

体育教学

第 1 课 常规队列、复习广播操及游戏活动

学习阶段：水平一

学习目标：能较准确掌握出升的太阳前四节操的动作方法；培养相互配合，互相帮助的精神。

学习步骤：

一、统一规章、身体力行

教师活动：1.集合队伍，进行课堂常规等方面的教育，使得学生明了在体育课中，应该做些什么和应该怎样做。

2.简单的队列练习（要调动学生的积极性，使得精神饱满，充满生机和力量）。

学生活动：1.快速安静地集合队伍，和老师一起总结这学期我们要如何来上体育课。

3.在自己定好规章后，身体力行，积极进行队列练习。

组织：四列横队

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重点：前四节操的动作名称和方法路线。

教师活动：1.讲解做好操的意义，示范动作方法，并带领学生集体复习，对练习中出现的及时纠正。

2.播放音乐，利用同伴间相互比试和比赛的方法进行巩固提高练习，达到较熟练的程度。

学生活动：1.学生认真观察老师的讲解示范，按老师的节拍认真的反复练习。

2.对自己充满信心，积极参与比评活动。

教师活动：1.分发红绳，提示红绳的作用，组织学生自行体验，并启发学生思考应该如何来用这根红绳。

2.红绳飘飘，健儿飞驰，组织学生进行接力游戏。

学生活动：1.积极思考，利用红绳想出各种活动的方法。

2.全力投入到活动中去，各个小组的成员出谋划策，为自己队伍的胜利而奋斗。

3.集体总结成功和失败的原因，然后集体讨论。

组织：四列横队(左右间隔两臂，前后一臂距离)

四路纵队

三、创新延伸、展示技能

教师活动：带领学生进行柔韧性练习。

学生活动：充分展示自己，积极进行练习。

组织：四列横队，图示同一

场地器材：田径场一片
录音机一台

第 2 课 复习出升的太阳后几节操、短绳活动

学习阶段：水平一

学习目标：较好掌握该操后几节动作要领和方法要求；在练习中培养主动参与意识和鉴别动作规范水平的能力。

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，进行常规练习。

2、组织学生两人一组，相互进行上次课的广播操复习，提出要求。

学生活动：1、快速安静集合队伍，在老师的口令指挥下认真反复进行队列队型的练习。

2、在老师规定的范围内，相互间自主地进行广播操练习。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重 点：熟悉全套操的动作方法和名称。

