

——六—— 年级体育教学进度

2016 年至 2017 学年度第一学期

课次	准 备 部 分	基 本 部 分	备 注
1	1、体育常识	2、引导课，体育常识，游戏是儿童的良师益友。	理论
2	1、队列队形；	2、游戏：穿过小树林；	
3	1、基本体操；	2、游戏：守卫红旗；	
4	1、基本体操；	2、游戏：报数比赛	
5	1、基本体操；	2、游戏：春种秋收；	
6	游戏课：1、穿城门	2、夹球接力；	
7	1、技巧：前滚翻起立接球；	2、游戏：绑腿接力；	
8	1、技巧：不同开始姿势的前滚翻；	2、复习前滚翻；	
9	1、徒手操；	2、游戏：改换目标；	
10	1、徒手操；	2、绕木棒运动；	
11	1、复习全套徒手操；	2、游戏：看谁反应快；	
12	1、韵律活动；	2、走：改变速度的走；	

课次	准 备 部 分	基 本 部 分	备 注
13	1、走：改变速度的走；	2、游戏：单脚跳接力；	
14	1、各种姿势的走；	2、游戏：绑腿接力；	
15	1、呼拉圈韵律操；	2、游戏：挑战应战；	
16	1、呼拉圈韵律操；	2、游戏：单双脚跳圈；	
17	1、技巧；仰卧起坐；	2、游戏；快跳快跳；	
18	1、韵律操；	2、游戏：抢种抢收；	
19	1、队列；错肩和交叉行进间走；	2、复习韵律操；	
20	1、韵律操；	2、游戏：单脚跳接力；	
21	1、游戏课：踏石过河；	2、攻关；	
22	1、支撑跳跃；	2、游戏：攻关；	
23	1、跳长绳；	2、障碍物赛跑；	
24	1、单手推实心球；	2、游戏：传递实心球；	

课次	准 备 部 分	基 本 部 分	备 注
25	1、韵律操；	2、单双脚跳圈；	
26	1、游戏：踏石过河；	2、游戏：攻关；	
27	1、支撑跳跃；	2、游戏：攻关；	
28	1、韵律活动；	2、复习支撑跳跃；	
29	1、立卧撑；	2、绑腿赛跑；	
30	1、跳绳；	2、叫号赛跑；	
31	1、跳双绳；	2、迎面接力；	
32	1、走、跑交替	2、跳进去拍人	
33	1、跳长绳	2、障碍赛跑	
34	1、投掷垒球	2、运球绕障碍物接力	
35	1、游戏：单脚跳接力	2、迎面接力	
36	1、走跑交替	2、跳绳	

课次	准 备 部 分	基 本 部 分	备 注
37	1、原地双手胸前传球	2、窄道接力赛	
38	1、触悬挂物	2、双手向前抛实心球	
39	1、滚呼拉圈过障碍物	2、20 米内通过 2—3 个障碍 3、传抢球	
40	1、队列练习	2、考核投掷实心球 3、游戏：打野鸭	
41	1、原地单手投篮	2、蛇形跑接力赛	
42	1、400—800 米自然地形跑	2、角力	
43	1、1 分钟跳绳	2、游戏：穿越小树林	
44	1、队列队形	2、1 分钟跳绳考核	
45	1、立定跳远考核	2、选用教材	
46	1、50 米考核；	2、选用教材	
47	1、考核：前滚翻	2、选用教材	
48	1、补考安排	2、打野鸭	

六 年 级 体 育 保 健 常 识 教 材 单 元 教 学 计 划

教学目标： 理解体育锻炼对人体的好处和体育锻炼中最基本的常识，并能把学到的知识初步应用于自己的锻炼之中。

课次	目 标 与 要 求	组 织 教 法 和 措 施
1	启发学生在上体育课的时候，如何进行安全健康的游戏，使学生了解锻炼身体的好处，认真上好体育课。	1、 指导学生自读课文。 2、 提示课文有关内容。 3、 培养学生各种优良品质，发展学生的想象力、创造力等能力。
2	让学生清楚认识到为什么“剧烈运动后不宜立即坐下休息”。	1、 课内讲授为主，配合游戏教学。 2、 结合学生实际状况，提出针对性的要求与措施。
3	使学生懂得为什么坚持冷水洗脸对身体有好处。	运用看图讨论的方法，结合学生的实际，讲授体育锻炼卫生。
4	使学生懂得感冒产生机制，有什么症状，该如何预防。	1、 用挂图或模型，逐一指出咽、鼻、喉、气管、支气管和肺的位置。 2、 用生动形象的比喻，讲解呼吸道和肺的功能。
5	使学生知道夏季进行体育锻炼应注意些什么。	1、 长跑的好处：提高身体的适应能力，锻炼意志品质。 2、 夏季跑步应注意的问题进行讨论。
6	使学生明白：如何进行跳高跳远的练习，该怎样做才能跳得更高，跳得更远。	1、 学生分小组讨论怎样才跳得高、跳得远。 2、 身体素质训练的方法。
7		
8		

