

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 1 课时	课 题	1、武术操 立定跳远	课 型	新授
教 学 目 标	1、使学生初步掌握少年武术操 1-4 节的动作要领。 2、通过立定跳远的练习,发展学生的弹跳力和身体的协调性，提高跳远的能力。 3、培养学生的注意力、观察和判断力。发展动作的准确性和节奏感。				
教学 要点	重点：动作流畅，协调				
	难点： 一摆二蹲三起跳，动作流畅				
教学 准备	慢跑操场两圈				
教 学 预 案 个 性 设 计					
一、准备活动： （1）、慢跑操场两圈 （2）、广播体操 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 一、武术操 1、由教师动作示范结合语言讲解，再进行分解动作练习与连贯动作练习 2、指导学生分组练习 3、认真跟随老师，听从老师口令					

- 4、仔细观察老师动作
 - 5、认真按要求练习，分组练习
 - 6、巡视指导，纠正错误
- 要求：动作到位 组织：四列横队

二、立定跳远

- 1)、教师示范讲解动作要领。
- 2)、原地一摆二蹲三起跳练习。
- 3)、集体向前跳练习。
- 4)、分小组练习。
- 5)、两人合作比赛跳。
- 6)、教师巡视，纠正错误。

要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形——散点

（三）、结束部分

- 1、集体放松
- 2、教师讲评小结
- 3、下课

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 2 课时	课 题	体育课堂常规 仰卧 起坐	课 型	新授
教 学 目 标	1、初步学习、了解体育课堂常规，培养学生良好的组织纪律性 2、通过仰卧起坐的练习进一步发展腰腹肌力量。				
教 学	重点： 课堂常规的重要性				

要点	难点： 遵守课堂常规的持久性
教学准备	场地、器材
教 学 预 案 个 性 设 计	
(一)、体育课堂常规 1、上课的时间、地点的安排 2、体育课中运动服、鞋的要求 3、身上不宜带比较锐利的东西 4、体育课上关于迟到、早退等情况的处理 5、场地、器材的要求 6、师生关系的要求 (二)、仰卧起坐 两人一组，老师计时，学生轮换进行一分钟仰卧起坐，看一看哪一名同学做的最多。 (三)、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结	

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 3 课时	课 题	向左转走 快速跑	课 型	新授
教 学 目 标	1、使学生初步掌握体育活动中常用行进间队列练习。初步掌握向左转走的动作要领。 2、通过跳短绳练习,发展 <u>学生</u> 的弹跳力和身体的协调性，提高快速跳绳的能力。 3、培养学生的注意力、观察和判断力。发展动作的准确性和节奏感。				
教学 要点	重点：姿势正确、动作整齐				
	难点：快速摇绳，提高快速跳绳的能力				
教学 准备	慢跑操场两圈				
教 学 预 案 个 性 设 计					
（一）、准备部分 （1）、慢跑操场两圈 （2）、广播体操 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 一、队列练习：向左转走 1、全班呈一路纵队在老师的带领下进行原地踏步走、齐步走、向左转走，由教师动作示范结合语言讲解，再进行分解动作练习与连贯动作练习 2、指导学生分组练习					

- 3、认真跟随老师，听从老师口令
- 4、仔细观察老师动作
- 5、认真按要求练习，分组练习，每人轮流发令
- 6、分组练习、轮流
- 7、集体练习
- 8、集体汇演

要求：与同伴积极配合，争取作到动作一致 组织：成广播体操队形；

二、跳绳

- 1)、教师示范讲解动作要领。
- 2)、原地无绳练习。
- 3)、集体 1 分钟练习。
- 4)、分小组练习。
- 5)、教师巡视，纠正错误

要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形——散点

（三）、结束部分

- 1、集体放松
- 2、教师讲评小结
- 3、下课

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 4 课时	课 题	队列队形： 向右转走 跳短绳	课 型	新授
教 学 目 标	1、使学生初步掌握体育活动中常用行进间队列练习。初步掌握向左转走的动作要领。 2、通过跳短绳练习,发展学生的弹跳力和身体的协调性，提高快				

