

2011 至 2012 学年度第二学期
四年级体育学科教学工作计划

学生人数		学校制定合格率	实际合格率	优秀率	不合格率
上学期学生达标情况		100%	100%	100%	0%
本学期预期达标情况		100%	100%	100%	0%
学生 情况 分 析 及 改 进 提 高 措 施	四年级小学生团体意识相当浓厚，友情性结合加强，对事对人的共鸣同感，互助合作等观念成为友情动机。对于有组织的团体游戏和自主活动发生极大的兴趣，对于在室内做推理和记忆性游戏也发生兴趣。此外小学生骨骼软组织较多，谷骼富于弹性不宜骨折，但坚固性差，易变形。小学生肌肉中水分较多，蛋白质等有机物和无机盐含量较少，肌肉耐力和力量较差，易疲劳。儿童少年小肌肉群发育较晚，所以儿童的动作不够准确，下肢活动灵活性、协调性较差。小学生大脑皮质神经中枢兴奋和抑制不均衡，兴奋占优势、易扩散；呼吸系统尚未成熟，正处在发育阶段等。鉴于以上因素，学校教育必须全面关心和保护他们的身体出发为提高全民族素质奠定基础。				

其	四年级体育教学对学生在小学阶段的学习生活中增强个人体制，增进体制健康，促进个体素质的全面发展更有深刻意义。	
教 材 整 体 分 析	在教学中，本册教材安排的内容涉及以下方面，体育卫生保健基础 常识。田径，体操，游戏，小球类，民族传统体育，韵律操，和舞蹈，发展身体素质练习等。通过以上教学实施，将教育学盛进一步了解自己的身体，直到科学锻炼身体的简单常识和自我保护方法，培养安全锻炼意识，教育学生掌握和提高所学各项运动的基本方法和技能，发展身体素质和运动能力，促进身体的正常发育：通过竞赛及游戏的开展，提高学生参与各项运动的兴趣和积极性，培养负责、自我控制和自觉遵守规则的精神。	
总 体 教 学 目 标	情 感 态 度 目 标	培养学生的团体意识与竞争意识，增强健康意识和审美情趣，提高学生参与各项运动的兴趣和积极性，培养学生负责、自我控制和自觉遵守规则的意识 。
	知 识 技 能 目 标	教育学生进一步了解自己的身体情况 ，知道科学锻炼身体的简单尝试和自我保护方法，养成安全锻炼的意识。掌握和提高所学的各项技能，发展身体素质和运动能力
	过 程	讲授法、谈话法、演示法，实习作业法、竞赛法等。
	方 法	学法：分解法、小组学习法、查阅资料法、模仿练习法。
教 研 专 题	学 校	有效课堂教学组织与实施的研究
	教研组	在各科中培养学生学习习惯
	个 人	在体育教学中培养学生的运动意识

教 学 进 度 计 划

周次	日 期	课 题	课时
1	2. 6—2. 11	队列队形练习 游戏	2
2	2. 13—2. 17	队列队形练习 游戏 50 米快速跑 接力 游戏	2
3	2. 20—2. 24	50 米快速跑 接力 游戏	2
4	2. 27—3. 2	跳短绳 跳长绳	2
5	3. 5—3. 9	跳短绳 跳长绳	2
6	3. 12—3. 16	跳短绳 跳长绳	2
7	3. 19—3. 23	跳短绳 跳长绳	2
8	3. 26—3. 30	游戏 接力 素质	2
9	4. 2—4. 6	游戏 接力 素质	2
10	4. 9—4. 13	蹲踞式跳远 素质 游戏	2
11	4. 16—4. 20	蹲踞式跳远 素质 游戏	2
12	4. 23—4. 27	小球类练习 游戏	2

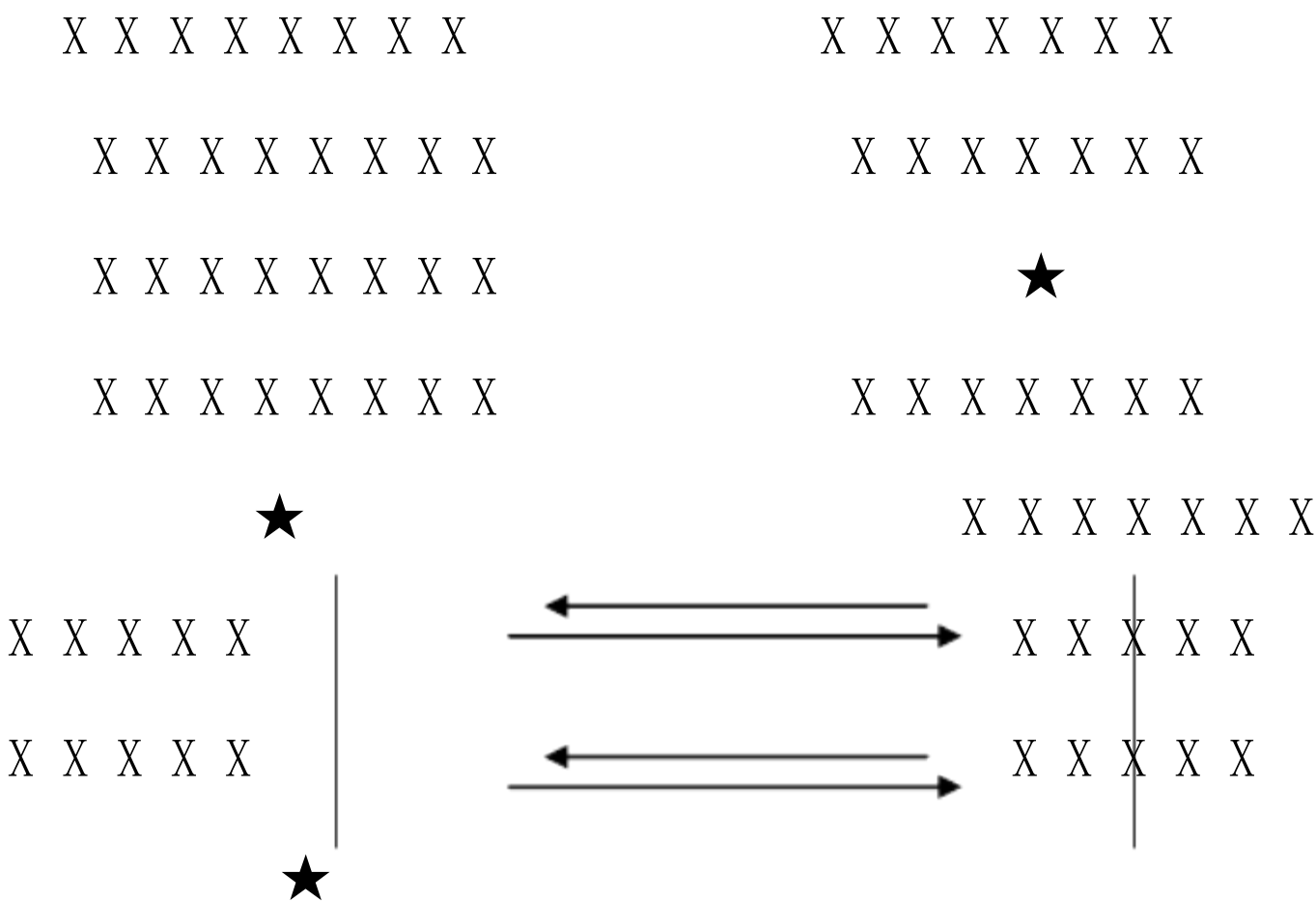
13	4. 30—5. 4	小球类练习 游戏	2
14	5. 7—5. 11	小球类练习 游戏	2
15	5. 14—5. 18	游戏 素质	2
16	5. 21—5. 25	游戏 素质	2
17	5. 28—6. 1	游戏 素质	2
18	6. 4—6. 8	小小障碍 游戏教学	2
19	6. 11—6. 15	小小障碍 游戏教学	2
20	6. 18—6. 22	小小障碍 游戏教学	2
21	6. 25—6. 29	复习考试	2
22			2
23			2
24			2

