:40	1:43	1:46	1:49	1:52	1:55	1:58	2:01	2:04					
	男	2:00	2:03	2:06	2:09	2:12	2:15	2:18	2:21	2:24	2:27					
50米跑/秒	等级	合格					继续努力									
	得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10					
	男	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6					
50米×8往返跑/	女	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0					
	男	2:00	2:03	2:06	2:09	2:12	2:15	2:18	2:21	2:24	2:27					

分.秒	女	2:07	2:10	2:13	2:16	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	2:39
-----	---	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

(二) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跑对发展身体素质和增进健康的作用。如：快速跑能够发展速度.力量.灵敏等身体素质；耐久跑具有改善呼吸系统和心血管系统的功能。 2. 了解一些发展速度.耐力素质的练习与游戏方法，懂得练习快速跑和耐久跑的安全知识。如：做各种追逐跑游戏时，需要在人少.平坦的场地进行等 3.了解跑的完整技术动作的术语。如：50 米跑的起跑.起跑后的加速跑.途中跑.重点跑；400 米跑的弯道跑.呼吸节奏等 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在教学实践过程中进行评价 2. 由教师或同伴对其术语使用情况惊醒评价 	20%
技能与体能	掌握与运用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握运动机能。如：养成快速跑.耐久跑的正确身体姿势：初步掌握快速跑.耐久跑的动作技术 2. 发展体能。如：50 米成绩，男生在 10 秒 5 以内，女生在 11 秒以内；400 米成绩，男.女生都能在 1 分 55 秒以内 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 量性评价与质性评价同时进行，有助于提高课堂效率 2. 建议给每位学生两次测评机会，分别在两课次中进行测试 	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往与合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. .能够主动参与跑的练习.比赛.游戏和考核等活动，并体验到运动乐趣 2. 关注 50 米和 400 米跑的成绩，知道自己的进步幅度和学习锻炼中存在的问题，并能在教师的指导和同学的帮助下解决 3. 在练习或游戏中，学练情绪饱满，自信心强，勇于克服困难；能够与不同运动能力的同学一起参与练习或游戏。如在追逐跑.合作跑游戏中，表现出互相帮助.主动配合.敢于承担责任等好品质 	采用师评.自评.互评法，对活动中的行为表现进行评价	20%

二.跳跃单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

1.质性评价

水平三基础课教学评价要点与建议

内容	优秀 (100-90分)	良好 (89-80分)	合格 (79-60分)	继续努力 (59分及以下)
跨越式跳高	助跑有力.节奏清楚,与起跳结合紧密,过杆时摆动腿内旋下压,落地屈膝缓冲,整体动作协调连贯,达到相应高度	助跑有节奏,起跳有力,过杆时摆动腿内旋下压,落地屈膝缓冲,整体动作较连贯,达到相应高度	助跑有一定节奏,起跳较有力,过杆动作较连贯,落地屈膝缓冲,达到相应高度	助跑节奏不清晰,起跳物理,出现迈杆动作
蹲踞式跳远	助跑快速.有节奏,助跑和起跳结合连贯.自然;腾空后收腿及时,蹲踞动作自然.协调;小腿前伸积极,落地屈膝缓冲,身体平稳;达到相应的远度	助跑快速.有一定的节奏,助跑和起跳结合较连贯.自然;腾空后收腿及时,蹲踞动作较自然.协调;小腿前伸较积极,落地屈膝缓冲,身体平稳;达到相应高度	助跑有一定的节奏,助跑和起跳结合较连贯;腾空后收腿及时,蹲踞动作较协调;小腿前伸较积极,落地屈膝缓冲,能控制身体平衡;达到相应远度	助跑慢,助跑和起跳结合不连贯,没有起跳动作;腾空后收腿不及时,没有蹲踞动作;小腿前伸不积极,落地不平稳;达不到合格标准

1. 量性评价

内容	等级	优秀			良好				合格			
		得分	100	95	90	89	85	80	75	74	70	65
跳高 / 米	男	1.13	1.11	1.08	1.06	1.03	1.01	0.98	0.96	0.93	0.91	0.88
	女	1.10	1.07	1.05	1.02	0.99	0.96	0.94	0.91	0.88	0.85	0.83
跳远 / 米	男	3.61	3.54	3.47	3.39	3.32	3.25	3.18	3.11	3.03	2.96	2.89
	女	3.35	3.27	3.19	3.11	3.03	2.96	2.88	2.80	2.72	2.64	2.56