教师活动：1、讲解示范后两节操的动作方法和要求，并组织学生集体练习。

2、组织学生集体在音乐下进行完整练习，对出现的问题及时纠正。

3、组织广播操分组展示活动。

学生活动：1、学生认真观察老师的讲解示范，按老师的口令认真反复练习。

2、认真随音乐进行完整练习。

3、积极参与展示活动，表现出较高的集体荣誉感责任心。

教师活动：1、组织学生两人一组，进行各种跳短绳的花样练习。

2、组织学生积极思考，用绳子进行各种自己所喜爱的活动。

学生活动：1、情绪高涨地进行各种练习，能够相互团结、提示。

2、积极开动脑筋，能够创编出新式的活动内容。

组 织：同图一（略）

三、创新延伸、展示技能

教师活动：组织学生进行单脚跳和接力跑的比赛游戏。

学生活动：学生能够知道练习方法要求和意义，并能积极地投入到练习中去，从练习中获得快感。

组 织：无固定队型，在老师规定的范围内自由练习。

场地器材：短绳 43 根、田径场 1 片、录音机 1 台

第 3 课 障碍赛跑和跳短绳

学习阶段：水平一

学习目标：在体育活动中发扬相互团结帮助的良好品质；培养吃苦耐劳的精神。

学习步骤：

一、情景导入教师活动：1.常规队列练习，体会在行进间与同伴良好配合，走得整齐且精神饱满。

2.正反口令练习和原地三面转法练习。

3.对学生的练习情况给予肯定，表扬比较好的组，以激励其他组同学。

学生活动：1.按老师的要求和口令，精神饱满地进行队列练习，细心体验如何走才能与其他同伴保持一致，并与其他组的同学相互交流，共同练习体验。

2.集中注意力进行正反口令和三面转法练习，知道当老师说转时才开始转身（知道其也是与其他同学配合的一种表现）。

3.经过老师的评价后，对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组 织：以四列横队完成游戏。

二、愉悦身心，快乐练习重 点：游戏练习的方法及在练习中如何与同伴间团结帮助。

教师活动：1.教师带领学生进行一些准备活动。。

2.讲解示范游戏的方法要求，组织学生游戏，并提示学生在游戏中发扬团结合作的良好风貌。

3.组织学生进行跳短绳练习。

学生活动：1.认真的作好准备活动让自己进入最佳的身心状态。

2.积极进行游戏，在联系中体验团结合作的乐趣。

3.在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

组 织：障碍赛跑中四路纵队跳绳时自由分散无固定队型

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

三、放松练习教师活动：带领学生总评该次课练习情况。

学生活动：能够对自己的表现给予正确地评价。

组 织：

场地器材：篮球场、垫子、短绳 43 根

第 4 课 踢毽子和跳短绳

学习阶段：水平一

学习目标：在踢毽子和短绳活动中充分与自己的同伴密切合作， 互相帮助，共同学习提高自己的该项技能。

学习内容：踢毽子和跳短绳

学习步骤:

一、情景导入

- 教师活动:
- 1.常规队列练习, 要求精神饱满, 常规到位。
 - 2.学习向中和看齐和向两边散开的队列练习。
 - 3.对学生的练习情况给予肯定, 表扬比较好的组, 以激励其他组同学。

学生活动:

- 1.按老师的要求和口令, 精神饱满地进行队列练习, 细心体验如何走才能与其他同伴保持一致。

- 2.能够细心聆听老师的讲解, 在学习中, 认真体验, 积极和其他组进行比试, 看看哪组的行动最迅速最整齐。

- 3.经过老师的评价后, 对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组 织: 四列横队

二、愉悦身心, 快乐练习

重 点: 在踢毽子活动中充分调动学生练习的积极性。

教师活动:

- 1.讲解示范踢毽子的方法要求, 组织学生原地徒手模仿练习 (练习认真和动作准确到位的同学可以每人拿一个毽子自由练习---- 目的充分调动学生练习的积极性和端正学生练习的态度)。

- 2.给予学生练习的目标, 组织学生自行练习。
- 3.组织学生相互间进行各种比试练习。
- 4.组织学生进行拔萝卜和种萝卜的游戏活动。
- 5.组织学生进行短绳练习。

学生活动:

- 1.认真观察聆听老师的讲解, 积极进行模仿练习。
- 2.积极进行毽子的各种练习活动, 充分展现自己, 在练习中展现出良好的精神风貌。

- 3.在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

组 织: 如图:

XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX

三、放松练习

教师活动: 带领学生总评该次课练习情况。

学生活动: 能够对自己的表现给予正确地评价。

组 织: 略

场地器材:

毽子 43 个 短绳 43 根 田径场一片

第 5 课 后滚翻

学习阶段：水平一

学习目标：能够在练习中相互观察帮助同伴，发家共同提高，共同进步，掌握团身低头推手的要领。

学习内容：后滚翻

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1.组织学生队列常规练习。

2.带领学生进行准备活动练习，使学生知道各准备活动的方法和意义，并能够记住，以后在没有老师的带领下自己会做。

3.讲解示范游戏的方法规则，组织学生进行游戏活动。

学生活动：1.集中注意力，认真进行队列队型练习。

2.虚心学习知道各节准备活动的方法和意义。

3.积极进行游戏活动，从游戏中能够体会到，团结就是力量。

组 织：练习队型如图：

Xxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxx

二、合作探究\掌握技能

重 点：团身、低头、推手的动作要领。

教师活动：1.教师讲解示范动作，强调要做到始终团身、低头和演示推手的方法和时机。

2. 组织学生进行循环练习，对不好的同学给予帮助和提示，动作做的好的同学，可以进行篮球活动。

3. 选出几名最好的同学，对不好的同学进行帮助和指导。

学生活动：1.认真聆听和观察老师的讲解示范，积极进行练习。

2.积极的投入到练习中去，能够帮助同学纠正和改正错误动作，敢于表现自己，争取较好快速完成任务，并积极争当小老师。

组 织：如图：

三、总结经验、追求更快的进步

教师活动：教师通过询问了解学生对该次课技术的掌握情况。

学生活动：积极思考回答老师的问题。

组 织：四列横队

场地器材：田径场一片、垫子 5 块、呼拉圈 20 个、篮球足球垒球共 20 个

第 6 课 侧手翻

学习阶段：水平一

学习目标：在活动中，学生能够初步掌握和做出侧手翻的动作，并且在活动中相互配合，体现出良好的团队精神。

学习内容：侧手翻

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1.集合队伍，体委整队，报数报告老师。

2.宣布课的任务和要求。

3.组织学生进行队列练习（四列横队成二列横队的上步学习，老师先示范，然后组织学生自主和集体练习）。

学生活动：1.迅速集合队伍，做到快、静、齐。

2.细心观察老师的讲解示范，积极找自己的伙伴相互练习。

3.在集体练习中，勇于展示自己。

组 织：四列横队和分散练习：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重 点：侧手翻的动作方法和要领（强调手一定要用力来推）。

教师活动：1.组织学生自主进行游戏和准备活动，要求要充分活动好自己的身体，老师巡视学生的活动情况。

2. 老师先做出侧手翻动作，要求学生观察，看老师的动作有什么特点，手脚的位置和其是怎样配合的。

3. 询问学生的观察情况，老师进行总结，再示范，强化技术要求，使学生能够有一定的动作概念。

4.组织学生自主进行练习，并观察学生的练习情况，留心学生在练习中存在的问题。

5.集合，选较好的同学进行演示，然后老师把学生存在的不足及时讲出，组织学生两人一组，共同完成学习任务。

6.技术展示，侧手翻接力比赛。

7.总结该课，进行自评和老师点评。

学生活动：1.认真聆听和观察老师的讲解示范，积极开动脑筋。

2.积极投入练习，密切与同伴合作，反复尝试，不怕苦不怕累。

3.积极进行比赛活动，充分战胜自己，有集体荣誉感，能把集体的利益放在第一位。

4.通过评价，对自己的表现有一种成就感。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

场地器材：篮球场一片

第 7 课 篮球活动

学习阶段：水平一

学习目标：在练习中，相互激励帮助，互相促进，体现勇于拼搏不言败的良好风貌。

学习内容：篮球活动

学习步骤：

一、情景导入

教师活动：1.集合队伍，检查学生着装和身体状况。

2.组织学生继续学习四列横队和二列横队转换的退步练习。

3.讲解示范游戏的方法规则，组织学生游戏活动。

学生活动：1.快速安静集合队伍，以饱满的精神迎接上课。

2. 集中注意力，认真进行队列队型练习。

3.积极进行游戏活动，从游戏中能够体会到，团结就是力量。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX

二、合作探究\掌握技能

重 点：几种不同运球的动作方法和要求。

教师活动：1. 组织学生成圆型站立，进行运球和捅球的游戏，使学生知道，自己的运球技术还不够，要虚心向老师学习，调动学生学习的自主性。

2. 组织学生原地左/右手运球和左右交换运球练习（一人运球，一人观察指导，并帮其记好个数）。

3. 组织学生进行运球接力比赛，要求要赛出风格赛出水平，在练习中充分展示自己，为本小组的胜利而坚持到底。

4.评价学生的练习情况（学生学习积极性的体现和自己对技术的掌握）

学生活动：1.掌握规则，全力投入游戏中去。

2.与自己的小伙伴密切合作，积极进行运球练习，体现出相互激励和促进的精神劲头。

组 织：如图：

XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX

三、总结经验、追求更快的进步

教师活动：老师通过学生的练习情况，总结出他们还存在的不足，鼓励学生不断努力，提高自己的运球水平。

学生活动：在老师语言的启发下，鼓组干劲，下定决心，一定要很快提高自己的运球能力。

组 织：四列横队
场地器材：篮球场一片，篮球 20 个

第 8 课 综合练习
学习阶段：水平一

学习目标：能够按照老师的要求在组长的带领下，积极进行所学项目的练习，学会自己管理自己，同时在练习中发扬相互帮助合作的良好作风

学习内容：综合练习
学习步骤：

一、情景导入

- 教师活动：1.集合队伍，宣布本课内容和学习目标。
- 2.老师让学生在自然地形跑和老鹰捉小鸡游戏活动中， 任选一项并讲解活动的方法和要求，组织学生进行练习。
- 3.老师再带领学生活动一下身体各个关节。
- 学生活动：1.细心聆听老师的讲解提示，知道这节课所要达到的要求
- 2.在老师的启发和激励下，选择一种活动项目并积极地和同伴进行练习活动。
- 3.积极随老师进行关节活动练习，并能知道活动的好处。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重 点：各组能够积极开展各项活动，知道各项活动的方法要领。

教师活动：1.讲解活动的各个内容和活动地点，以及活动的方法要求，激发学生在练习中能够发扬相互帮助的良好品质，最后提醒学生当老师鸣哨后，立即开始进行

轮换。

2.老师巡视观察学生的练习情况，密切观察，排除一切危险因素，良好调动学生练习的积极性。

3.集合队伍，针对学生的练习情况进行及时合理的评价。

学生活动：1.细心聆听老师的讲解和要求，知道练习的方法要求和组织形式。

2.在练习中能够积极果敢善于表现自己，同时又能积极和同伴密切配合。

3.结合老师的讲评，思考自己在这节课上的表现，自己评评看，能够拿几分。

组 织：各项活动老师的指定地点进行，老师的位置在跳绳和投掷垒球那里，观察和控制学生的练习情况

场地器材：短绳 36 根 垒球 10 个 沙坑一个 田径场一片

第 9 课 多种游戏

学习阶段：水平一

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力；在活动中充分调动学生活动的积极性。

学习内容：多种游戏

学习步骤：

一、快乐游戏、充分活动

教师活动：1、组织学生常规训练。

2、组织学生分组游戏，参与学生游戏。

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、全班分成两组进行“大渔网”游戏。

组 织：四列横队、分组游戏（练习队型如图）

Xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

二、小组探究，熟练技能

重 点：正确的快速跑动作。

教师活动：1、提出黄河长江游戏要求，组织学生游戏。

2、组织学生“人球赛跑”游戏。

学生活动：1、分成二组，在教师组织下进行游戏黄河长江，体验快速的起动和灵敏的反应。

2、分成四组，体验“人球赛跑”的乐趣，提高快速奔跑能力。

组 织：分组游戏

三、延伸拓展、展示才能

教师活动：1、提出小组活动要求，安全要求，鼓励和观察学生自主创编游戏活动。

2、引导学生展示小结。

- 学生活动：1、小组商榷，用已有的游戏经验结合教师提出的要求， 尝试新的游戏。
- 2、在尝试的过程中不断完善游戏的方法规则。
- 3、相互交流展示创编的游戏。

组 织：活动队列如图：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

场地器材：篮球一个田径场

第 10 课 短绳和仰卧起坐

学习阶段：水平一

学习目标：通过合作练习不断提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳和仰卧起坐

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

- 教师活动：1、集合队伍，进行常规练习。
- 2、组织学生自由分组，进行老鹰捉小鸡的游戏。
- 3、提示学生自主进行各种所学过的看过的或想到的准备活动练习，老师监督提示。