课 时 教 案 A

第 1 课		授课时间 4 课时	
课题	队列队形练习 游戏		课型 综合练习
教 学 目 标	情感	培养学生团结守纪的集体主义意识, 养成集中注意	
	态度	力与积极向上的意志品质.	
	知识 技能	通过教学, 使学生掌握向后转走的动作方法, 明确	
		动作要领, 能进行自主练习与相互指导帮助练习. 提高动作	
		高动作的技能。	
	过程 方法	在教学中教师讲解示范, 分解动作方法, 采用分组	
		练习、对比练习相结合的方法. 指导学生养成学会观察,	
		察, 善于思考的习惯.	
教 学 重 点 难 点	重难点: 教学过程中使学生分清动作的要领, 转动的方		
	向与转动后动作的衔接.		
教 学 设 计 思 路	本课 让学生在掌握新知识、新动作的同时, 学会如何进		
	行自主学习与互相帮助练习, 使学生能够增强学习与合作的		
	能力. 本课的教学以新课程标准的要求为指导, 旨在不断加强		
	强学生的自身素质与能力.		
教 学 准 备	教师	布置好场地, 精神饱满, 做好上课的准备。	
	学生	整理服装, 态度端正, 做好课前准备。	

课时板书（场地）设计

第 课



教 学 资 料 剪 贴 、 摘 抄

教师主导与学生主体活动设计

一. 教学常规

- 1. 上课：师生问好！
- 2. 宣布本次课的内容及目标要求，学生认真听讲，注意力集中。
- 3. 准备活动

（1）自主活动

学生自由散开有目的的进行活动，教师参与，营造和谐的氛围。

（2）游戏：正说反做。

引导学生明确游戏的方法要领，鼓励积极参与。

二. 基本内容

- 1. 向后转走（注意动令落在右脚上）

（1）教师讲解示范，分解动作进行讲解。

（2）学生尝试进行练习，先进行向右转走练习，逐步过度到向后转走

（3）个别学生示范，树立榜样，学生集中注意观察，分组对比练习，提高课堂练习的氛围。

（4）教师巡回指导，纠正动作，鼓励认真练习，力求动作到位。

- 2. 复习横队与纵队的变化

（1）师提出要求，讲解重点，引导学生进行集体练习。

（2）教师提出问题，学生解决问题并分组练习。

（3）各组进行展示交流。教师及时鼓励，提高兴趣。

三. 结束

1. 放松活动
2. 课后小结：教师引导学生自评、互评相结合，提高综合能力。
3. 下课，师生再见！

教师主导与学生主体活动设计

一. 教学常规

- 1. 上课，师生问好！
- 2. 宣布课的内容及目标任务，学生认真听讲，明确目标任务。
- 3. 准备活动
 - 1) 在教师的口令带领下统一复习“向后转走”，进一步明确动令、预令的概念。
 - 2) 基本队列练习