内容	等级	继续努力									
		得分	59	55	50	45	40	35	30	25	20
跳高 / 米	男	0.86	0.84	0.81	0.79	0.77	0.75	0.73	0.70	0.68	
	女	0.80	0.78	0.75	0.72	0.70	0.67	0.64	0.61	0.59	
跳远 / 米	男	2.80	2.70	2.61	2.51	2.42	2.33	2.23	2.14	2.04	
	女	2.47	2.37	2.28	2.19	2.10	2.01	1.91	1.82	1.73	

(二) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跳跃运动队发展身体素质的作用。如：了解跳跃运动能促进学生下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官技能的发展 2. 知道多种跳跃练习和游戏的锻炼方法 3. 能够说出跨越式跳高和蹲踞式跳远的动作名称和一些术语，如助跑、起跳、腾空（过杆）、落地等 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在教学实践过程中，渗透相关的体育与健康知识，根据学生的认识程度对其进行评价 2. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 3. 采用提问、互问互答、评价表等方式进行评价 	20%
技能	掌握与运用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握运动技能。基本掌握跨越式跳高和蹲踞式跳远的动作要领，能够完成正确的动作，并能在各类跳跃游戏或练习中运用 2. 发展体能。跨越式跳高成绩，男生能够达到 0.88 米以上，女生能够达到 0.83 米以上；蹲踞式跳远成绩，男生能够达到 2.98 米以上，女生能够达到 2.56 米以上 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 量性评价与质性评价相结合 2. 建议在高度项目测试时，每名学生在每个高度均有两次测评机会；远度项目测试时，每名学生测评机会不少于两次 3. 建议对学生在学习前后各进行一次测评，以全面评价学生的学习过程和进步幅度 	60%
学习行为和能力表现	积极参与自我认识 人际交往与合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够主动参与各种跳跃的练习、游戏、比赛和考核等活动，并能够体验跳跃运动的激情与乐趣 2. 关注自己的跳跃成绩，了解自己的进步幅度和学习锻炼中存在的问题，并能够在老师指导和同学帮助下解决 3. 能够与不同运动能力的同学，共同参与跳跃练习或游戏，并表现出自信和克服困难的勇气，以及用于挑战自我、顽强拼搏的优良品质。如：在“跳竹竿”、“火车赛跑”等游戏中，表现出协作配合，敢于承担责任的好品质；能够正确面对成功与失败 	采用师评、自评、互评法，对活动中相关的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

水平三基础课教学评价要点与建议

三. 投掷单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

1. 质性评价

内容	优秀 (100-90分)	良好 (89-80分)	合格 (79-60分)	继续努力 (59分及以下)
双手从头后向前掷实心球	投球时发力顺序正确,全身协调用力;出手速度快,角度适中;整体动作自然.流畅,并达到相应的远度	全身协调用力,出手角度适中;用力顺序较正确,整体较自然.流畅,并达到相应的远度	有出手角度,动作较连贯,达到相应的远度	动作不协调.不连贯,出手角度或高或低,没有达到相应的远度

1. 量性评价

内容	等级	优秀					良好					
		得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78
掷实心球/米	男	12.0	11.6	11.1	10.5	9.8	9.0	8.9	8.7	8.5	8.3	8.0
	女	12.4	11.7	10.7	9.7	8.3	6.9	6.7	6.4	6.2	5.8	5.4

内容	等级	优秀					良好					
		得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20	10
掷实心球/米	男	7.8	7.4	7.0	6.5	6.0	5.7	5.2	4.7	4.1	3.4	
	女	5.2	4.9	4.6	4.2	3.8	3.7	3.4	3.2	2.9	2.6	

(二) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	能够说出双手从头后向前掷实心球.助跑投掷垒球和各种发展投掷能力练习的动作名称和术语,了解其锻炼价值,知道投掷的一些安全知识	1. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 2. 采用提问.互问互答.评价表等方式进行评价	20%