六 年 级 走 与 跑 教材单元教学计划

单元教学任务：初步学会障碍跑的方法，提高走和跑的能力，增强下肢力量和发展内脏器官的功能，培养勇敢、顽强的品质。

课次	目 标 与 要 求	组 织 教 法 和 措 施
1	初步介绍步频和步幅知识，发展走的能力。	1、 讲清什么是正确姿势走和步频与步幅的关系，建立变速走的正确概念。 2、 复习正确姿势的自然走。 3、 听信号练习改变速度走，然后进行迎面快速走接力比赛。
2	各种姿势的起动、起跑练习，提高学生跑的兴趣，发展快速反应能力和灵敏、速度素质。	1、 教师简要说明练习启动和起跑的要求与方法。 2、 用吹哨、拍手、手势等发令。 3、 学生进行各种姿势的启动和起跑练习。
3	通过触线跑，发展学生灵敏、速度素质，提高快速奔跑的能力。	1、 教师讲解示范，明确要求。 2、 进行分组练习。 3、 进行比赛。
4	改进高抬腿跑的姿势，发展下肢力量，为快速跑打基础。	1、 教师示范，明确重点要求。 2、 集体或分组进行原地高抬腿跑练习。 3、 练习行进间高抬腿跑。
5	学会跨步跑的方法，做到加大步幅，后蹬有力，为进一步学习后蹬跑打下基础。	1、 教师讲解示范，明确要求。 2、 集体或分组进行向前跨步跑练习。 3、 分组进行跨过横线的练习。 4、 跨步比远。
6	通过曲线跑，培养学生适应自然环境变向奔跑的能力和克服困难的精神。	1、 讲清要求。 2、 进行练习。 3、 进行比赛。
7	400—600 米自然地形跑，改进跑的技术，发展耐力素质。	1、 做好准备活动。 2、 教师向学生提出跑的要求：自然、协调。 3、 在学生骨干和教师的带领下，规定路线跑完 400—600 米。
8		

六 年 级 跳 跃 教材单元教学计划

单元教学任务：初步学会不同姿势的跳跃动作，全面发展身体素质，提高各种跳跃的能力，初步具有刻苦锻炼的优良品质。

课次	目 标 与 要 求	组 织 教 法 和 措 施
1	通过阶梯型跳和跳台阶练习，发展腿部力量和灵敏、协调素质。	1、 指名尝试。 2、 教师讲评，讲解并示范。 3、 分组练习。 4、 组织比赛。
2	通过放鞭炮跳，促进学生下肢肌肉、关节、韧带、内脏器官机能和灵敏、协调等素质的发展，增强弹跳能力。	1、 教师讲解游戏方法。 2、 学生听令进行练习。 3、 放松。 4、 再进行练习。
3	通过跨跳过背和各种障碍练习，发展学生跨跳能力，培养勇敢、顽强、果断、克服困难的精神。	1、 讲解示范。 2、 分组学习跨跳过背练习。 3、 进行跨过皮筋、平垫、立垫、跨跳过背、连续跨跳练习。
4	学会跑几步单脚起跳用手或头触悬挂物，发展弹跳力和灵敏素质。	1、 复习原地跳起用手或头触悬挂物。 2、 学习跑几步单脚起跳用手或头触悬挂物。 3、 助跑 3、5、7 步，起跳摸悬挂不同高度的物体。
5	学习双人、三人多样跳绳方法，提高跳绳技术和上、下肢关节、韧带力量及内脏器官功能，发展弹跳能力和灵敏、协调素质，培养相互合作、团结一致的精神。	1、 一人带一人的双人跳绳。 2、 二人各握绳的一端，同摇同跳的双人跳绳。 3、 二人摇绳一人跳的多人跳绳。 4、 学生自己进行创新练习。
6		
7		
8		

六 年 级 投 掷 教材单元教学计划

单元教学任务：初步学会上步投掷沙包、垒球的方法，学会后抛实心球动作，
进一步发展上肢力量和投掷能力，初步具有遵守投掷常规的习惯。

课次	目 标 与 要 求	组 织 教 法 和 措 施
1	学会垒球的正确握法和学习上步投掷基本技术，提高投掷能力。	1、 学习正确握法。 2、 学习上步投掷方法。 3、 进行掷远、投准练习。
2	学习俯卧撑，发展上下肢和腰腹肌肉的力量，提高抛掷和支撑能力。	1、 教师示范。 2、 分组进行练习。 3、 互相纠正姿势。
3	通过双手从体前向体后抛实心球练习，发展上、下肢和腰腹肌肉力量，提高协调性。	1、 排成四路纵队，从头上想向后传球游戏。 2、 分组复习双手从体前向体后抛实心球。 3、 抛球比远。
4	投掷垒球和实心球的正确方法	1、 教师讲解示范； 2、 学生徒手进行练习； 3、 学生分组进行练习； 4、 组织学生进行比赛。
5		
6		
7		
8		