四列横队集中站立,教师讲述，学生认真听讲。集体随口令复习基本队列，在整齐性和正规性上严格要求，提高学生动作的一致性。

二、跑步走换齐步走

教师讲解动作要领：先进行跑步走，口令正确。动令落在右脚上，继续跑两步，然后从第三步开始换齐步走。

体育委员喊口令示范练习，然后集体随教师和体育委员口令练习。

对比练习法，存在的问题及时纠正。

集体练习，巩固动作要领，提高学生的能力。

三、结束部分

- 1. 放松活动：轻松纵跳进行放松。
- 2. 课后小结：引导学生总结练习情况，突出重点。
- 3. 下课：师生再见！

教师主导与学生主体活动设计

一. 课堂常规

- 1. 上课：师生问好！精神抖擞！
- 2. 宣布课的内容及任务目标，学生认真听讲，明确目标。
- 3. 准备活动

（1）“马兰开花”跳

在教师的带领下学生自由结组练习，活动开身体各关节。

（2）原地队列练习

学生喊口令练习，锻炼能力，培养兴趣。

二. 基本内容

- 1. 队列队形（行进间）

学生喊口令进行练习，规范动作，提高动作的整齐性

教师发现问题及时纠正，提出要求，强调动令和预令的要求。

集体进行练习，队形的变换要动作规范、整齐，学生精神饱满。

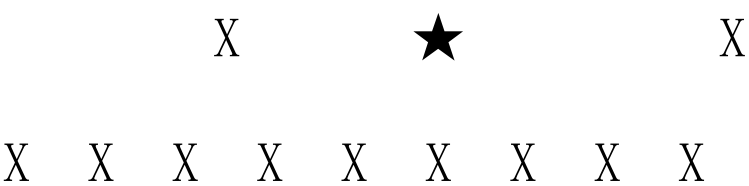
- 2. 复习广播体操

学生跟随教师的口令集体练习，把握节奏，体现力度美。

教师发现问题逐步讲解动作细节和注意事项。

学生集体进行练习，集体喊口令，个别学生带操，发挥榜样的力量。

教师及时指导，纠正错误动作，要求动作到位、有力度，精神焕发。



X X X X X X X X X

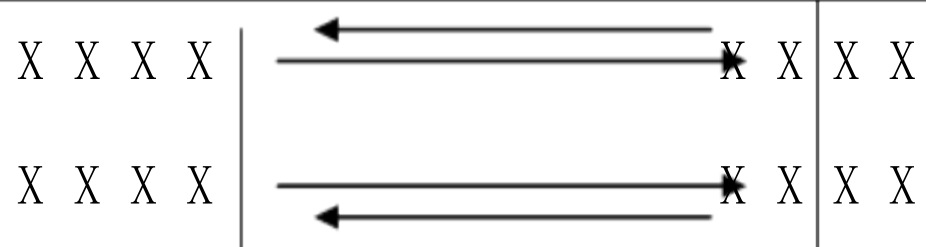
X X X X X X X X X

X X X X X X X X X

三. 结束

1. 放松活动：学生自主放松身心，教师引导。
2. 课后小结：学生自评，互评，教师参与，及时引导。
3. 下课：师生再见！

教师主导与学生主体活动设计
一. 教学常规. 1. 上课，师生问好！ 注意力集中！ 2. 宣布课的内容及目标。学生认真听讲，明确目标任务 3. 准备活动 (1) 复习原地队列内容 学生自由结组练习，相互喊口令，巩固动作。 充分散开有目的的进行练习。 (2) 小游戏：石头、剪刀、布 要求学生自己选择自己喜欢的伙伴，自由结组练习，充分活动开身心。 二，基本内容 1. 行进间队形变换。 教师提出练习的要求与练习的内容。强调动作要领。 学生先集体练习进行尝试练习，个别学生喊口令。 分组进行练习，教师巡回指导，纠正动作。 分小组进行相互对比练习，激发学生的竞争意识。 要求：态度端正，练习认真，相互帮助。 2. 游戏：迎面接力 教师提出练习的要求，学生分组进行对比练习，注意遵守游戏规则。 学生自由排序站位，进行比赛。



要求：遵守规则，团结一致。

发现问题及时指出，培养公平竞争的意识。

二. 结束：

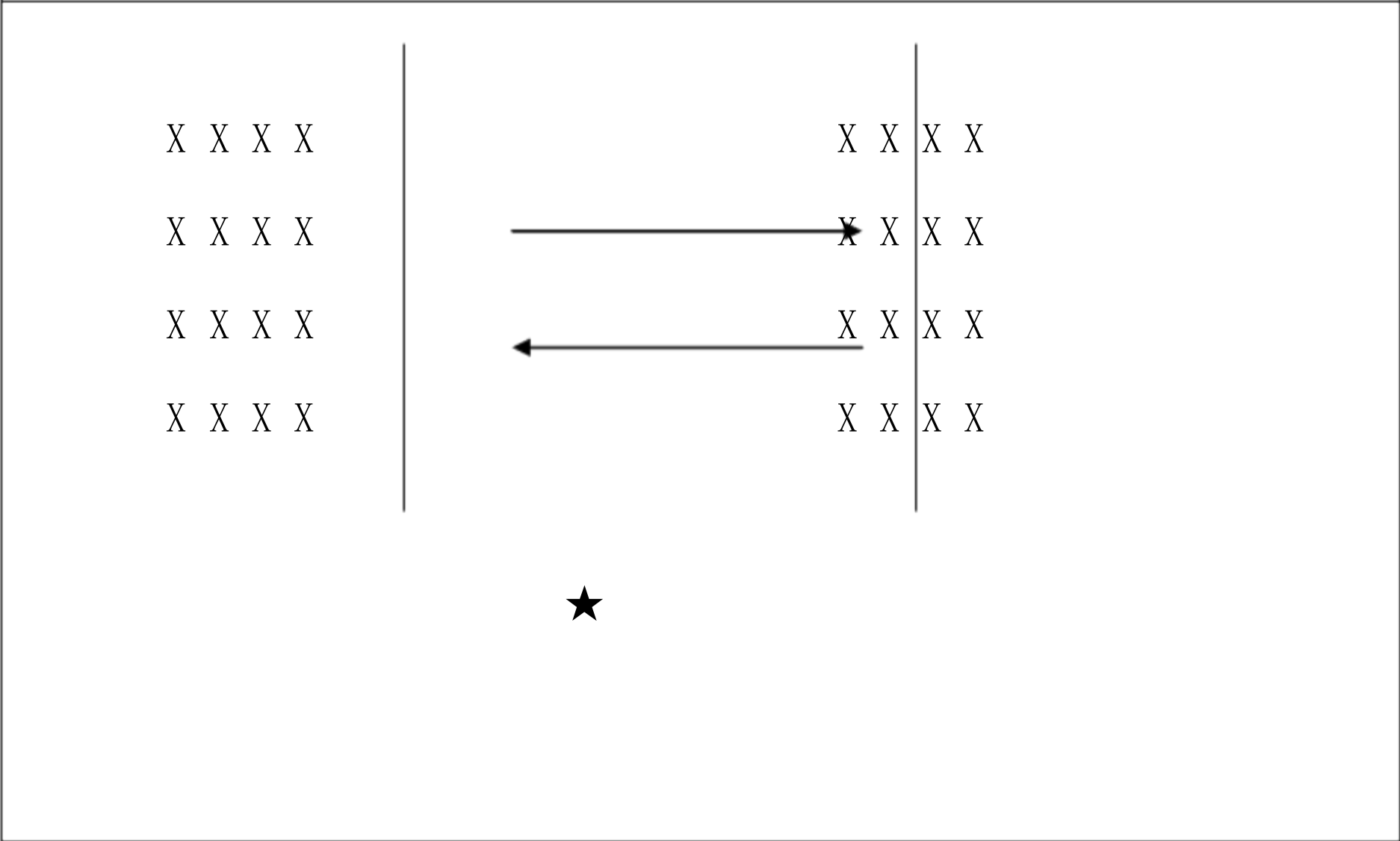
1. 放松练习：学生自主放松。
2. 课后小结：学生之间互相评价，教师指导。
3. 下课：师生再见！

