

第1课

学习目标 (水平二)		1、 能结合自己锻炼情况谈跑、跳、投掷和体操教学内容对锻炼身体的作用。 2、 学会乒乓球操 1—3 节动作方法，能随音乐节拍连贯起来练习。										
学习内容		体育常识：跑、跳、投掷和体操对锻炼身体的作用								乒乓球操 1—3 节		
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.师生问好 2.检查班级情况 3.宣布本课任务 4.出示课前准备好的图表，用提问方式导入新课：跑、跳、投掷和体操对锻炼身体有哪些作用？			1.师生问好。 2.汇报班级情况。 3.了解本课任务。 4.认真观看图表，思考老师提出的问题，根据自己的所知，积极举手发表自己的意见，参与回答提问。					
合作学练		体育常识		5.指导学生看图表，让学生结合自己平时锻炼的体验议一议，并回答老师的提问。 6.讲解跑、跳、投掷和体操教学内容的意义和作用。 7.自行设计几个问题，用填空、判断、选择连线等形式让学生回答，巡回指导，适时鼓励。			5.分组议一议，结合自己的锻炼体验，相互交流自己的感受。回答教师提出的问题或向教师咨询有关问题。 6.听教师讲解，了解应该知道的内容，并把主要内容记在本子上。 7.自己画图，并把相关内容用线连起来，互相批改，及时纠正。					
室内活动		乒乓球操		8.示范、讲解乒乓球操 1---3 节动作方法。 9.用口令节拍指导学生分解动作连习。 10.在音乐节拍伴奏下练习。 11.课堂小结。			8.观察教师示范动作，说出每节操的特点。 9.随教师口令模仿推挡、正手攻球、左推右攻动作，然后进行并步练习，体验上下肢动作协调配合。 10.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思									场地器材		教室图表	

第 2 课

学习目标 (水平二)		1、能做出站立式起跑动作，懂得按游戏方法与规则进行比赛。 2、培养快速反应、机智果断的能力。									
学习内容		站立式起跑						游戏：看谁先跑到			
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式	
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。 5.示范讲解站立式起跑动作，组织学生集体做原地摆臂、高抬腿跑、小步跑练习和站立式起跑分解动作练习。 6.指导学生分组站立式起跑和站立式起跑的 30 米加速跑练习，着重培养快速启动能力。 7.结合同学的示范，讲解游戏方法和规则，以及安全事项。 8.组织学生先用慢速游戏，了解游戏过程，明确跑进路线。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。 5.通过观察示范动作，能说出起跑动作名称和口令，并自我进行模仿，理解并掌握站立式起跑的动作过程。 6.按能力分组，分组练习站立式起跑和起跑后接 30 米加速跑。 7.仔细观察同伴的示范动作，认真听讲解，记住游戏方法、规则和安全要求。 8.自我体验游戏方法，了解规则和注意事项在游戏中的重要性。 9.参与游戏，动作平稳，注意信号的变化。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××	
合作学练		站立式起跑									
迁移应用		游戏									
				9.带领学生游戏。			10.通过游戏知道从右侧通行的道理养成良好习惯。				
				10.提示安全规则。			11.师生再见				
				11.课堂小结。							
授课记录		班级									
		记录									
课后反思								场地器材	操场 跳高架		

第 3 课

学习目标 (水平二)		1、 基本掌握加速跑的方法，能在游戏中平稳的加快跑的速度。 2、 愉快地参加跑与游戏的活动，练习中为同伴鼓掌加油。										
学习内容		30---40 米加速跑			游戏：持物接力跑							
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
合作学练		加速跑		5.组织跑的专门练习：原地摆臂、高抬腿跑、小步跑等。 6.指导学生分组做站立式起跑的加速跑，提示起跑后的加速跑的动作。 7.组织 学 生 分 组 练 30---40 米加速跑，采用比赛形式进行教学。 8.讲解游戏的方法和规则，注意提示学生跑与交接的方法。 9.组织学生进行分组游戏比赛。 10.进行游戏变化，以其他持物方式进行游戏，增加趣味性。			5.自由组成小组，分散练习，建立逐渐加快速度的动作概念。 6.分组听信号练习，体验由起跑至加速跑的动作要领。 7.分组比赛，互相观察逐步加快跑速的动作方法，相互交流。 8.认真观察示范动作，听讲解，理解游戏的方法，规则，知道游戏的重点。 9.按组进行比赛。					
迁移应用		游戏		10.进行游戏变化，以其他持物方式进行游戏，增加趣味性。			10.在教室启发下，能积极开动脑筋，把各种持物动作用在游戏中，体验活动的乐趣。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材		操场		