	速跳绳的能力。 3、培养学生的注意力、观察和判断力。发展动作的准确性和节奏感。
教学要点	重点：姿势正确、动作整齐
	难点：速摇绳，提高快速跳绳的能力
教学准备	相关课件
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 （1）、慢跑操场两圈 （2）、广播体操 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 一、队列练习：向右转走 1、全班呈一路纵队在老师的带领下进行原地踏步走、齐步走、向右转走，由教师动作示范结合语言讲解，再进行分解动作练习与连贯动作练习 2、指导学生分组练习 3、认真跟随老师，听从老师口令 4、仔细观察老师动作 5、认真按要求练习，分组练习，每人轮流发令 6、分组练习、轮流 7、集体练习 8、集体汇演	

要求：与同伴积极配合，争取作到动作一致 组织：成广播体操队形；

二、跳绳

- 1)、教师示范讲解动作要领。
- 2)、原地无绳练习。
- 3)、集体 1 分钟练习。
- 4)、分小组练习。
- 5)、教师巡视，纠正错误

要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形——散点

（三）、结束部分

- 1、集体放松
- 2、教师讲评小结
- 3、下课

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 5 课时	课 题	跳过去钻回来 跳绳	课 型	新授
教 学 目 标	1、使学生初步掌握几种跳、钻的方法。 2、通过跳绳练习,发展 <u>学生</u> 的弹跳力和身体的协调性，提高一分钟跳绳的能力。 3、培养学生的注意力、观察和判断力。发展动作的准确性和节奏感。				
教学	重点：反应快速				

要点	难点：动作流畅
教学准备	慢跑操场两圈
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 （1）、慢跑操场两圈 （2）、广播体操 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 一、跳过去钻回来 1、由教师动作示范结合语言讲解，再进行分解动作练习与连贯动作练习 2、指导学生分组练习 3、认真跟随老师，听从老师口令 4、仔细观察老师动作 5、认真按要求练习，分组练习 6、分组比赛 要求：反应快速 组织：四路纵队 二、跳绳 1）、教师示范讲解动作要领。 2）、原地无绳练习。 3）、集体 1 分钟练习。 4）、分小组练习。 5）、教师巡视，纠正错误 要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形———散点 （三）、结束部分 1、集体放松	

2、教师讲评小结					
3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 6 课时	课 题	2 分钟 25 米往返跑 投篮	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过练习让学生主动参与，培养体育活动兴趣、爱好和坚持体育活动的好习惯。 2、通过情境教学，增强在奔跑中主动参与学会协调转身和提高终身体育锻炼的意识和能力，加深学生动作的印象。能使85%的学生能够正确做出单手肩上投篮动作，加强篮球基本技术 3、通过教学建立和谐的人际关系，尊重和关心他人，和良好的相互合作精神、个人和集体的和谐关系				
教学 要点	重点：提高学生的耐久跑能力				
	难点： 抬肘、伸臂、压腕				
教学 准备	篮球若干				
教 学 预 案 个 性 设 计					
(一)、准备部分					

(1)、关节操

要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队

(二)、基本部分

一、2 分钟 25 米往返跑

- 1、由教师示范讲解：在快速跑中快速转身
- 2、指导学生分组练习
- 3、认真按要求练习，分组练习
- 4、分组比赛

要求：反应快速 组织：四路纵队

二、投篮

- 1)、教师示范讲解动作要领：抬肘、伸臂、压腕。
- 2)、原地徒手练习。
- 3)、分小组练习。
- 4)、教师巡视，纠正错误

要求：动作到位，积极练习。组织：广播体操队形

(三)、结束部分

- 1、集体放松
- 2、教师讲评小结
- 3、下课

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 7 课时	课 题	行进间高抬腿跑 仰卧 起坐	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过练习高抬腿跑练习，发展学生身体灵敏、协调素质，提高奔跑速度。通过仰卧起坐练习，发展学生的腰腹力量。 2、在活动中养成良好的意志品质，主动学习，敢于展示自己，树立自信。 3、学会与他人合作，培养集体主义及团队精神。				
教学 要点	重点：大腿高抬，前脚掌着地				
	难点： 控制好频率与步幅				
教学 准备	垫子若干				
教 学 预 案 个 性 设 计					
（一）、准备部分 （1）、慢跑操场两圈 （2）、徒手操：头部运动、肩部运动、体侧运动、踢腿运动、腹背运动、压腿 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 1、行进间高抬跑 1）、教师镜面示范原地高抬跑的完整动作，提示大腿高抬，前脚掌着地； 2）、学生根据教师的击掌速度练习。 3）、学生两人一组练习动作；					