课时教案 A

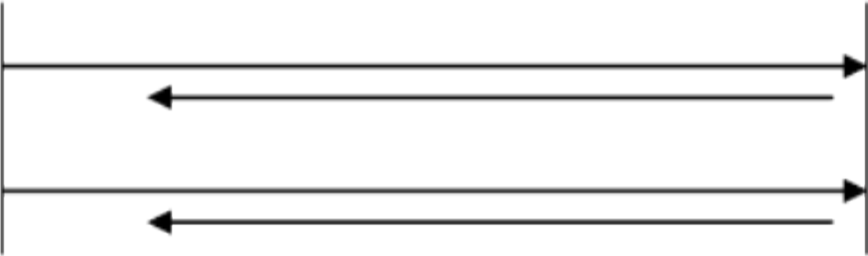
第 2 课		授课时间 4 课时		
课题	游戏 接力 素质		课型 综合素质练习	
教 学 目 标	情感	培养学生的竞争意识, 教育学生养成不怕困难,		
	态度	坚持到底, 团结互助的优良品质。		
	知识 技能	通过练习, 发展学生的快速跑的能力, 提高跑的速度, 在练习过程中让学生领悟团结拼搏的精神, 促进学生身心的发展, 提高身体协调、灵敏性。		
		过程 方法	教法: 讲授法, 竞赛法, 游戏对比法。	
			学法: 观察法, 比赛法, 合作练习法。	
	教学 重点 难点	学生在学习中掌握蹬地有力, 摆动积极, 动作协调等		
		为课的重难点。		
全身的协调配合为课的难点。				
教学 设计 思路	通过练习, 发展学生的快速跑能力, 巩固跑姿, 提高			
	学生跑速, 进行 50 米快速跑的练习中纠正跑姿, 强调跑速			
	在教学中以接力、对比比赛的形式, 加强练习和调动学生			
	练习的积极性。			
教学 准备	教师	检查、布置好场地, 做好上课的准备工作。		
	学生	整理服装, 精神饱满, 做好上课准备。		

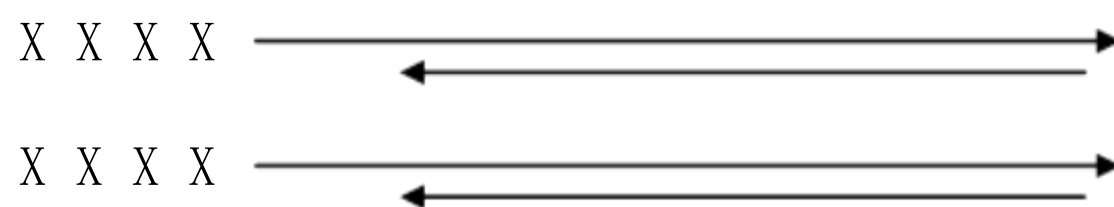
课时板书（场地）设计

第 课



教 学 资 料 剪 贴 、 摘 抄

教师主导与学生主体活动设计	
一. 课堂常规 1. 上课，师生问好！ 注意力集中！ 2. 宣布本次课的内容及任务。学生集中听讲，明确课的目标要求。 3. 准备活动 （1）徒手操练习，教师口令指挥并领做，学生随教师进行练习，提高协调性。 （2）游戏 往返跑接力 X X X X X X X X  强调学生跑的轻松自然，不断提高跑的能力。 二. 基本内容 1. 学习后蹬跑技术 教师讲解动作要领，结合示范直观教学，建立完整的动作概念。 学生自主练习，注意动作方法：摆动腿以膝关节领先带动髋关节向前摆动，然后大腿积极下压，用前脚掌着地，支撑腿充分蹬伸，最后以脚尖蹬离地面，两臂配合两腿有力的前后摆动。 个别示范，发挥榜样的力量。 强调学生重心相对平稳，前摆积极，后蹬有力、充分，两腿转换要快，动作协调。	



比赛练习，提高课堂的气氛。

2. 学习巩固 30 米加速跑

教学方法同上，学生注意两腿有力的前摆和后蹬，两臂积极前后摆动，随跑速和步长的逐渐加大上体才逐渐抬起。

3. 素质练习，学生自发的确练习，教师指导。

四、结束部分

1. 放松练习。

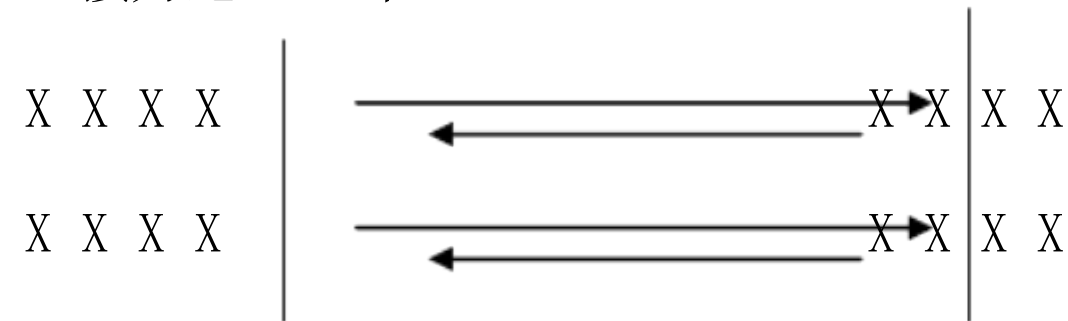
2. 课后小结，总结本次课学生练习情况，纠正错误动作。

3. 下课：师生再见！

教师主导与学生主体活动设计

一. 课堂常规

- 1. 上课：师生问好！ 学生精神饱满！
- 2. 宣布课的内容及任务，学生认真听讲，明确课的目标。
- 3. 准备活动
 - 1) 绕场地慢跑 200 米左右，各关节活动开，学生自主练习。
 - 2) 接力跑（30 米）。