第 4 课

学习目标 (水平二)		1、 基本掌握快速跑方法，能在迎面穿梭接力跑中运用。 2、 能告诉好朋友在跑与游戏时的心理感受。										
学习内容		50 米放松跑					游戏：迎面接力跑					
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生 生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。 5.组织学生集体做站立式起跑练习，再分组做 20 米快速跑。 6.示范、讲解加速跑动作，让学生分组练习从放松跑到加速跑。 7.分组指导站立式起跑的 30---40 米加速跑，要求逐渐加快跑的速度。 8.请几个学生配合示范，提示迎面接力传接棒的动作方法。 9.组织学生慢速练习，交流和体验相互配合的交接棒感觉。 10.组织学生分组进行快速跑的游戏练习，商讨取胜之道。 11.安排比赛。 12.交流体验。 13.课堂小结。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。 5.按统一信号集体练习站立式起跑，体会动作要领后，再练习快速跑。 6.观察教师的示范，做放松跑到加速跑的模仿练习，体会加速跑的要领。 7.分组听信号练习加速跑，组内同学互相观察、纠正和提示，建立加速跑的正确概念，自我体会速度感觉。 8.观察同学示范，知道迎面接力的正确动作。 9.慢速练习迎面接力，体会配合的方法。 10.分组自己练习，体会在逐渐提高跑速情况下的传接棒动作方法。 11.分组比赛。 12.集体小结、交流。 13.师生再见。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
合作学练		50 米 放松跑										
迁移应用		游戏										
授课记录		班级										
		记录										
课后反思									场地器材		操场 接力棒	

第 5 课

学习目标 (水平二)		1、 基本掌握耐久跑的方法。 2、 能在游戏中运用，发展跑的持久能力，增加心肺功能。									
学习内容		跑：耐久跑					游戏：趣味测向				
教学程序	教学内容	教师活动			学生活动			组织形式			
激发学生兴趣	课堂常规	1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。 5.带领学生做好充分的专项活动，组织学生原地摆臂与呼吸配合练习。 6.组织学生进行中速跑的练习，提示跑的轻松、动作与呼吸的配合协调。 7.简介测向运动的基本常识，激发学生的游戏兴趣。 8.讲解游戏方法和规则，提示安全注意事项，在下坡、房屋直角转弯处等不安全场地，安排专人，定位提醒，保障游戏安全。 9.根据学生体能设置不同的游戏时间和寻找目标的个数，组织游戏比赛。 10. 课堂小结。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。 5.自选场地，分散进行原地摆臂的练习，体会呼吸方法。 6.通过中速跑 200 米的练习，体验跑的动作轻松与呼吸的协调配合。 7.了解“趣味测向”游戏的起源和相关知识，为更好地学生游戏做好准备。 8.认真听清教师讲解的游戏方法和规则，在小组长带领下，集体练习。 看好地形做到心里有数，注意安全，防止意外发生。 9.根据体能选择自己参与游戏时间和寻找目标的个数，进行游戏比赛。 10 师生再见。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××			
合作学练	准备活动										
耐久跑	耐久跑										
迁移应用	游戏										
授课记录	班级										
	记录										
课后反思							场地器材	记录表 水彩笔 细绳			