学生活动：1、快速安静集合队伍，在老师的口令指挥下认真反复进行队列队型的练习。

- 2、与小伙伴密切合作，积极快乐进行游戏活动。
- 3、在准备活动中，能够相互观察学习和积极创编并充分展示自己，表现出良好的自主性。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

重 点：激发学生练习的积极性和培养学生吃苦耐劳的精神。

教师活动：1、讲解达标的重要性，使学生知道达标是国家规定的学生必须达到的要求，给学生以清晰的目标。

- 2、组织学生进行短绳活动，进行一次记时练习。
- 3、组织学生进行仰卧起坐练习，并进行一次记时。

学生活动：1、细心聆听老师的讲解，明确知道自己的任务，鼓足干劲。

2、积极进行短绳和仰卧起坐练习。

组织：短绳练习时四列横队，仰卧起坐时如图：

XXXXXXXXXXXXX X X X X X X
XXXXXXXXXXXXX X X X X X X
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

三、创新延伸、展示技能

教师活动：讲解立定跳远的要求和练习数量，组织学生进行练习。

学生活动：积极刻苦完成练习，高质优数完成任务。

组织：无固定队型，在老师规定的范围内自由练习。

场地器材：短绳 36 根 田径场一片 垫子若干

第 11 课 趣味跳跃

学习阶段：水平一

学习目标：1、让学生在快乐的跳跃活动中，感受到跳跃运动所带来的快乐。

2、培养学生的协调能力和积极参与、团结合作的精神。

学习内容：趣味跳跃

学习步骤：

一、常规队列训练

活动教师：

1、师生问好并组织学生进行分散队列练习。

2、鼓励学生表演并交流、评价。

学生活动：

1、分组队列练习时，做到认真、步伐整齐,表现出良好的精神面貌。

2、认真观看同学的表演积极参与交流、评价。

组织：三人一组分散

二、跳呼啦圈运动

教师活动：

1、组织学生跳呼啦圈。

2、组织学生进行表演，鼓励学生自我展示。

学生活动：

1、积极参与跳呼啦圈练习。

2、认真观看同学的表演，具有强烈自我展示欲望。

三、垫子跳跃运动

教师活动：

1、组织学生表演垫子跳跃并在组长带领下积极参与练习。

2、组织学生垫子跳跃比赛并穿插表演，鼓励学生自我展示。

学生活动：

- 1、认真观看同学的表演能在组长带领下积极参与练习。
- 2、积极参与比赛并为同伴加油、喝彩且认真观摩表演。

组 织：八路纵队

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

OOOOOOOOOOOO

OOOOOOOOOOOO

四、快乐的放松

教师活动：

- 1、组织学生跳舞蹈——《幸福拍手歌》。
- 2、组织学生交流、评价。

学生活动：

- 1、与老师一起跳舞蹈，快乐的放松。
- 2、积极与老师、同学交流、评价。

组 织：学生围成四个圈

场地器材：体育馆（篮球场 1 片）、呼啦圈 16 个、小垫子 16 张、录音机 1 台

第 12 课 立定跳远和 50 米跑

学习阶段：水平一

学习目标：通过合作练习不断提高自己的达标水平，并在练习中培养学生吃苦耐劳、相互激励和坚忍不拔的精神。

学习内容：立定跳远和 50 米跑

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，进行常规练习。

2、老师带领学生集体进行螺旋型跑练习。

3、组织学生自行进行准备活动的练习，老师观察并及时提示学生还不到位的地方。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、认真随老师进行螺旋型跑练习，知道跑的要求和要注意点，做到无声，没有接触。

3、在准备活动中，能够相互观察学习和积极创编并充分展示自己，表现出良好的自主性。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：1、组织学生进行各种跳的练习，有通过障碍物等的跳的练习。

2、组织学生进行立定跳远练习，并进行测评。

3、讲解 50 米跑的各个阶段的要求和方法，组织学生进行尝试练习，后进行测评。

学生活动：1、积极投入各种跳的游戏活动，在活动中获得快乐。

2、谦虚认真，积极果敢，全力进行立定跳远和 50 米跑的测评，争取获得较好成绩。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：皮尺一个 田径场一片 秒表一块