六 年 级 支 撑、技 巧 教 材 单 元 教 学 计 划

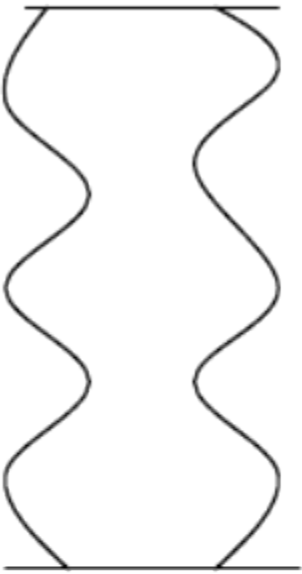
单元教学任务：初步学会支撑动作，提高攀爬、悬垂、支撑、滚翻等基本活动能力发展力量、柔韧、协调等身体素质，培养勇敢果断等品质。

课次	目 标 与 要 求	组 织 教 法 和 措 施
1	两头翘（俯卧挺身），通过学习掌握方法，发展腰背腹肌弹性和力量，要求学生养成经常自练的习惯。	1、 教师作正确示范。 2、 二人一组，轮流练习“一头翘”。 3、 熟练后进行两头翘练习。 4、 看谁翘得高，次数多。
2	通过“桥”的练习，增强腰腹肌弹性和力量，进一步发展柔韧素质。	1、 背对墙或肋木站立，慢慢向下移动至两手撑地。 2、 两人互相保护与帮助。 3、 仰卧在垫上，两臂用力推起成“桥”。
3	通过立位体前屈练习，了解和提高学生柔韧素质，促进体育锻炼，为本学期考核作准备。	1、 教师讲解示范。 2、 教师统一指挥，集体进行练习。 3、 分组进行立位体前屈预测。
4	通过攀爬练习，增强上肢力量，发展灵敏协调等素质，培养不畏艰险，努力奋进的精神。	1、 教师讲解示范。 2、 分组练习。
5	通过学习前滚翻知识，基本掌握滚翻要领，以及在锻炼中的运用。	1、 教师讲解示范； 2、 学生分组进行练习；
6		
7		
8		

体育课教案

周 1 课次 年 月 日

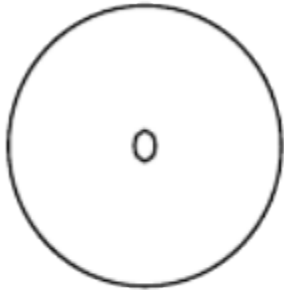
内容	1、队列队形； 2、游戏：穿过小树林；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生进一步掌握队列队形的方法与技巧。 2、培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，明确个人和集体的关系。 3、培养学生变向跑的能力和克服困难的精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、小游戏：“抓人” 2、小型徒手操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横队，体操队形	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师带领学生一起做游戏。 4、教师讲解徒手操的动作和要求。 师生一同练习。	1、学生站成四列横队。 2、学生和教师一同做游戏。 3、学生认真听讲看示范。 4、学生精神饱满。	1 1 2 1	10	小
基本部分	一、队列队形： 1、集中注意力联系；（有效与无效） 2、快快集合； 3、稍息、立正、向右看齐； 5、变换队形；	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲动作方法和要领。 2、教师做正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作方法和要领。 2、学生练习。 3、分组练习。 4、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学 生 活 动	数	时	强
	重点：动作自然，协调准确。 难点：重心前后稳定，节奏一致。 二、游戏： 穿过小树林； 规则： 1、必须站在起跑线后，拍手后才能起跑。 2、不得碰到下树，如碰到扶起后才能其跑。	安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。 	1、教师讲解游戏方法和规则。 2、教师做正确示范。 3、教师做正确评定胜负。		1、学 生 认 真 听 游 戏 方 法 和 规 则。 2、学 生 练 习 和 比 赛。 3、分 组 比 赛。	2—3	10	中
结 束 部 分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认 真 听 讲 情 绪 饱 满。 2、下课。	1	2	小
场 地 设 计	八个小木柱； 四个标志物；		课后 小结					

体育课教案

周 2 课次 年 月 日

内容	1、基本体操：《希望风帆》广播体操（1—4）节；2、游戏：守卫红旗；						
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，对养成正确的身体姿势，促进身体的各器官的正常发育。 2、培养学生集体主义精神，发展学生动作迅速能力和奔跑能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	1、学生站成四列横队。 2、学生认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作一致，精神饱满。	1 1 2 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 专项准备活动；	四列横队，体操队形					
基本部分	一、《希望风帆》广播体操（1—4）节； 第一节，伸展运动； 第二节，扩胸运动； 第三节、踢腿运动； 第四节，体侧运动；	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作要领和方法 2、学生练习。 3、分组练习。 4、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学 生 活 动	数	时	强
基本部分	重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方。 一、游戏： 守卫红旗 规则： 1、没有被教导的人不得随意进入圈内。 2、叫号时要清楚、响亮，松手时红旗必须竖直。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	录音机、磁带各一 红旗两面		课后小结					