第 6 课

学习目标 (水平二)		1、 在耐久跑游戏中，敢于与强手竞争。 2、 体验克服身体疲劳时的感受，把好方法告诉好朋友。										
学习内容		跑：耐久跑 游戏：趣味测向接力赛										
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生 生兴趣		课堂常规 准备活动		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
合作学练		耐久跑		5.提问并引导学生回答出测向的两种形式及规则。 6.带领学生集体进行慢跑的练习，提示耐久跑的动作方法和呼吸节奏，熟悉环境与地形。 7.引导学生讨论后，组织提高条件的“趣味测向”的比赛，注意控制休息时间。 8.及时讲评了解学生身体状况，引导学生创设新的“趣味测向接力”比赛的方法规则，提示学生进行合理分配，区别对待，将体能好，速度快的队员去寻找远的目标。 9.组织比赛。 10.课堂小结。			5.根据自己找寻的资料回答老师提问。 6.在教师的带领下在校园内慢跑，观察游戏环境与地形，体会呼吸节奏。 7.根据教师提高的条件，积极参与设置规则，进行集体“测向”比赛。 8.听讲评，积极参与发表自己的见解，参与“趣味测向接力”比赛的方法新规则的制定，然后根据教师的提示，分组商讨人员的分工和出发的顺序。 9.按商量好的接力顺序进行比赛。 10.分组谈一谈，克服身体疲劳时的感觉。					
迁移应用		游戏										
授课记录		班级										
		记录										
课后反思									场地器材		校园记录册 彩笔	

第 7 课

学习目标 (水平二)		1、 通过耐久跑与游戏的练习，发展跑的持久能力，增强心肺能力。 2、 能与组内同学交流自己在耐久跑时的心理感受。										
学习内容		跑：600---800 米自然地形跑 游戏：叫号定时跑										
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规 准备活动		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。 5. 示范讲解各种地形、地物的跑法及技术动作要领。 6. 提示要跑得轻松，自然，动作协调，呼吸有节奏。 7. 组织中等速度200—400 米的自然跑。 8. 引导学生相互交流自己的感受，并给予肯定性评价和针对性激励。 9. 讲解游戏方法与规则，组织学生游戏时，用号码牌控制体质强、弱的学生快速跑的次数。 10. 加强安全教育。 11. 课堂小结。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。 5.观察教师的示范，分散进行模仿练习，体会环绕自然地形跑的方法和动作要领。 6.通过中速跑200 米×2 的练习，体验跑得轻松自然，动作协调，呼吸有节奏。 7.按体能组合成小组进行全程跑练习，体验自己跑得持久的能力。 8.休息，相互交流自己的感受，听老师点评。 9.听游戏方法和规则介绍后，分组按要求进行游戏，组内同伴之间互评游戏表现。 10.跑时注意安全，记住从队伍右侧超人。 11.师生再见。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
合作学练		自然地形跑										
迁移应用		游戏										
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材	操场秒表			

第 8 课

学习目标 (水平二)		1、 敢于与强手竞争。 2、 能努力跑出好成绩，完成考核任务。										
学习内容		跑：400 米耐久跑（考核）										
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
考核		400 米考核		5.组织学生进行中速放松跑练习，提示跑的动作和呼吸节奏等要领。 6.宣布考核要求，方法和标准，提示注意事项，安排好顺序后，在进行考核。（男生） 7.引导学生相互鼓励，努力克服困难，力争跑出好成绩。 8.考核后小结讲评，注意以进步幅度为评价重点进行表扬和鼓励。 9 课堂小结。			5.通过练习放松跑，体会耐久跑的动作和呼吸方法。 6.了解考核标准，指导考核方法。分成 2-4 人一排，做好服装准备工作。 7.分批参加考核，并在考核中互相观察、互相鼓励，努力克服困难，力争跑出好成绩。 8.听教师讲评，了解自己的进步幅度，明确自己以后学练 的努力方向。 9.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思									场地器材		成绩册 秒表	

第 9 课

学习目标 (水平二)		3、 敢于与强手竞争。 4、 能努力跑出好成绩，完成考核任务。										
学习内容		跑：400 米耐久跑（考核）										
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生 兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。 4.带领学生做好准备活动。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。 4.在教室带领下做好准备活动。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
考核		400 米考核		5.组织学生进行中速放松跑练习，提示跑的动作和呼吸节奏等要领。 6.宣布考核要求，方法和标准，提示注意事项，安排好顺序后，在进行考核。（女生） 7.引导学生相互鼓励，努力克服困难，力争跑出好成绩。 8.考核后小结讲评，注意以进步幅度为评价重点进行表扬和鼓励。 9 课堂小结。			5.通过练习放松跑，体会耐久跑的动作和呼吸方法。 6.了解考核标准，指导考核方法。分成 2-4 人一排，做好服装准备工作。 7.分批参加考核，并在考核中互相观察、互相鼓励，努力克服困难，力争跑出好成绩。 8.听教师讲评，了解自己的进步幅度，明确自己以后学练 的努力方向。 9.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材		成绩册 秒表		