第 13 课 短绳、仰卧起坐、50 米跑和垒球

学习阶段：水平一

学习目标：通过合作练习不断改进和提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳、相互激励和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳、仰卧起坐、50 米跑和垒球

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，进行常规练习。

2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、体现出积极上进的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：1、进行一分钟短绳及时测评练习，总结鼓励学生。

2、组织仰卧起坐的一分钟测评练习。

3、进行 50 米跑测评练习。

4、垒球活动，在场地上事先插好旗子，组织学生进行投掷垒球的练习。
学生活动：学生积极投入练习，在练习中表现出良好的奋斗拼搏刻苦团结鼓励等的精神。并且能够毫不气馁，反复练习。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：短绳 43 根 垫子若干 田径场一片 秒表一块 垒球 22 个 旗子 4 个

第 14 课 短绳和投掷垒球

学习阶段：水平一

学习目标：能够熟练说出投掷垒球的动作方法和要领并全力投入练习；在练习中表现出良好的拼搏及合作精神。

学习内容：短绳和投掷垒球

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，宣布课的内容，组织学生常规练习。

2、分发绳子，自由分散进行短绳活动（规定学生活动的目标：前跳 200 个，后跳 50 个）。

3、结合收绳子和集队训练学生的队列常规。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、体现出积极上进的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：1、原地自主进行各种准备活动练习。

2、随老师学习投掷的动作方法，并使能够学生能够熟练说出投掷方法的要领口诀。

3、进行个人投掷，老师及时指导，纠正学生的错误动作，提高学生投掷动作的准确性。

4、分组练习，提出练习要求和注意事项。

5、采用比赛的形式进行集体练习，激发学生的练习兴趣，提高练习效率。

学生活动：1、能够通过各种途径和方法充分做好准备活动。

- 2、细心观察聆听老师的讲解示范，认真学习投掷的方法和要领。
- 3、积极进行尝试练习，虚心接受老师的教导，并在分组练习中表现出良好的合作精神。
- 4、在投掷比赛中，表现出极大的热情，渴望知道自己在班级中的水平及在达标中的成绩等级。

组 织：集体练习队型如图，分组练习（略）：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾
（略）

场地器材：短绳 43 根 田径场一片 垒球 22 个

第 15 课 短绳、仰卧起坐、立定跳远

学习目标：利用各种评价标准对学生的练习给予有力的鼓励，使得学生不断提高自己的运动成绩。

学习内容：短绳、仰卧起坐、立定跳远

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，进行常规练习。

2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、体现出积极的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：1、进行一分钟短绳及时测评练习，总结鼓励学生。

2、组织仰卧起坐的一分钟测评练习。

3、进行 50 米跑测评练习。在测评中采用先每人一次，然后在按每组学生跑的成绩进行分组测评，看看哪那位同学是相同水平中 fastest 的一名。

学生活动：学生积极投入练习，在练习中表现出良好的奋斗拼搏的精神。并且能够毫不气馁，反复练习。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：短绳 43 根 垫子若干 田径场一片 秒表一块

第 16 课 短绳、仰卧起坐、50 米跑

学习阶段：水平一

学习目标：通过合作练习不断改进和提高自己的达标水平，并且在练习中培养学生吃苦耐劳、相互激励和坚忍不拔的精神。

学习内容：短绳、仰卧起坐、50 米跑

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，进行常规练习。

2、分发绳子，自由分散进行短绳活动。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、体现出积极上进的学习态度，拿好绳子充分做好活动。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