体育课教案

周 3 课次 年 月 日

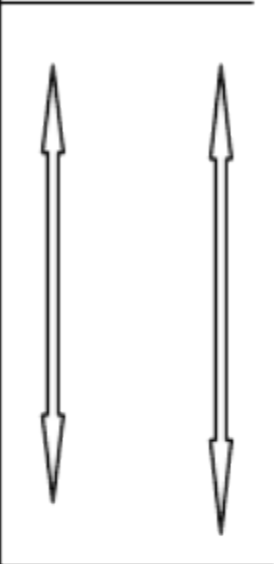
内容	1、基本体操：《希望风帆》广播体操（5—8）节；2、游戏：报数比赛						
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的掌握。 2、培养学生身体的正确姿势和动作的协调性能力。 3、培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的好作风和迅速排队的能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	1、学生站成四列横队。 2、学生认真听队列的要求。 3、师生一同练习。 4、动作一致，精神饱满。	1 1 2 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 3、专项准备活动；	四列横队，体操队形					
基本部分	二、《希望风帆》广播体操（5—8）节： 第五节，体转运动； 第六节，全身运动； 第七节，跳跃运动， 第八节，整理运动，	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作要领和方法 2、学生练习。 3、分组练习。 4、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方。							
	一、 游戏： 报数比赛 规则： 1、 必须按教师的要求顺序报数。中间不得有间隔。 2、 报错数时必须改正报数才可以接着下面报数。	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、 教师讲解游戏的方法和规则。 2、 教师做正确的示范。 3、 教师正确评定胜负。	1、 学生认真听游戏的方法和规则。 2、 学 生 练习。 3、 分 组 比赛。	2—3	10	中	
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小	
场地设计	录音机、磁带各一		课后小结					

体育课教案

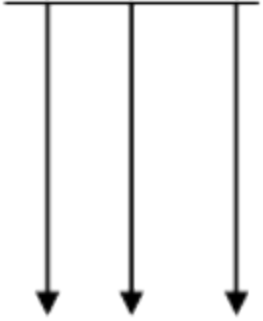
周 4 课次 年 月 日

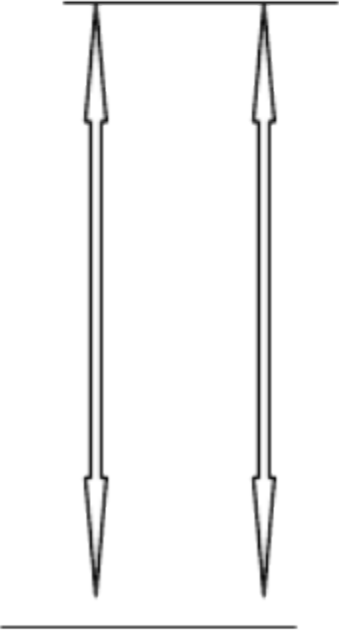
内容	1、基本体操：《希望风帆》广播体操（1—8）节；2、游戏：春种秋收						
目的	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的掌握。 2、培养学生身体的正确姿势和动作的协调性和节奏感。 3、发展学生快速奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： × × × × × × × × × ×	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、教师讲解徒手操的动作和要求。 4、师生一同练习。	1、学生站成四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习； 2、小型徒手操； 3、专项准备活动；	× × × × × × × × × × ◎		2、学生认真听队列的要求。	1		
				3、师生一同练习。	2		
		四 列横队，体操队形		4、动作一致，精神饱满。	1		
基本部分	一、《希望风帆》广播体操（1—8）节： （全套练习） 重点：各节的动作要领及要求。	组织： × ◎	1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作要领和方法学生练习。 2、分组练习。 3、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学 生 活 动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、游戏 （春种秋收） 规则： 1、必须按教师的要求去做，击掌后第二个人才能起跑。 2、交换物必须放在圈内，如，滚出圈外要拾回来放好在继续跑。		1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学 生 练 习。 3、分 组 比 赛。	2—3	10	中
		安全措施： 遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。						
	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	小沙包—20 个 四个标志物		课后小结					