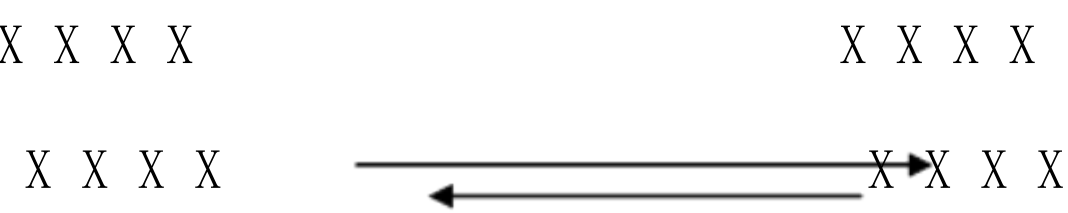
强调学生注意交接棒，尽量减少失误，提高课堂氛围。

二. 基本部分.

1. 复习：后蹬跑及 30 米加速跑

教师强调上节课练习存在的问题，语言指导, 纠正错误, 让学生充分明确概念。

分组轮换练习，巩固要领。



2. 学习站立式起跑

教师通过语言讲解，正面、侧面等示范动作，让学生充分了解动作要领，然后让学生多次反复练习，并掌握要领。

学生分组练习，相互观察指导，合作练习，培养意识和能力。

发现问题及时纠正，逐步巩固要领。

三. 结束部分

1. 放松练习，学生自主放松。
2. 课后小结，教师根据学生练习、掌握的情况小结，引导学生之间开展自评、互评活动，提高能力。
3. 下课，师生再见！

教师主导与学生主体活动设计

一. 课堂常规.

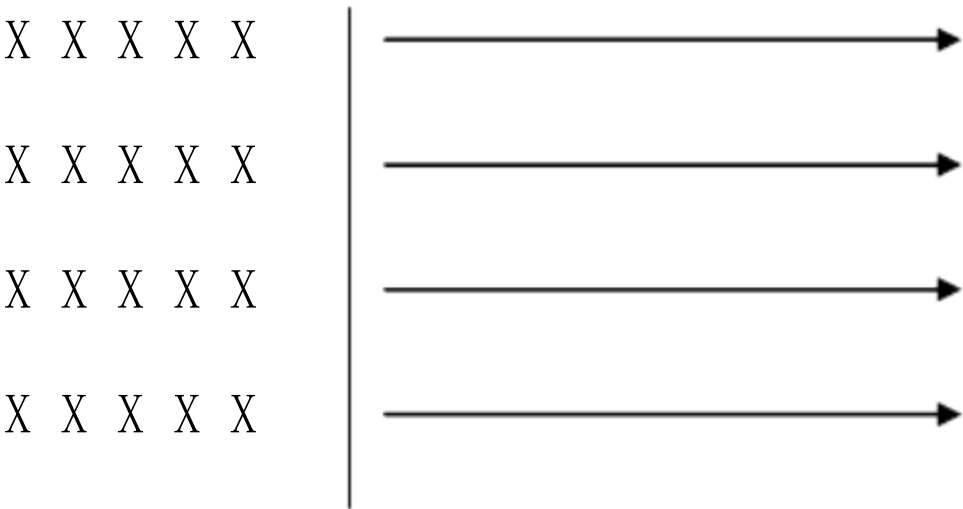
- 1. 上课，师生问好！ 精神抖擞！
- 2. 引出本课的内容及任务，学生认真听讲，明确目标要求。
- 3. 准备活动

（1） 操场慢跑 200 米左右，各关节活动开。

学生在教师的指导下自主活动各关节，以免受伤。

（2）素质练习：小步跑，高抬腿跑。

教师讲清练习方法及要求，结合示范直观教学，学生分组统一练习，提高体育技能。



二. 基本内容

- 1. 30 米快速跑练习

教师讲解跑的注意事项，强调学生上下肢协调配合，力求跑的轻松自然。

学生分组自主练习，熟练掌握前面所学内容。

教师巡回指导，发现问题及时纠正。

比赛练习法，提高学生的兴趣。

2. 小游戏：石头、剪刀、布

教师边讲解边示范动作方法及要领，让学生原地先练习，熟悉要领。

巡回指导，纠正错误，鼓励学生积极练习。让个别学生示范，树立榜样，发挥骨干的作用。三、结束部分

1. 放松练习：学生自主放松身心。
2. 课后小结，学生自评、互评相结合，教师指导，逐步提高能力。
3. 下课，师生再见！

教师主导与学生主体活动设计	
一.	教学常规 1. 上课，师生问好！ 学生注意力集中！ 2. 宣布本课的内容、要求，学生明确目标任务。 3. 准备活动 1) 小游戏：马兰开花跳 学生自主散开，自由结成小组练习，教师参与，营造和谐的氛围。 2) 素质：高抬腿、纵跳 自由散开练习，认真观察，掌握要领。
二.	基本内容 1. 往返跑接力 教师提出练习要求及注意事项，学生明确方法规则。 学生分组进行比赛练习。 教师提示，引导学生采用各种方法绕实心球练习，提高身体的灵敏性。 教师指导，巡回观察，纠正动作。 2. 游戏：两人三足跑 教师讲解练习的要求和方法、规则，强调学生遵守游戏规则。 学生自由结成小组进行合作尝试练习，教师参与，营造和谐的教学氛围。 引导学生根据自己的能力尝试进行多人合作练习，教师可根据具体情