技能	掌握与运用	<p>1. 掌握运动技能。基本掌握掷实心球和投掷垒球的动作方法，能够全身协调用力完成投掷动作；在各种投掷的练习和游戏中，能够运用所掌握的方法发展力量.灵敏素质及身体的协调性</p> <p>2. 发展体能。双手从头后向前掷实心球成绩，男生不低于 6 米，女生不低于 3.8 米</p>	<p>1. 量性评价与质性评价同时进行，有助于提高课堂效率。</p> <p>2. 建议测试时，每名学生测评机会不少于 2 次</p> <p>3. 对学生学习前后各进行一次测评，以全面评价学生的学习过程和进步幅度</p>	60 %
学习行为和 能力表现	积极参与 自我认识 人际交往与 合作	<p>1. 能够主动参与各项投掷的练习. 比赛.游戏和考核等活动，并体验到参与投掷运动的乐趣，感受成功</p> <p>2. 关注自己的投掷成绩，了解自己的进步幅度和学练中存在的问题，并能够在教师指导和同学帮助下解决</p> <p>3. 表现出较强的自信心和克服困难的勇气，活动中能与同伴相互配合，养成安全锻炼的意识和习惯</p>	采用师评 . 自评.互评法，对活动中的行为.态度.安全意识等表现进行评价	20 %

水平三基础课教学评价要点与建议

一.队列与队形单元教学评价要点与建议

(一) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	<p>1. 了解队列队形练习对发展身体素质.形成良好身体姿态的影响</p> <p>2. 知道队列队形一些名称概念</p> <p>3. 能正确区别一些队形变换</p>	<p>1. 在教学实践过程中进行评价</p> <p>2. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价</p>	20 %
技能与体 能	队列队形方法	掌握一些队列队形变化的方法。 如：按个人所报的数，用不同步数疏散和密集队形	由教师或同伴对其动作进行评价	60 %
学习行为 和能力表 现	积极参与 自我认识 人际交往与 合作	<p>1. 能够主动参与队列队形练习，并能体验到乐趣</p> <p>2. 在队列队形练习中，情绪饱满，精神集中，服从命令听指挥，具有良好的集体主义精神</p>	采用师评.自评.互评法，对活动中的行为表现进行评价	20 %

水平三基础课教学评价要点与建议

综合性评价

二.基本体操单元教学评价要点与建议

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法	知道全套操的动作名称及要求	采用积极的互动方式，强化动作名称及要点	20%
技能与体能	掌握与运用	掌握踏板操的动作方法，身体姿态正确 动作协调，节奏准确，动作幅度大且有力度	结合学生平时的表现，对学生进行过程性评价	60%
学习行为和能力表现	积极参与自我表现 人际交往与合作	1. 积极参与，态度认真，自我表现力强，具有创新意识 2. 动作准确.到位.协调，相互鼓励与帮助，锻炼效果好	鼓励学生参与创编活动	20%

水平三基础课教学评价要点与建议

三、技巧单元教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价质性评价

评价内容	优秀 (100~90分)	良好 (89~75分)	合格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
前滚翻两腿交叉转体 180°—后滚翻成跪立—跪跳起	整套动作质量好，成直线，动作稳定性高，动作连贯，节奏感强，姿态优美，体操意识贯穿始终	能完成整套动作组合，单个动作较熟练，衔接连贯，体操姿态较好	能完成整套动作组合，单个动作不够规范，衔接节奏感稍差，体操姿态不够优美	不能完成组合动作中任一单个动作，动作不规范，缺乏体操意识
滚翻组合动作	单个动作熟练，整体动作连贯.协调，整套动作姿态优美，节奏控制好	单个动作完成较好，姿势正确，组合动作比较连贯.准确	能基本完成整套动作，但单个动作不够标准，整套动作不够连贯	不能完成套路动作或动作有严重错误

(二) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	1. 了解技巧运动队发展身体素质的影响 2. 初步掌握技巧练习方法；知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 3. 能够说出各种技巧动作的名称和术语，如滚翻.倒立.劈叉等	1. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 2. 采用提问.互问互答.评价表等方式进行评价	20%

技能	完整技术动作	使学生基本掌握前滚翻两腿交叉180°—后滚翻成跪立—跪跳起等联合动作；学习倒立.侧手翻等有一定难度的技巧动作，掌握动作要领	1. 质性评价 2. 建议给每位学生三次测评机会 3. 引导学生发现自身的优势项目，并对其进行评价	60 %
学习行为和表现	积极参与自我认识人际交往与合作	1. 积极参与各种技巧动作的练习和考核等活动，并体验技巧运动乐趣 2. 关注自己的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 3. 能够与不同运动能力的同学共同参与技巧练习，练习中，既能表现出自信和克服困难的勇气，具有较强的安全意识及保护帮助的意识	可采用师评.自评.互评法，对活动中的行为.态度.安全意识等表现进行评价	20 %