体育课教案

周 5 课次 年 月 日

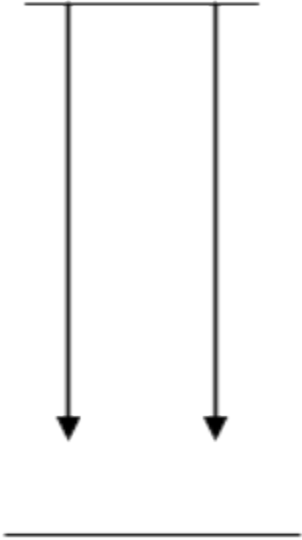
内容	游戏课：1、穿城门；2、夹球接力；						
目的	1、发展学生速度素质，提高快速反映能力。 2、培养学生齐心协力的集体主义精神。 3、发展速度，提高身体的协调能力。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、 师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务	1、学生站成四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 4、队列练习； 5、小型徒手操；	四列横队，体操队形	3、教师讲解徒手操的动作和要求。	2、学生认真听队列的要求。	1		
	6、专项准备活动；		4、师生一同练习。	3、师生一同练习。	2		
				4、动作一致，精神饱满。	1		
基本部分	一、游戏（穿称门）： 规则： 1、游戏者必须成一路纵队向前跑，否则判失败。 2、游戏者进行时游戏者之间不准松手。		1、教师讲解动作要求和方法。 2、教师做完整的正确的示范。 3、教师个别指导。 4、找好学生做表演。	1、学生认真听动作要领和方法学生练习。 2、分组练习。 3、动作一致，精神饱满。	3—4	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学 生 活 动	数	时	强
基本部分	3、城门不准随便移动，否则判本队失败。 二、游戏： （加球接力） 规则： 1、球掉到地上不允许用脚踢，否则判失败。 2、交接球时接球人不得踩起跑线，否则判失败。	安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。 	1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	四个小皮球 四个标志物		课后小结					

体育课教案

周 6 课次 年 月 日

内容	1、技巧： 前滚翻起立，接球；2、游戏：障碍赛跑 ；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生进一步的巩固和提高前滚翻的技术，发展学生的灵敏柔韧协调等能力，培养学生克服困难等优良品质。 2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。 3、培养学生团结协作和集体主义精神，						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散、。 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横队，体操队形	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	一、技巧： 前滚翻起立，接球 重点：蹬地、低头、团身。 难点： 动作连贯，协调	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学 生 认 真 听 讲 动 作 方 法 和 要 领。 2、学 生 集 体 练 习。 3、学 生 分 组 练 习。	4X8	18	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学 生 活 动	数	时	强
基本部分	二、游戏： （障碍赛跑） 规则： 1、游戏者应在比赛中完成所规定的动作。 2、由小裁判评定动作正确与否。 3、每个队员的比赛次数相等。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	4、找学生表演。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。		4 神饱满动作轻松整齐一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2/3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	垫子 28 张		课后小结					

体育课教案

周 7 课次 年 月 日

内容	1、技巧： 不同开始姿势的前滚翻 ； 2、复习：前滚翻起立，接球						
目的	1、通过本次课的学习，使学生学会前后的动作方法，掌握要领。 2、通过练习，可以发展身体的柔韧性，平衡感觉和协调灵敏等素质。 3、巩固前滚翻接球的技术，培养学生勇敢机智和创新的精神。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 变换队形 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队， 体操队形	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1	10	小
					1 2		
基本部分	一、技巧： 不同开始姿势的前滚翻； 重点：蹬地、低头、团身。 难点： 动作连贯，协调。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	4X8	18	中
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强

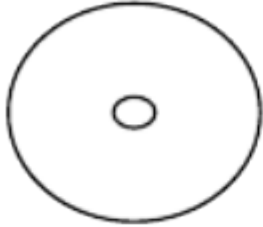
基本部分	二、复习：前滚翻起立，接球 重点：蹬地、低头、团身。 难点：动作连贯，协调。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	4、找学生表演。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	4 神饱满动作轻松整齐一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2/3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	垫子 28 张 篮球 4 只		课后小结				

体育课教案

周 8 课次

年 月 日

内容	1、 徒手操；2、游戏：改换目标						
目的	1、通过本次课的学习，发展人体各个部位的能力。 2、培养学生良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 3、发展学生快速奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一 、 课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎	1、教 师 语 言 要 清 晰。	1、 学生站成四 列 横 队。	1	10	小
	2、宣布课的内容和任务。		2、教 师 讲 解 课 堂 要 求 和 任 务。	2、 学生认真听队列的要求。	1		
	二 、 准备活动： 1、队 列 练 习；	四 列 横 队，体操队形	3、教 师 讲 解 徒 手 操 的 动 作 和 要 求。	3、 师生一同练习。	2		
	2、小 型 徒 手 操；		4、师 生 一 同 练 习。	4、 动作一致，精神饱满。	1		
基本部分	3、专 项 准 备 活动；		5、				
	一、 徒手操 重点：各节的动作要领及要求。	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎	1、教 师 讲 解 动 作 要 求 和 方 法。	1、 学生认真听动作要领和方法学 生 练 习。	3—4	18	中
			2、教 师 做 完 整 的 正 确 的 示 范。	2、 分 组 练 习。			
			3、教 师 个 别 指 导。	3、 动作一致，精神饱满。			
			4、找 好 学 生 做 表 演。				