第 10 课

学习目标 (水平二)		1、 了解乒乓球运动的概况，能知道乒乓球运动比赛的简要规则。 2、 学会乒乓球操 4---6 节的动作方法，能初步体会到乒乓球的手法特点。									
学习内容		体育常识：乒乓球									
教学程序	教学内容	教师活动			学生活动			组织形式			
激发学生兴趣	课堂常规	1.师生问好。 2.检查班级情况。 3.宣布本课内容。 4.运用提问法导入，提问：你知道“乒乓球王国”是指的哪个国家吗？让学生思考并回答。 5.讲解乒乓球的起源与发展，可以采用边讲解边提问的形式进行。 6.介绍乒乓球比赛的简单规则。 7.指导学生把要点记在笔记本上。 8.复习上次课 1---3 节乒乓球操内容，及时纠正错误动作。 9.讲解、示范乒乓球操 4---6 节新动作方法。 10.用口令节拍指导学生分解动作练习，分组学练，重点指导上下肢协调配合动作。 11.音乐伴奏练习。 12.课堂小结。			1.师生问好。 2.汇报班级情况。 3.知道本课内容。 4.回答教师提问后，分组讨论互相交流，说一说自己知道的有关乒乓球的知识。 5.集体观看投影内容，读一读上面的内容标题，记一记内容要点。 6.听教师介绍，回答教师的提问，将自己的疑问，提出来请大家讨论或向教师咨询；将自己的所知，告诉或表演给同学们看，充分利用自己的知识展示自己。 7.将笔记本上的内容读一读。 8.同桌相互交流，复习上次课内容 1---3 节乒乓球操动作。 9.观察示范动作，说出每节操的名称。 10. 随教师口令集体做乒乓球操 4---6 节。 11.师生再见。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××			
合作学习	体育常识										
拓展练习	乒乓球操										
授课记录	班级										
	记录										
课后反思							场地器材	教室 投影			

第 11 课

学习目标 (水平二)		1、 复习双脚连续向前跳，发展下肢肌肉爆发力和动作协调能力。 2、 能愉快地参加跳跃与游戏的活动。										
学习内容		跳跃：双脚连续向前跳					游戏：前跳追圈接力					
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
合作学练		跳跃		4.带领学生做好准备活动。 5.运用示范和正误对比法，着重演示用前脚掌蹬地跳起，蹬地时两腿蹬直的方法，边让学生知道这样做的道理。			4.在教室带领下做好准备活动。 5.通过观察教室正误动作示范，进行比较，分析，明白两脚起跳，用力蹬直两腿的道理。接着分散练习立定跳远，体验动作感觉。					
迁移应用		游戏		6.组织学生进行分组练习，巡视中对学生评价并提示：在做出前脚掌蹬地跳起，蹬地时两腿蹬直的基础上，逐步提高远度。			6.分组选择安全的场地进行练习，体会两个动作间的衔接方法，相互比试跳 2-4 个动作的远度。					
				7.组织学生表演，提示小组同伴之间相互观察并交流。			7.看同伴表演后，同伴之间相互观察并交流，反复体验连续动作的连贯与协调。在教师的提示下知道选择安全的场地进行练习。					
		班级										
授课记录		记录										
课后反思								场地器材	操场 皮尺			

第 12 课

学习目标 (水平二)		1、 在练习与游戏中，发展蹲跳起的能力。 2、 能说出身体有轻微不适，但仍能坚持练习后的快乐心情。										
学习内容		跳跃：蹲跳起					游戏：快快跳起					
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
		准备活动		4.带领学生做好准备活动。 5.指导学生分组做模仿练习蹲跳起动作，教师巡回指导，提示学生。			4.在教室带领下做好准备活动。 5.分散做模仿练习，回忆蹲跳起动作的过程。					
合作学练		蹲跳起		6.组织学生分组练习半蹲跳起、深蹲跳，提示：向上跳起时脚尖绷直。 7.安排分组练习快速蹲跳起。提示：在动作不变形的基础上，体会快速、连续。组织练习次数不要太多，要强调速度。			6.由半蹲跳逐渐过渡到深蹲跳练习。 7.分组练习，体会快速连续的蹲跳起的动作方法。					
迁移应用		游戏		8.安排游戏练习与比赛，让学生在比赛中体会蹲跳起动作。 9.对学生吃苦耐劳的精神给予肯定和激励。 10.课堂小结。			8.在组长的带领下，参加“跳流星”游戏。 9. 与同伴交流，在跳跃练习与游戏时，感觉身体有轻微难受但仍能坚持完成后快乐心情。 10. 师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材	操场			