况进行讲解，帮助。

教师指导，纠正，鼓励练习。

三. 结束部分

1. 放松活动：自由放松身心。
2. 课后小结：针对学生课堂练习的情况进行小结，自评，互评。
3. 下课：师生再见！

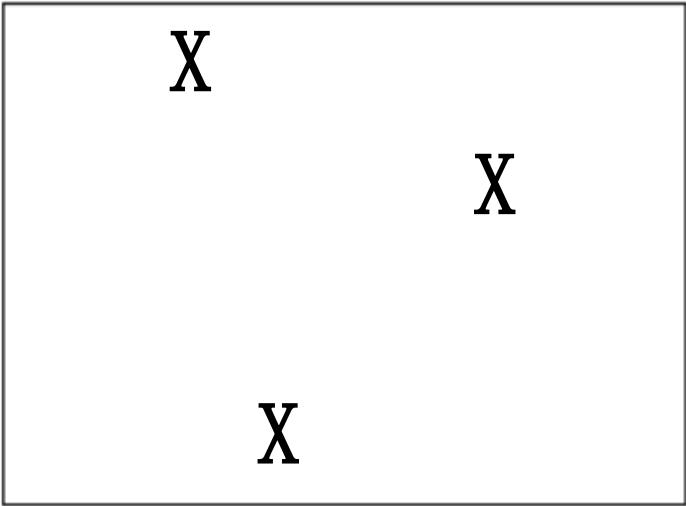
课 时 教 案 A

第 3 课			授课时间 8 课时			
课题	跳短绳 跳长绳		课型	综合练习课		
教 学 目 标	情感	通过教学，培养学生健康的生活方式，养成积极参与活				
	态度	运动的习惯，提高学生大胆实践的意识品质。				
	知识 技能	让学生掌握各种跳小绳和跳大绳的方法要领，发展灵模				
		敏、协调素质和跳的节奏感，促进身心全面健康地发展				
		展，培养创新实践的品质意识。				
	过程 方法	通过讲解示范法、自主合作练习法，了解情境教范				
		学法，让学生在练习中积极与同伴合作，大胆地展示自				
		自我，逐步提高学生的能力。				
教学 重点 难点	熟练地掌握各种跳绳的方法要领、上下肢的协调配合为课的					
	课的重点。					
	掌握跳绳的空间感、节奏感为课的难点。					
教学 设计 思路	跳绳运动可促进学生灵敏协调性的发展，提高肢体的灵活性					
	活性，促进大脑的生长发育，是一项锻炼价值很高的运动项目。					
	目。可培养学生不怕困难、团结协作、勇敢顽强的品质意识，贯					
	全面提高学生的能力，拓展思维想象。					
教学 准备	教师	准备好场地、器材，了解学生的实际情况，做好上课				
		课的的必要准备。				
	学生	整理好服装，精神饱满，态度端正。				

课时板书（场地）设计

第 课

xxx



教 学 资 料 剪 贴 、 摘 抄

教师主导与学生主体活动设计

课的顺序：

1、上课，师生问好！ 精神饱满！

2、宣布课的目标内容，学生认真听讲，明确课的目标任务。

3、准备活动

（1）小游戏：摸尾巴 学生自由散开将小绳系在身后，小结留作尾巴，灵巧躲闪，去摸对方的尾巴，以摸的次数多者为胜。

教师巡回引导鼓励，激发学生自主练习的兴趣。

（2）踢小包 学生尝试将小绳团成团用脚踢，提高灵敏性。

4、跳短绳

教师讲解示范，建立直观的动作概念，学生集中注意力认真观察。

学生散开在一定范围内练习，双手握绳的两端，同时用力由后向前摇转绳子，并脚跳过由后向前摇转的绳子，提高灵敏性。

上下肢协调配合，相互指导，增强练习的信心。

发挥体育骨干的作用，逐步培养学生自主练习、互助学习的意识和能力。



发现问题及时纠正，强调学生遵守纪律，体验成功。

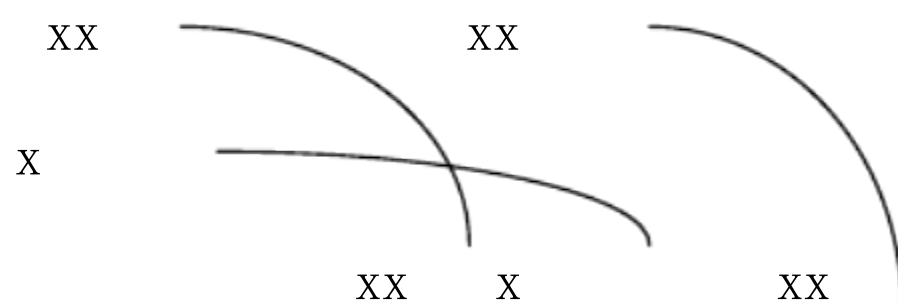
拓展能力，培养学生创新实践的意识。

教师巡回鼓励、参与，营造宽松、和谐、愉悦的教学氛围。

5、跳长绳

讲清练习的方法和要领，指定一名学生和老师摇绳，学生从侧面进绳、跳绳，掌握绳的空间节奏感。

教师示范，语言激励，学生自由练习，逐步提高能力。



巡回指导评价，激发兴趣和参与意识，提高能力。

6、课后小结：针对学生课堂练习的情况进行自评、互评，不断培养创新练习的意识。

7、下课，师生再见。

课的顺序:

1、上课，师生问好！ 精神饱满！

2、引出课的目标内容，学生认真听讲，明确课的目标任务。

3、准备活动

(1) 跳小绳 引导学生散开一定距离,双手握绳的两端,由后向前摇转绳子,并脚或单脚跳过由后向前摇转的的绳子,逐步提高动作的灵敏性.