顺序	教学内容	场 地	教师活动		学生活动	数	时	强
基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、游戏 （改换目标） 规则： 1、追者只能拍人，不许堆人，拉人。 2、逃者需要“隐蔽必须站在前面站在后面，或侧面。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2—3	10	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ×××××× ×××××× ×××××× ×××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	篮球 4 只 红旗四面		课后小结					

体育课教案

周 9 课次

年 月 日

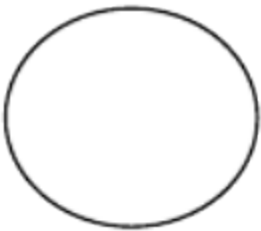
内容	1、 徒手操；2、游戏：绕木棒运动							
目的	4、通过本次课的学习，使学生进一步的练习，发展人体各个部位的能力。 5、培养学生良好的身体姿势和集体精神风貌具有很好的作用。 6、培养学生锻炼奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。							
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强	
准备部分	一、 课 堂 常 规： 1、体委整队、 师生问好、报 告人数、检查 服装。 2、宣布课的 内容和任务。 二、 准 备 活 动： 4、队 列 练 习； 5、小 型 徒 手 操； 6、专 项 准 备 活动；	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横 队，体操队形	6、 教师语言 要清晰。 7、 教师讲解 课堂要求 和任务。 8、 教师讲解 徒手操的 动作和要 求。 9、 师生一同 练习。	5、 学生站成 四 列 横 队。 6、 学生认真 听队列的 要求。 7、 师生一同 练习。 8、 动 作 一 致，精神 饱满。	1 1 2 1	10	小	
	基本部分	一、 徒手操 重点：各节的 动作 要 领 及 要求。 ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	5、 教师讲解 动作要求 和方法。 6、 教师做完 整的正确 的示范。 7、 教师个别 指导。 8、 找好学生 做表演。	4、 学生认真 听动作要 领和方法 学 生 练 习。 5、 分 组 练 习。 6、 动 作 一 致，精神 饱满。	3 - 4	18	中	
	顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强

基本部分	难点：动作的准确性和优美大方。 二、游戏（绕木棒运动） 规则： 1、不击掌或发令后不得起跑。 2、再穿行时不可碰到小木棒，不可跨越小木棒。	安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。 	1、教师讲解游戏的方法和规则。 2、教师做正确的示范。 3、教师正确评定胜负。		1、学生认真听游戏的方法和规则。 2、学生练习。 3、分组比赛。	2-3	10	中
	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师总结本次课的情况。 2、下课。		1、认真听讲情绪饱满。 2、下课。	1	2	小
场地设计	木棒 14 根		教学回顾					

体育课教案

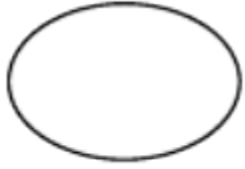
周	10	课次	年	月	日
内容	1、基本体操：《初升的太阳》广播操（1-8）节；2、游戏：挑战应战；				

目的	1、通过这节课的学习，使学生进一步掌握和巩固了对身体的各部位的练习。 2、培养学生良好身体的正确姿势和集体主义精神的良好习惯。 3、通过游戏练习，培养学生机智、果断和诚实的品质。						
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列：立正、稍息、集合、解散。 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横队，体操队形	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 1 2	10	小
	一、徒手操：全套练习； 重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1 学生认真听讲动作方法和要领 2 学生集体练习。 3 学生分组练习。	4 X 8	18	中
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强

基本部分	二、游戏：挑战应战规则： 1、应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。 2、追拍时不得用力堆人。 3、应战者如失败就算对方胜利。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	4、找学生表演。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	4 神饱满动作轻松整齐一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2 / 3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	录音机、磁带各一		课后小结				

体育课教案

周 11 课次		年 月 日
内容	1、韵律活动；2、走：改变速度的走；	
目的	1、通过本次课的教学，使学生学会简单的韵律活动，发展学生动作的协调性，节奏感，观察力，培养学生组织与纪律性。 2、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。 3、培养学生集体主义精神和协调性的能力。	

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横 队，体操队形	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
			2、教师讲解课堂要求和任务。	2、学生认真听讲，注意关查。	1		
			3、讲解队列练习的要求。	3、听从指挥注意力集中。			
			4、师生一同练习。	4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、韵律活动节奏游戏 猜猜它是谁 规则： 1、被猜者不要动不要笑和不许说话。 2、如果第一次猜错可以才第二次。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分 组 比 赛。	2 / 3	12	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
----	------	-----	------	------	---	---	---

	二、走： 改变速度的走； 重点：下上肢的协调，放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	4 X 8	1 8	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	录音机、磁带各一		课后小结				