- 4)、相互指导动作;
 - 5)、教师巡回纠正错误
 - 6)、对于出现错误较多的动作重点讲解
 - 7)、教师示范行进间高抬腿跑的动作要领
 - 8)、学生练习
 - 9)、讲评, 纠正错误, 指导注意步频和步幅的关系
- 要求: 大腿高抬, 频率快 组织: 成广播体操队形

- 2、仰卧起坐:
- 1)、集体按口令两人一组练习。
 - 2)、1 分钟时间练习。
 - 3)、讲评
- 要求: 动作正确 组织: 广播体操队形

- (三)、结束部分
- 1、集体放松
 - 2、教师讲评小结
 - 3、下课

单 元	七	主 备 人		执 教 人	
课 时	第 8 时	课 题	一分钟投篮 运球 接力	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过练习让学生主动参与，培养体育活动兴趣、爱好和坚持体育活动的好习惯。 2、通过情境教学，增强在运球过程中主动参与学会协调转身和提高终身体育锻炼的意识和能力，加深学生动作的印象。能使 85%的学生能够正确做出单手肩上投篮动作，加强篮球基本技				

	术练习。 3、通过教学建立和谐的人际关系，尊重和关心他人，和良 好的相互合作精神、个人和集体的和谐关系
教学 要点	重点：提高学生的控球能力
	难点： 抬肘、伸臂、压腕
教学 准备	篮球若干
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 2、准备活动： （1）、玩球 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 一、一分钟投篮 1、由教师示范讲解动作要领：抬肘、伸臂、压腕 2、指导学生分组练习 3、认真按要求练习，分组练习 4、巡视指导，纠正错误动作 要求：看准篮球，投准 组织：四路纵队 二、运球接力 1）、教师示范讲解游戏方法规则。 2）、学生分小组练习。 3）、学生比赛。 4）、讲评 要求：动作到位，积极练习。组织：四路纵队	

(三)、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结 3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 9	课 题	快速跑接力 仰卧起坐	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过练习快速跑练习，发展学生身体灵敏、协调素质，提高奔跑速度。通过仰卧起坐练习，发展学生的腰腹力量，提高一分钟的数量。 2、在活动中养成良好的意志品质，主动学习，敢于展示自己，树立自信。 3、学会与他人合作，培养集体主义及团队精神。				
教学要点	重点：快速启动，快速转体				
	难点：教学难点：明白频率与步幅对于速度的关系				
教学准备	垫子若干				
教 学 预 案 个 性 设 计					
(一)、准备部分 (1)、慢跑操场两圈					

(2)、徒手操：头部运动、肩部运动、体侧运动、踢腿运动、腹背运动、压腿

要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队

(二)、基本部分

1、快速跑接力

1)、教师讲解示范游戏的方法，规则以及注意事项

2)、学生练习，比赛。

3)、讲评，提问：步频和步幅与速度之间有什么关系？

4)、指名回答

要求：启动速度快，转体快 组织：四列横队

2、仰卧起坐：

1)、集体按口令两人一组练习。

2)、1 分钟时间练习。

3)、讲评

要求：动作正确 组织：广播体操队形

(三)、结束部分

1、集体放松

2、教师讲评小结

3、

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 10	课 题	跳绳 仰卧起坐	课 型	新授
教 学 目 标	1、进一步掌握仰卧起坐中躺下时肩着地，起来后肘触膝，臀部不离地的动作要领，提高动作的准确性，提高身体的腰腹力量。使 80%的学生能在一分钟之内完成 30 个仰卧起坐的完整动作。 2、通过练习，进一步提高学生一分钟之内跳绳的个数，掌握正确的跳绳的方法。 3、通过练习，培养学生积极参加活动，通过团队合作，增强自信心，提高克服困难的能力。				
教学 要点	重点：肩着地，肘触膝，臀不离地				
	难点： 教学难点：提高腰腹力量				
教学 准备	体操垫若干 跳绳若干				
教 学 预 案 个 性 设 计					
（一）、准备部分 1、课堂常规教学： （1）、游戏：大鱼网 （2）、徒手操 要求：认真积极，全心投入 组织：散点 （二）、基本部分					