教师巡回引导鼓励，激发学生自主练习的兴趣。

(2) 对抛练习 学生自由结成两人一组的小队子间隔一定距离互抛，活动开全身，提高学生的兴趣。

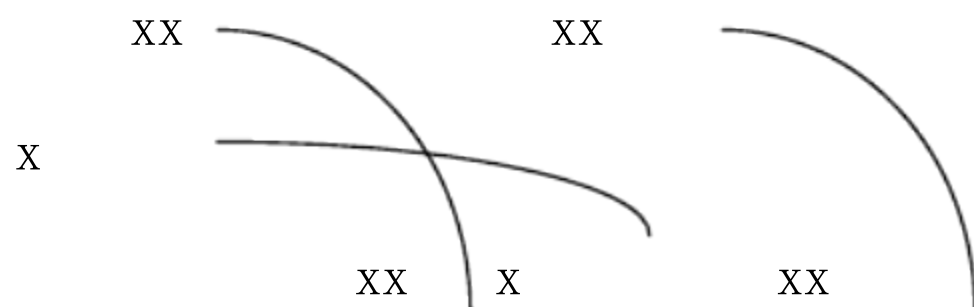
4、跳长绳

教师讲解示范，建立直观的动作概念，学生集中注意力认真观察。

男女生散开在一定范围内练习，掌握进绳的方法要领，自觉练习，发展灵敏、协调性。

自觉练习，相互指导，增强练习的信心，提高能力。

发挥体育骨干的作用，逐步培养学生自主练习的意识和能力。



发现问题及时纠正，强调学生遵守纪律，体验成功。

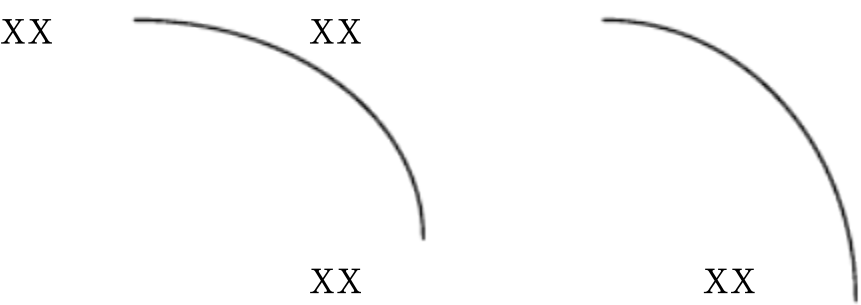
游戏教学法，烘托课堂气氛。

教师巡回鼓励，营造宽松、和谐、愉悦的教学氛围。

5、一长“8”字竞速

总结评价上节课练习的情况，强调练习的方法和要领，增强学生的信心。

男女生集中练习，掌握进绳、出绳的空间节奏感，提高练习效果。



巡回指导评价，激发兴趣和参与意识。

6、课后小结：针对学生课堂练习的情况进行自评、互评，不断培养创新练习的意识。

7、下课，师生再见。

课的顺序：

1、上课，师生问好！ 注意力集中！

2、引出课的目标内容，激发学生自主练习的兴趣，认真听讲，明确课的目标任务。

3、准备活动

（1）小游戏：踩影子

学生自觉散开练习，充分利用自然资源，教师巡回引导鼓励，提高课堂气氛。

（2）行进间跳小绳 学生手握绳的两端边跑边跳，手脚协调配合，提高灵敏性。

4、小绳跳

教师讲解示范挽花跳，建立直观的动作概念，学生集中注意力认真观察。

学生散开在一定范围内，每人一条小绳间隔一定距离自觉练习，力求轻松、自然。

自觉练习，相互指导，强调学生手臂交叉要大，掌握绳的空间节奏感。提高能力。



发现问题及时纠正，鼓励学生自主练习，培养兴趣。

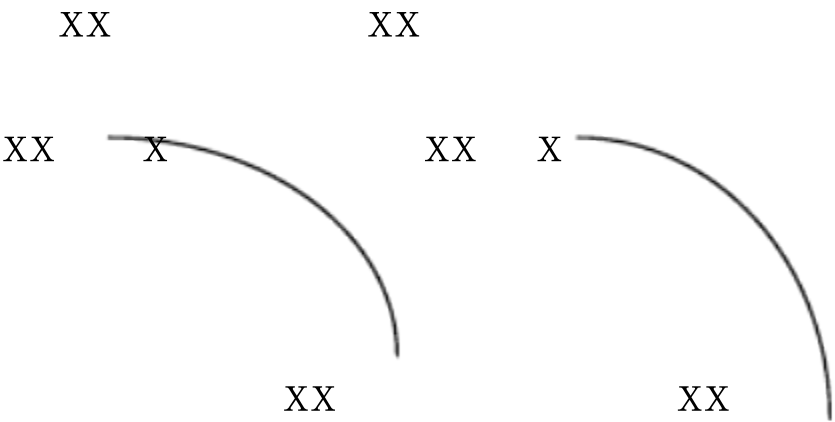
教师巡回鼓励，营造宽松、和谐、愉悦的教学氛围。

拓展能力，提高学生创新实践的意识.