二、合作探究、掌握技能

教师活动：1、进行一分钟短绳及时测评练习，总结鼓励学生。

2、组织仰卧起坐的一分钟测评练习。

3、进行 50 米跑测评练习。（每人两组）

学生活动：1.学生积极投入练习，在练习中表现出良好的奋斗拼搏刻苦团结鼓励等的精神。并且能够毫不气馁，反复练习。

2.学生在练习中能够按老师的要求进行活动，并具有一定的安全保护意识。

组 织：练习队型如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

场地器材：短绳 43 根 垫子若干 田径场一片 秒表一块

第 17 课 一分钟跳绳跳(考核)

学习阶段：水平一

学习目标：学生能积极参加考核活动，并在考核中勇于表现。

学习内容：一分钟跳绳跳(考核)

学习步骤：

一、有趣的游戏

教师活动：1.教师提出进行小游戏的方法。

2.组织两至四人一组进行游戏。

3.组织进行游戏。

学生活动：1.知道游戏的方法。

2.组织两至四人一组。

3.自主进行游戏。

二、认真考核、创造新高

教师活动：1.提出一分钟跳绳的考核要求。

2.组织学生自主进行考前的准备。

3.宣布考核的方法和要求。

4.组织进行考核。

5.提出一分钟仰卧起坐的考核要求。

6.宣布考核的方法和要求。

7.组织进行考核。

学生活动：1.知道考核的方法。

2.自主的进行准备活动。

3.进行考核。

场地器材:皮尺 垫子

第 18 课时 立定跳远（考核）

学习阶段：水平一

学习目标：学生能积极参加考核活动,努力取得好成绩；培养好学上进的精神品质。

学习内容：立定跳远（考核）

学习步骤：

一、热身游戏

教师活动：1.教师提出游戏练习的要求。

2.讲解方法。

3 组织游戏。

学生活动：1.知道游戏的方法。

2.和同伴进行游戏。

二、挑战自我

重 点：知道立定跳远考核的方法。

教师活动： 1.教师提出立定跳远考核的要求。

2.组织学生自主的进行准备活动。

3.宣布考核方法。

4.组织进行考核。

学生活动： 1.和同伴自主的进行准备活动。

2.明白考核的方法。

3.进行考核。

组 织： 达标 良 优

场地器材： 沙堡、皮尺

第 19 课 50 米跑和垒球

学习阶段：水平一

学习目标：能够在练习中与小伙伴密切合作，相互激励，并在艰苦的条件下锻炼自己的意志品质。

学习内容：50 米跑和垒球

学习步骤：

一、情景导入

教师活动： 1.集合队伍，组织学生进行队列常规练习。

2.分发短绳,组织学生自主进行短绳练习并提出练习的要求。

3.教师巡回的指导，密切注视观察学生的练习和活动情况。

学生活动： 1.认真听教师的讲解理解教师提出的练习要求。

2.自主的积极的进行练习。

组 织:自由分散的练习（集合队伍时四列横队）

二、合作探究、掌握技能

重 点：快速跑和垒球投掷动作的规范化练习。

教师活动： 1.教师带领学生充分做好各准备活动，并讲解快速

跑过程的不同技术要求，强调要跑成直线，前后摆

臂，脚尖和膝盖要向前方。

2.进行放松跑和加速跑的练习。

3.进行两组 50 米跑练习，第一组用等距的形式，第二组采用计时跑。

4.组织学生进行垒球的投掷练习，提出练习的要求，进行分组练习和集体练习。

5.老师巡视指导，及时纠正学生的错误动作，并激励学生，帮助学生树立信心。

学生活动： 1.按老师的要求，积极进行准备活动的练习

2.细心聆听老师的讲解和要求，积极投入练习，在练习中表现出良好的精神风貌。.

3.能够虚心接受老师的同学的指点，不断改进和提高自己的动作质量。

组 织：如图：

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXX

三、总结回顾

老师和学生共同总结该课，对自己的参与情况，练习效果，及与他人的合作情况等
进行民主测评。

场地器材： 操场一片 垒球 22 个

第 20 课 蹲踞式起跑、快速跑

学习阶段：水平一

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力。

学习内容：蹲踞式起跑、快速跑

学习步骤：

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：四列横队、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。

教师活动：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。