1、跳绳 1)、教师讲解镜面示范跳绳的动作; 2)、学生自主练习。 3)、一分钟练习, 纠正错误动作 4)、讲评; 要求: 动作正确, 速度快 组织: 成广播体操队形; 2、仰卧起坐: 1)、讲解动作要领 2)、学生自主练习 3)、1 分钟练习 4)、讲评 要求: 肩着地, 肘触膝, 臀不离地 组织: 四列横队 (三)、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结 3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 11	课 题	投掷 仰卧起坐	课 型	新授
教 学 目 标	1、进一步掌握仰卧起坐中躺下时肩着地, 起来后肘触膝, 臀部不离地的动作要领, 提高动作的准确性, 提高身体的腰腹力量。使 80%的学生能在一分钟之内完成 35 个仰卧起坐的完整动作。				

	2、通过练习，使学生初步掌握原地侧向投掷轻物时引球，转体，快速挥臂的动作要领，培养正确的挥臂姿势。 3、通过练习，培养学生积极参加活动，通过团队合作，增强自信心，提高克服困难的能力。
教学要点	重点：原地侧向投掷轻物
	难点：引球，转体，快速挥臂
教学准备	体操垫若干 小彩球若干
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 （1）、游戏：大鱼网 （2）、徒手操 要求：认真积极，全心投入 组织：散点 （二）、基本部分 1、原地侧向投掷 1）、教师讲解镜面示范原地侧向投掷的动作；口诀：一引二转三挥臂，快快投出得第一。 2）、学生边喊口诀，边练习。 3）、简化口诀，听教师口令练习 4）、指导纠正错误动作； 5）、小组练习，比一比自己进步了没有？ 6）、讲评 要求：动作正确，速度快 组织：成广播体操队形； 2、仰卧起坐： 1）、讲解动作要领	

2)、学生自主练习 3)、1 分钟练习 4)、讲评 要求：肩着地，肘触膝，臀不离地 组织：四列横队 (三)、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结 3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 12	课 题	双人连续前滚翻 30 米往返接力	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过教学使 80%--90%的学生掌握前滚翻中一蹲二撑三低头，团身滚动像圆球的动作要领，能独立完成一个完整的前滚翻动作。75%的学生能独立完成连续两个前滚翻的动作，发展学生灵巧、协调和平衡素质。 2、通过往返跑的游戏，提高学生的奔跑速度，发展学生的腿部力量。 3、通过练习，培养学生积极参与活动，通过团队合作，增强自信心，提高克服困难的能力。				
教学	重点：连续两个前滚翻				

要点	难点：地有力，团身紧
教学准备	体操垫若干
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 （1）、徒手操 （2）、队列队形练习 要求：认真积极，全心投入 组织：散点 （二）、基本部分 1、连续两个前滚翻 1）、教师指名示范，并讲解动作要领。 2）、学生根据自己的能力自主练习。 3）、巡视指导，纠正错误。 4）、讲评； 要求：一蹲二撑三低头，团身滚动像圆球 组织：成广播体操队形双手胸前投篮 2、30 米往返跑 1）、讲解游戏的方法、规则 2）、学生尝试练习 3）、小组比赛 4）、讲评 要求：速度快，反应快 组织：四列横队； （三）、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结	

3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 13 课时	课 题	投篮	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过练习让学生主动参与，培养体育活动兴趣、爱好和坚持体育活动的好习惯。 2、通过情境教学，增强在运球过程中主动参与学会协调转身和提高终身体育锻炼的意识和能力，加深学生动作的印象。能使 85%的学生能够正确做出单手肩上投篮动作，加强篮球基本技术练习。 3、通过教学建立和谐的人际关系，尊重和关心他人，和良好的相互合作精神、个人和集体的和谐关系				
教学 要点	重点：提高学生的控球能力				
	难点： 抬肘、伸臂、压腕				
教学 准备	篮球若干				
教 学 预 案 个 性 设 计					
（一）、准备部分 1、课堂常规教学： （1）、玩球 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队					

(二)、基本部分

一、一分钟投篮

- 1、由教师示范讲解动作要领：抬肘、伸臂、压腕
- 2、指导学生分组练习
- 3、认真按要求练习，分组练习
- 4、巡视指导，纠正错误动作

要求：看准篮球，投准 组织：四路纵队

二、运球接力

- 1)、教师示范讲解游戏方法规则。
- 2)、学生分小组练习。
- 3)、学生比赛。
- 4)、讲评

要求：动作到位，积极练习。组织：四路纵队

(三)、结束部分

- 1、集体放松
- 2、教师讲评小结
- 3、下课

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 14 课时	课 题	仰卧起坐 快速跑接 力	课 型	新授
教 学 目 标	1、通过练习快速跑练习，发展学生身体灵敏、协调素质，提高奔跑速度。通过仰卧起坐练习，发展学生的腰腹力量，提高一分钟的数量。				