5、跳长绳：一长“8”字竞速

总结评价上节课练习的情况，强调练习的方法和要领，增强学生的信心。

男女生集中练习，掌握进绳、出绳的空间节奏感，提高练习效果。



巡回指导评价，激发兴趣和参与意识，提高学生的积极性。

竞赛激励法，提高课堂气氛，发现问题及时纠正。

6、放松练习：开花合花游戏，愉悦身心。

7、课后小结：针对学生课堂练习的情况进行自评、互评，不断培养创新练习的意识。

8、下课，师生再见。

课的顺序：

1、上课，师生问好！ 精神抖擞！

2、引出课的目标内容，学生集中站立听讲，明确课的目标任务，态度端正。

3、准备活动

（1）小游戏：马兰开花跳 学生自由结成 5——6 人一组进行练习，教师教会学生方法要领，培养团结协作的意识。

请部分学生示范，营造宽松和谐的教学氛围。

（2）压腿练习 学生自觉散开在教师的统一引导下练习，注意压腿时缓慢下压，防止受伤。

4、小绳跳

教师强调要领，结合示范演示挽花跳，学生集中注意力认真观察。

散开在一定范围内练习，双手握绳的两端，同时用力由后向前摇转绳子，并脚跳过，发展灵敏性。

教师巡回指导，增强练习的信心。

发挥体育骨干的作用，逐步培养学生自主练习的意识和能力。





发现问题及时纠正，强调学生体会要领，体验成功。

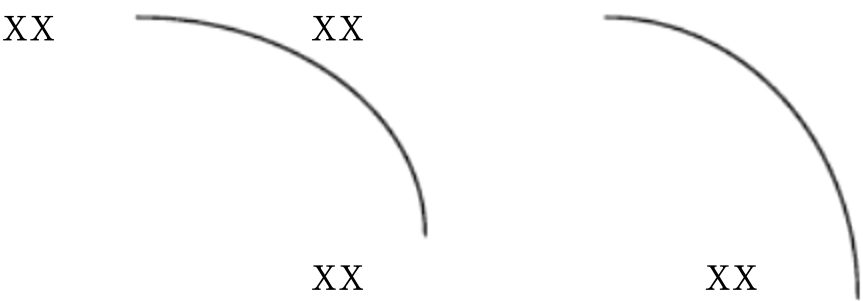
拓展能力，培养学生创新实践的意识。

教师巡回鼓励、参与，营造宽松、和谐、愉悦的教学氛围。

5、跳大绳：一长“8”字竞速

讲清练习的方法和要领，指定一名学生和老师摇绳，学生从侧面进绳、跳绳，掌握绳的空间节奏感。

教师示范，学生反复练习，逐步提高能力。



巡回指导评价，激发兴趣和参与意识，提高跳的熟练性。

6、课后小结：针对学生课堂练习的情况进行自评、互评，不断培养创新练习的意识。

7、下课，师生再见。

课的顺序：

1、上课，师生问好！ 精神抖擞！

2、引出课的目标内容，激发学生自主练习的兴趣，明确课的目标任务。

3、准备活动

（1）行进间跳小绳 在上节课练习的基础上巩固要领，尝试自主练习，巩固要领。

请部分学生示范，激励，营造宽松和谐的教学氛围。

（2）小游戏：双人跳小绳，协调配合，激发兴趣。

4、小绳挽花跳

教师强调要领，结合示范进行挽花跳，学生集中注意力认真观察。

引导学生尝试自主练习，发展上下肢协调素质，
激发兴趣.

教师巡回指导，强调学生手脚要协调一致，交叉要大，减少失误，
增强练习的信心。

发挥体育骨干的作用，表扬激励，逐步培养学生自主练习的意识和能力。



发现问题及时纠正，鼓励学生相互指导，体验成功。

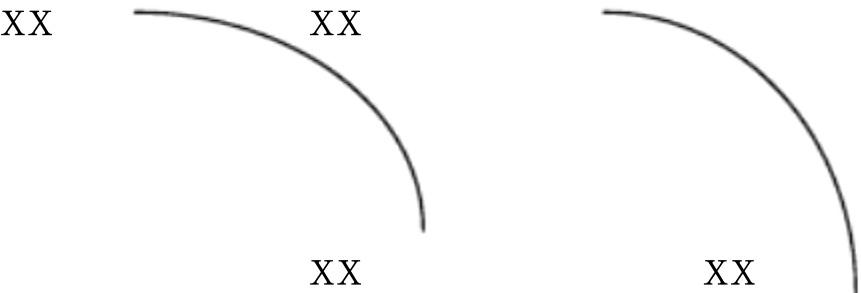
拓展能力，大胆实践，培养学生创新实践的意识。

师生同练，营造宽松、和谐、愉悦的教学氛围。

5、跳大绳：一长“8”字竞速

学生自由分成合作小组练习，锻炼学生自觉练习的能力，延伸体育教学。

教师示范，学生进一步掌握绳的空间节奏感，分成两组练习，逐步提高能力.



巡回指导评价，激发兴趣和参与意识，提高跳的熟练性。

6、课后小结：针对学生课堂练习的情况进行自评、互评，不断培养创新练习的意识。

7、下课，师生再见。

教学顺序：

1、上课，师生相互问好！ 精神饱满！

2、宣布本课的目标、内容，学生集中听讲，明确课的目标任务，激发练习的兴趣。

3、准备活动

（1）小绳行进间跳

学生运用自己喜欢的方式练习，手脚协调配合，发展灵敏协调素质，提高能力。

（2）双燕飞

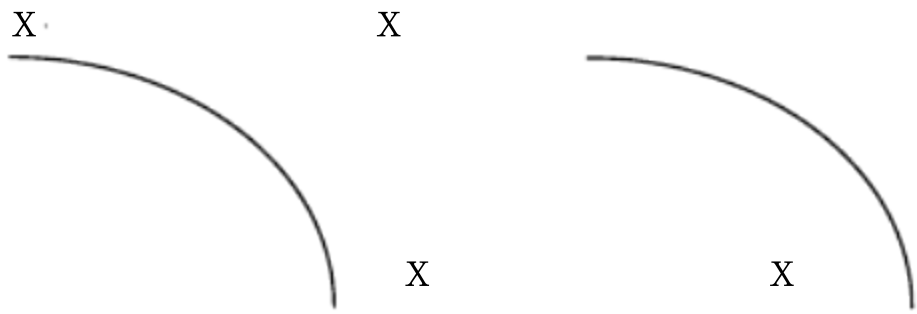
学生两人一条小绳散开练习，教师形体语言引导，激发学生的兴趣，培养合作意识。

4、跳长绳：一长“8”竞速

学生分成合作小组有组织的练习，强调学生勇敢、顽强，大胆地进绳、出绳，掌握跳长绳的方法要领。

巡回引导，存在的问题及时纠正。

男女生分组示范，提高课堂练习的气氛。



教师巡回引导、鼓励，增强自信心，拓展思维想象。