体育课教案

周	12	课次	年	月	日
内容	1、走：改变速度的走； 2、游戏： 单脚跳接力；				
目的	1、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。 2、培养学生动作的敏捷性、灵活性、准确性等各项素质。 3、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，发展学生的弹跳和顽强精神。				

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四列横队，体操队形	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
			2、教师讲解课堂要求和任务。	2、学生认真听讲，注意关查。	1		
			3、讲解队列练习的要求。	3、听从指挥注意力集中。			
			4、师生一同练习。	4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、走：改变速度的走； 重点：下上肢的协调，放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。	1、学生认真听讲动作方法和要领。	3 / 4	15	中
			2、教师做分解和完整动作示范。	2、学生集体练习。			
			3、教师给学生个别指导。	3、学生分组练习。			
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强

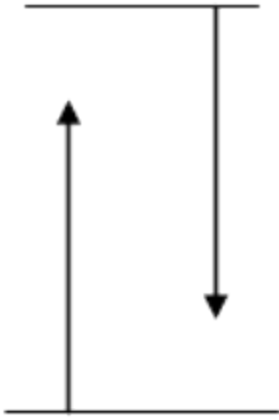
	二、游戏： 单脚跳接力 规则： 1、起跳前必须站在起跳线后不得踏线。 2、发出信号后才能起跳，其余人击掌后才能起跳。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2 / 3	1 2	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	篮球场一块		课后小结				

体育课教案

周 13 课次		年 月 日							
内容	1、走：用各种正确姿势的走；2、游戏： 绑腿接力；								
目的	1、通过学习走的正确方法，培养学生走的正确姿势，巩固走的技能发展学生走的能力除尽下肢和内脏器官的发展。 2、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。								
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强		

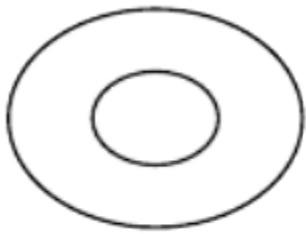
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。 二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 四 列 横 队，体操队形	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1	10	小
					1		
					2		
基本部分	一、走：用各种正确姿势的走： 重点：下上肢的协调，放松，自然。 难点：抬头，挺胸，自然大方。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	3	15	中
					/		
					4		

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
----	------	-----	------	------	---	---	---

	二、游戏： （绑腿接力） 规则： 1、 教师发令后或击掌后才能起跑。 2、 按教师规定的要求抛丸不得少跑。 3、 绳子一定要绑好，绳子松开不得分。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、 教师讲解游戏要求和规则。 2、 教师做正确示范。 3、 学生练习比赛。 4、 教师做正确评定胜负。	1、 学生认真听讲游戏规则。 2、 注意观察教师的示范。 3、 学生练习比赛。 4、 分 组 比 赛。	2 / 3	1 2	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	接力棒 4		课后小结				

周 14 课次		年 月 日	
内容	1、呼拉圈韵律操 （1—3）节；2、游戏：挑战应战；		
目的	1、通过这节课的学习，使学生初步掌握呼拉圈的简单动作和技术，发展学生的下肢的力量。 2、培养学生身体正确姿势和协调等身体素质。 3、发展学生的下肢奔跑能力及团结协作的集体精神。		

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习： 2、徒手操。 3、专项准备活动。	四列横队， 体操队形	2、教师讲解课堂要求和任务。 3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	2、学生认真听讲，注意关查。 3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	1 2		
基本部分	一、呼拉圈韵律操（1—3）节 重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1 学生认真听讲动作方法和要领 2 学生集体练习。 3 学生分组练习。	4 X 8	18	中
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强

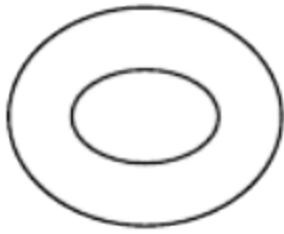
基本部分	二、游戏： 挑战应战 规则： 1、应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。 2、追拍时不得用力堆人。 3、应战者如失败就算对方胜利。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	4、找学生表演。 1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	4 神饱满动作轻松整齐一致 1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2 / 3	9	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	呼拉圈每人一个		课后小结				

体育课教案

周	15	课次	年	月	日
内容	1、呼拉圈韵律操（4—6）节：2、游戏：单双脚跳圈：				
目的	1、通过本次课的教学，使学生进一步掌握呼拉圈动作的技术和发展下肢的弹跳能力。 2、培养学生身体正确姿势和灵敏，协调等身体素质。 3、发展学生的弹跳力及团结协作的集体精神。				

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	组织： ××××× ××××× ×××××	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
	2、宣布课的内容和任务。	××××× ◎	2、教师讲解课堂要求和任务。	2、学生认真听讲，注意关查。	1		
	二、准备活动： 1、队列练习： 2、拍手操。 3、专项准备活动。	四 列 横队，体操队形	3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、呼拉圈韵律操 （4—6）节 重点：各节的动作要领及要求。 难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分 组 比 赛。	2 / 3	12	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
----	------	-----	------	------	---	---	---