第 13 课

学习目标 (水平二)		1、 初步体会上步与起跳相结合的动作。 2、 能在游戏中运用，发展跳跃能力。										
学习内容		跳跃： 上前一步单脚起跳，用手触悬挂物 游戏： 空中接来球										
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
		准备活动		4.带领学生做好准备活动。			4.在教室带领下做好准备活动。					
合作学练		跳跃		5.组织学生练习原地纵跳和单脚交换向前跳。提示：跳时腿要充分蹬直，上体和头、手向上伸展。 6.示范讲解上一步，用有力的脚跳起，两臂配合摆动腿迅速向前上方摆起，同时头、手向上顶伸的动作要领。			5.分组听教师统一信号进行集体练习，在练习中，着重体会单脚起跳时腿要充分蹬直的动作要领。 6.观察教师示范，自我模仿原地单脚起跳，上一步单脚起跳时两臂要配合摆动腿向前上方摆起。					
迁移应用		游戏		7.组织学生按体能分组，巡回指导评价。 8.讲解游戏的方法和规则，注意提示学生两人之间的配合，用上一步单脚起跳的方法，接住空中来球，在游戏中巩固已学的技术。 9.课堂小结。			7.在分组中，自我选择不同高度悬挂物练习。 8.听讲解，理解游戏的方法，规则，用上一步单脚起跳的方法，接住空中来球的方法进行分组比赛。 9.师生共同总结。 10.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思									场地器材	操场 组合器械区 带绳的沙包		

第 14 课

学习目标 (水平二)		1、能做出起跳腿用力蹬地的起跳动作。 2、敢于与强手竞争，有“攀登高峰”的愿望。										
学习内容		跳跃：跑几步，单脚起跳，用手或头触悬挂的物体 游戏：攀登高峰										
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。			1.体育委员整队。			△		
合作学练		准备活动		2.师生问好。			2.师生问好。			××××××		
		准备活动		3.检查班级情况。			3.汇报班级情况。			××××××		
合作学练		跳跃		4.带领学生做好准备活动。			4.在教室带领下做好准备活动。			××××××		
				5.复习上一步单脚起跳，用手触悬挂物的动作，提示摆动腿充分向上摆起。			5.在教室提示下，分组复习，体会起跳时两臂配合摆动腿向前上方摆起的动作要领。			××××××		
迁移应用		游戏		6.示范讲解助跑起跳触悬挂物的动作方法，重点强调起跳腿迅速有力。			6.观察教师示范动作。			两人一组互学互练		
				7.组织安排“攀登高峰”游戏比赛的尝试性练习。在场地上挂一排由低到高的物件（沙包），让学生一级级攀登（触摸）看看谁能先到达最高峰。			6---7次，相互纠错。					
				8.观察学生的情况，巡回指导，与学生共同评议学习质量。			7.尝试一组进行比赛，一组进行观摩评议，循环进行。在同伴的提醒下，不断改进动作，提高弹跳能力。					
				9.课堂小结。			8.分组进行比赛。敢于与强手竞争，愿意“攀登高峰”，争做“攀登高峰”的能手。					
							9.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材	操场 组合器械区			