	2、在活动中养成良好的意志品质，主动学习，敢于展示自己，树立自信。 3、学会与他人合作，培养集体主义及团队精神。
教学要点	重点：快速启动，快速转体
	难点：教学难点：明白频率与步幅对于速度的关系
教学准备	垫子若干
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 （1）、慢跑操场两圈 （2）、徒手操：头部运动、肩部运动、体侧运动、踢腿运动、腹背运动、压腿 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 1、仰卧起坐： 1）、集体按口令两人一组练习。 2）、1 分钟时间练习。 3）、讲评 要求：动作正确 组织：广播体操队形 2、快速跑接力 1）、教师讲解示范游戏的方法，规则以及注意事项 2）、学生练习，比赛。 3）、讲评，提问：步频和步幅与速度之间有什么关系？ 4）、指名回答 要求：启动速度快，转体快 组织：四列横队 （三）、结束部分	

1、集体放松 2、教师讲评小结 3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 15 课时	课 题	投篮	课 型	新授
教 学 目 标	通过考核，检测学生一个学期学习之后一分钟投篮水平				
教学 要点	重点：投篮考核				
	难点： 教学难点：正确的动作，准确率高				
教学 准备	篮球若干				
教 学 预 案 个 性 设 计					
(一)、准备部分 1、课堂常规教学： (1)、慢跑操场两圈 (2)、徒手操：头部运动、肩部运动、体侧运动、踢腿运动、腹背运动、					

压腿

要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队

（二）、基本部分

1、一分钟投篮考核：

1）、小组合作投篮练习。

2）、按顺序进行 1 分钟时间考核。

要求：动作正确 组织：散点

（三）、结束部分

1、集体放松

2、教师讲评小结

3、下课

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 16 课时	课 题	原地一分钟跳绳考核	课 型	新授
教 学 目 标	通过考核，检测学生一个学期学习之后一分钟跳绳水平				
教学 要点	重点：跳绳考核				
	难点： 正确的动作，准确率高，速度快				
教学 准备	跳绳若干				
教 学 预 案					

个 性 设 计					
(一)、准备部分 (1)、慢跑操场两圈 (2)、徒手操：头部运动、肩部运动、体侧运动、踢腿运动、腹背运动、压腿 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 (二)、基本部分 1、一分钟跳绳考核： 1)、一人一条绳子跳绳自主练习。 2)、按顺序进行 1 分钟时间考核。 要求：动作正确 组织：散点 (三)、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结 3、下课					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 17 时	课 题	立定跳远考核	课 型	新授
教 学 目 标	通过考核，检测学生一个学期学习之后立定跳远的水平。				
教 学	重点：立定跳远考核				

要点	难点： 教学难点： 正确的动作，有一定的远度
教学准备	
教 学 预 案 个 性 设 计	
（一）、准备部分 （1）、慢跑操场两圈 （2）、徒手操：头部运动、肩部运动、体侧运动、踢腿运动、腹背运动、压腿 要求：认真积极，全心投入 组织：四列横队 （二）、基本部分 1、立定跳远考核： 1）、每人按照立定跳远的动作要领自主练习。 2）、按顺序进行 1 分钟时间考核。 要求：动作正确 组织：散点 （三）、结束部分 1、集体放松 2、教师讲评小结 3、下课	

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 18 课时	课 题	小篮球	课 型	新授
教 学 目 标	在合作学习中掌握多种运球和传球技能。				
教学 要点	重点：在合作学习中掌握多种运球和传球技能。				
	难点：在合作学习中掌握多种运球和传球技能。				
教学 准备	相关课件				
教 学 预 案				个 性 设 计	
一、自主活动、活跃情绪 教师活动：教师讲解分组要求和活动要求，协调学生的分组并参与学生的游戏。 学生活动：学生自主结合 2---6 人一组，利用篮球进行游戏或活动。 组 织：2---6 人一组，自由分散在三片篮球场。 二、合作探究、掌握技能 重 点：传接球时上下肢的协调动作。 难 点：传接球时两人间的默契配合。 教师活动：提出分组要求和活动要求，组织学生分小组练习，巡回指导，及时点评，加以鼓励。					

学生活动:

- 1、自主分小组，通过相互观察、帮助进行各种运球练习，并通过相互的协商进行多种形式的运球练习，通过互动合作的练习熟练运球技能。
- 2、组织各小组展示 1---2 种本小组最得意的练习形式，通过相互的了解，进行取长补短地练习。

教师活动：提出分组要求，巡回指导，及时示范纠错。

学生活动:

- 1、两人一组，一位男生带领一位女生进行胸前传接球练习，利用男生的动作优势来带领女生练习。
- 2、小组扩大，6---8 人一组，学生小组商讨传球练习的形式，利用多种形式进行传球，体验同伴间的相互配合和传球时的上下肢协调用力动作。
- 3、分小组展示，相互学习、积极交流（以你觉得他们一组什么地方最好进行点评）

组 织：自由分散自主组织（确保小组活动有安全距离）

**

**

三、创新延伸、展示技能

教师活动：鼓励、提示，协助游戏。

学生活动:

1、小组商讨、利用篮球，借助所掌握的技能创编一个游戏，并亲身体验游戏的乐趣。 2、游戏表演、展示，评选最佳创思小组、最善于合作小组、技能娴熟小组，每个小组评出进步最大的组员、合作最好的伙伴。 组 织：自由分散，形式自主					
单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 19 课时	课 题	蹲踞式起跑、快速跑	课 型	新授
教 学 目 标	在游戏比赛中发展跑的能力				
教 学 要 点	重点：在游戏比赛中发展跑的能力				
	难点：在游戏比赛中发展跑的能力				
教 学 准 备	组织学生常规训练				

教 学 预 案	个 性 设 计
一、快乐游戏，活跃情绪 教师活动： 1、组织学生常规训练 2、组织学生游戏：抢位子 3、组织学生复习基本体操。 学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。 3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子 4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到位、有力。 组 织：六列横队、小组分散 二、积极游戏，你追我赶 重 点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。 难 点：蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动快速；快速跑时动作轻松协调。 教师活动：	

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。2、组织学生起跑游戏：看谁反应快3、采用多种游戏、比赛方式组织学生进行快速跑练习。4、及时鼓励和小结各项游戏。5、组织学生欢庆胜利。 | |
|--|--|

学生活动：

- 1、两人一组借助教师的提示和报纸进行蹲踞式起跑练习，着重体验起跑时的蹬地动作。
- 2、积极参与游戏，和伙伴比一比谁的反应快
- 3、游戏：龟兔赛跑（同一起跑线）
- 4、游戏：你追我赶（追逐跑）
- 5、团结力量大：分成六小组，每组六人，小组商量，根据每人的体力分配不同的距离，接力赛跑，进行集体力量的展示。
- 6、手舞足蹈欢庆胜利。

场地器材：操场、录音机、每人一张报纸

单 元		主 备 人		执 教 人	
课 时	第 20 课时	课 题	蹲踞式跳远	课 型	新授
教 学 目 标	在合作学习中改进蹲踞式跳远动作。				
教学 要点	重点：在合作学习中改进蹲踞式跳远动作。				
	难点：在合作学习中改进蹲踞式跳远动作。				
教学 准备	相关课件				
教 学 预 案				个 性 设 计	
一、快乐游戏、充分活动 教师活动： 1、组织学生常规训练。 2、提出分组游戏要求：在组长的带领下进行跳跃类游戏活动，注意安全。 学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。 2、学习向左转走队列要求。 3、全班成六个自然组，在组长的带领下安全地进行游戏。 组 织：四列横队、分组游戏 * * * * * * * * * *					

* * * * *

* * * * *

二、合作探究，改进技术

重 点：能针对自己的不足进行练习。

教师活动：

- 1、和学生一起探讨蹲踞式跳远的动作要点和容量出现的不足，以及练习时的安全要求。
- 2、提出合作分组的要求，指导学生合作学练，及时纠正动作，引导学生改进动作。
- 3、及时肯定学生的进步，鼓励学生展示自己的学习成果。

学生活动：

- 1、和老师一起探讨蹲踞式跳远的动作要求和易犯错误，从而能针对自己的动作找到合理的练习内容。
- 2、自主找伙伴进行合作学练，在相互提示和帮助下不断地利用不同的练习方法改进蹲踞式跳远动作。
- 3、积极地参与展示活动，努力把自己的学习表现展示给大家，并在展示的过程中学会观察，学人之长，补己之短。

组 织：分组练习

场地器材：操场、沙坑、踏跳板二块、垫子