水平三基础课教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

四、支撑跳跃单元教学评价要点与建议

评价内容	优秀 (100~90分)	良好 (89~75分)	合格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	助跑与踏跳衔接好，箱上成蹲撑稳定；挺身跳下时空中姿态舒展；落地平稳。整套动作轻松.自然，协调.优美	助跑与踏跳衔接好，箱上成蹲撑稳定；挺身跳下时空中有展体动作，落地较平稳。整套动作较轻松.连贯	能完成整套动作，姿势基本正确，动作连贯性不够，落地较稳	不能或需要在他人帮助下完成动作，姿势不正确，胆怯，动作紧张，不协调
山羊分腿腾越	助跑踏跳结合紧密连贯，双手撑器械位置准确.稳定，推手快，分腿直.落地稳。动作轻松.自然，协调.优美	助跑踏跳结合紧密，双手撑器械稳定，推手有力，分腿较直.落地较平稳。动作完整，较协调	双脚踏跳，双手撑器械，落地较平稳。动作过程基本完整	没有踏跳，自己不能顺利越过器械或不能完成动作

(二) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解支撑跳跃动作对发展身体素质的作用 2. 初步掌握腾越.跳跃器械的基本技术和方法；了解安全练习及保护与帮助的方法等 3. 能够说出支撑跳跃动作的环节和术语，如助跑.踏跳支撑.腾空.落地 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 2. 采用提问.互问互答.评价表等方式进行评价 	20%
技能	完整技术动作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技能：使学生基本掌握跳上成蹲撑.起立，挺身跳下；山羊分腿腾越等基本技能 2. 体能：增强上下肢.肩带及腰腹肌力量 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 质性评价 2. 建议给每位学生 2 次测评机会 3. 多采用激励性评价，引导学生在学习中发现自己的优势 	60%
学习行为 和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往与 合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够主动参与支撑跳跃动作的练习和考核，并体验到运动乐趣 2. 关注自己的成绩，了解自己支撑跳跃的进步幅度或存在的问题 3. 在支撑跳跃的练习中，表现出自信和克服困难的勇气，愿意接受同伴的保护和帮助，积极主动的帮助同伴完成练习任务 	采用师评.自评.互评法，对活动中的行为.态度.安全意识等表现进行评价	20%

水平三基础课教学评价要点与建议

(一) 运动项目评价

五、低单杠单元教学评价要点与建议

评价内容	优秀 (100~90分)	良好 (89~75分)	合格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
单挂膝悬垂摆动	单挂膝姿势正确.美观，动作协调放松，姿态优美	单挂膝姿势比较正确.美观，动作比较协调放松，能够体现出优美的姿态	单挂膝姿势比较正确，能够完成连续的悬垂摆动动作	需要在保护帮助下才能完成
	摆腿.蹬地，引体贴杠向上翻转动作	摆腿.蹬地.拉杠.倒肩腹贴杠向上翻	摆腿.蹬地.拉杠 倒肩腹贴杠向上翻	不能独立完成一足蹬地翻身上动作，

一足蹬地翻身	协调连贯，能迅速成支撑，身体稳定。整体动作熟练，协调.优美	转动作比较连贯。翻腕.抬头比较及时，制动支撑较平稳	转动作较连贯。翻腕.抬头比较及时，制动支撑较平稳	或不能挺身成支撑姿势
--------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------	------------

(二) 综合性评价

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够说出所学单杠动作的名称和术语，如悬垂.单挂膝摆动.支撑等 2. 初步掌握单杠练习方法；知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 3. 了解单杠运动对发展身体素质的影响 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 2. 采用提问.互问互答.评价表等方式进行评价 	20%
技能	完整技术动作	掌握“单挂膝悬垂摆动”和“一足蹬地翻身上”的动作方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 质性评价 2. 建议给每位学生三次测评机会 3. 引导学生对自身的进步幅度进行评价 	60%
学习行为和 能力表现	积极参与 自我认识 人际交往与 合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够积极主动参与各种单杠动作的练习和考核等活动，并体验到单杠运动乐趣 2. 关注自己的成绩，了解自己本学期的进步幅度或存在的问题 3. 单杠练习时，既能表现出自信和克服困难的勇气，又能表现出安全锻炼的意识，具有较强的自我保护.相互保护的能力 	采用师评.自评.互评法，对活动中的行为.态度.安全意识等表现进行评价	20%