第 15 课

学习目标 (水平二)		1、 学会助跑起跳，能越过一定高度的横绳或橡皮筋。 2、 发展弹跳能力和动作协调性。										
学习内容		跳跃：助跑起跳，越过一定高度的横绳						游戏：左右跨跳				
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
		准备动作		4.带领学生做好准备活动。			4.在教室带领下做好准备活动。					
合作学练		跳跃		5.提出思考问题：不同方向助跑起跳，在越过横绳动作上有何区别？ 6.设置合适的横绳高度，组织学生分组自我体验，巡回指导，提示学生分析比较。 7.指导学生组与组交流，点评。帮助学生确立自己最佳助跑起跳方向，改进助跑起跳动作，提示连贯，协调。			5.带着思考问题，由组长带领进行各种方向助跑起跳，越过有一定高度的横绳。 6.在自我练习的基础上，各组进行不同方向助跑起跳越过横杆动作上的比较分析。 7.通过相互交流和教师点评，选择最适合自己的助跑起跳的方向，并在组长带领下，进一步改进助跑与起跳动作的连贯、协调。					
迁移应用		游戏		8.讲解示范，组织安排游戏练习与比赛，巡视、提醒学生动作正确。 9.组织学生进行小结并评议，引导学生说一说对动作要领的掌握。			8.认真听，仔细看，分组进行游戏练习，体会左、右单脚起跳依次过杆的动作。 9.从学习技术的角度，说一说自己在练习与游戏中的体会。 10.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材	操场 跳跃区 跳高架			

第 16 课

学习目标 (水平二)		1、 模仿跨越式跳高的动作。 2、 能果断勇敢进行练习，在老师的鼓励下，试做所学动作。										
学习内容		跳跃：跨越式跳高					游戏：跳过去，钻出来					
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
		准备活动		4.带领学生做好准备活动。			4.在教室带领下做好准备活动。					
合作学练		跨越式跳高		5.示范讲解跨越式跳高的各组成部分，重点示范讲解上三步过杆动作，原地模仿练习。			5.观察教师示范，了解跨越式跳高是由四部分组成，并在模仿练习中，体会两腿依次过杆动作。					
				6.组织上三步跨越式过橡皮筋或斜放的横杆练习，提示起跳有力，腾起后两腿依次过杆。提示相互观察，提醒，在交流中学习提高。			6.分组由组长带领自行组织上三步跨越式跳高练习，着重体会腾起后两腿依次过杆动作，相互观察，相互评议。					
迁移应用		游戏		7.按能力分组，提示学生选择适宜自己的横杆高度进行上三步跨越式跳高练习，无沙坑可用软垫替代。			7.按能力分组，选择适宜自己的横杆高度进行上三步跨越式跳高练习。					
				8.讲解示范，组织安排游戏比赛。			8.认真听，仔细看，分组进行游戏比赛。					
				9 课堂小结。			9.与老师共同小结，练习时果断勇敢。					
							10.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思								场地器材	操场 跳高架 橡皮筋，软垫 横杆			

第 17 课

学习目标 (水平二)		1、 体验多种双手抛大球的方法。 2、 能知道不按规则进行活动可能导致身体受到伤害并与同伴交流。										
学习内容		投掷：各种姿势双手抛大球						游戏：抛球接力				
教学程序		教学内容		教师活动			学生活动			组织形式		
激发学生兴趣		课堂常规		1.集合整队。 2.师生问好。 3.检查班级情况。			1.体育委员整队。 2.师生问好。 3.汇报班级情况。			△ ×××××× ×××××× ×××××× ××××××		
		准备活动		4.带领学生做好准备活动。 5.在提出相关的安全事项后，组织学生分组用双手任意的方式自由的“耍球”。			4.在教室带领下做好准备活动。 5.明确安全事项后，自觉遵守规则，分组自选场地，双手用各种方法玩球。					
合作学练		投掷		6.安排学生在小组内展示自己前、后、侧等方向的抛、接、推球等动作，要求小组进行统计。 7.组织各组进行表演，注意评价引导，让学生了解多种双手抛球的方法。 8.讲解示范游戏规则与方法，安排游戏练习与比赛。			6.个人在小组内展示自己各种“耍球”的动作。小组长统计本组有几种“耍球”的方法。 7.一个小组进行表演，其他小组补充表演与他们不同的双手玩球方法。 8.看示范，听讲解，明白游戏规则与方法，分组进行游戏练习与比赛。					
迁移应用		游戏		9.提示：不按规则进行活动可能导致身体受到伤害，会保护自己的安全。 10.课堂小结。			9.听清注意事项，保护自己的安全。 10.师生再见。					
授课记录		班级										
		记录										
课后反思									场地器材		操场 破皮球	