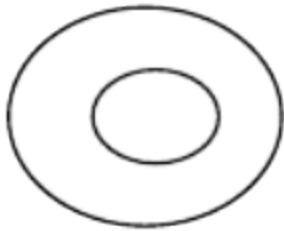
基本部分	二、游戏： 单双脚跳圈 规则： 1、 跳时途中 不许接触 圆圈。 2、 发令后或 拍手后方 可跳。 3、 单脚跳时 摆动腿不 许 触 地 面。	 安全措施：遵 守纪律，不得 推、挤、撞其 他同学，听令 行动。	1、教师讲解 动作方法 和要领。 2、教师做分 解和完整 动作示 范。 3、教师给学 生个别指 导。	1、 学生认真 听讲动作 方法和要 领。 2、 学生集体 练习。 3、 学生分组 练习。	4 X 8	1 8	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次 课的情况。 2、下课。	1、认真听讲， 精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	呼拉圈每人一个 标志物 4 个		课后 小结				

体育课教案

	周 16 课次	年 月 日
内容	1、技巧：仰卧起坐；2、游戏：快跳快跳；	
目的	1、通过本次课的学习，使学生进一步学习仰卧起坐的动作，发展弹跳力 2、培养学生的灵敏性和及速度性和奔跑的能力。 3、培养学生对动作认真负责和集体主义精神。	

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。	组织： ××××× ××××× ×××××	1、教师语言要清晰。	1、学生站四列横队。	1	10	小
	2、宣布课的内容和任务。	××××× ◎	2、教师讲解课堂要求和任务。	2、学生认真听讲，注意关查。	1		
	二、准备活动： 1、队列： 各种图形跑 2、广播操。 3、专项准备活动。	四 列 横 队，体操队形	3、讲解队列练习的要求。 4、师生一同练习。	3、听从指挥注意力集中。 4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、技巧： （仰卧起坐） 重点难点：用力收复。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、 学生认真听讲动作方法和要领。 2、 学生集体练习。 3、 学生分组练习。	3 / 4	15	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
----	------	-----	------	------	---	---	---

	二、游戏： （快跳快跳） 规则： 1、起跳前必须站在起跳线后不得踏线。 2、跳垫子是脚不要碰垫子如到了扶起来再跳。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解游戏要求和规则。 2、学生练习比赛。 3、教师做正确评定胜负。	1、学生认真听讲游戏规则。 2、学生练习比赛。 3、分组比赛。	2 / 3	1 2	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	垫子 20 块		课后小结				

体育课教案

周		17		课次		年		月		日		
内容		1、 韵律操 ABC3 节；2、游戏： 抢种抢收；										
目的		1、通过这节课的学习，使学生了解一些简单的韵律操的动作，培养学生的协调性灵敏性等能力。 2、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的速度奔跑能力。										
顺序		教学内容		场 地		教师活动		学生活动		数	时	强

准备部分	一、课堂常规： 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。 2、宣布课的内容和任务。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师语言要清晰。 2、教师讲解课堂要求和任务。	1、学生站四列横队。 2、学生认真听讲，注意关查。	1 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列练习： 2、广播操。 3、专项准备活动。	◎ 四 列 横 队，体操队形	3、讲解队列练习的要求。	3、听从指挥注意力集中。			
			4、师生一同练习。	4、学生充分活动各关节。	2		
基本部分	一、韵律操： （ABC3 节） 重点：动作准确性。 难点：动作的协调性。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、教师讲解动作方法和要领。 2、教师做分解和完整动作示范。 3、教师给学生个别指导。	1、学生认真听讲动作方法和要领。 2、学生集体练习。 3、学生分组练习。	3 / 4	15	中

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
----	------	-----	------	------	---	---	---

	二、游戏： （抢种抢收） 规则： 1、 口袋不得放在圆圈外回来时必须检起来。 2、 每个圆内只能放一个口袋。	 安全措施：遵守纪律，不得推、挤、撞其他同学，听令行动。	1、 教师讲解游戏要求和规则。 2、 教师做正确示范。 3、 学生练习比赛。 4、 教师做正确评定胜负。	1、 学生认真听讲游戏规则。 2、 注意观察教师的示范。 3、 学生练习比赛。 4、 分 组 比 赛。	2 / 3	1 2	中
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、总结本次课的情况。 2、下课。	1、认真听讲，精神饱满。 2、下课。	1	3	小
场地设计	口袋 20 个 4 个小桶		课后小结				

体育课教案

周 18 课次		年 月 日						
内容	1、队列：错肩和交叉行进间走 ； 2、 复习：韵律操：							
目的	1、通过这节课的学习，使学生掌握错肩和交叉行进间走的方法。 2、培养学生进一步掌握动作的技能。 3、培养学生的集体主义精神和良好的作风。							
顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强	