第 7 课

教学内容	1 投掷：持轻物掷远 2 游戏：传球接力（顶上，胯下传球）
教学目标	1 学生能知道肩上屈肘的投掷基本方法，并且能做出肩上屈肘的投掷动作，做到挥臂动作正确。 2 能听从指挥，相互配合，相互帮助。 3 能正确地做出手递手的顶上，胯下传接球动作方法。能团结合作，为集体争光。

教　学　内　容	组织教法和学练法

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ××××××××× ××××××××× ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 投掷：持轻物掷远 重点：肩上屈肘的投掷动作，挥臂动作正确。	教法： 1 教师组织做手腕，肩，肘等部位的准备活动。 2 教师示范肩上屈肘，用力挥臂的徒手动作。 3 学生模仿练习，通过模仿，体会肩上屈肘的投掷动作。 4 分组成两列横队，前排正对投掷方向，正面站立，右手持投掷器材向上向后引伸，后排学生轻轻抓住投掷器材，听到投的信号，前排学生挣脱阻力，用力挥臂向前上方投出，前后排学生交换做。 5 学生分散自由结伴进行练习，反复模仿，体验肩上屈肘，向后引伸，用力挥臂的动作。 6 教师巡视，指导和帮助有困难的学生。
2 游戏：传球接力（顶上，胯下传球） 重点：手递手的顶上，胯下传接球动作方法。	教法： 1 教师讲解，示范双手顶上，胯下传接球动作要领和游戏方法。 2 组织一个小组试做一次，其余同学注意观看。 3 分组练习顶上，胯下传接球动作。
教　学　内　容	组织教法和学练法

三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	4 进行游戏。先比哪一组动作符合要求无失误，熟悉后再比赛。 5 教育学生认真参加游戏，与同伴密切协作，体验游戏的乐趣。 要求：做到"快　静　齐"
场　地　器　材	课　后　小　结
1　投掷场地一块 2　小皮球 4 只	

第　8　课

教学内容	1 投掷：持轻物掷准 2 游戏：黄河　长江
教学目标	1 学生能懂得持轻物掷准一定要眼看目标的道理，做出肩上屈肘，自然挥臂的投掷动作。 2 对练习有浓厚兴趣，能听从指挥，积极参与。 3 游戏时能做到反应迅速，快速奔跑。能机智，果断，诚实地进行游戏。
教　学　内　容	组织教法和学练法

-可编辑修改-

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 投掷：持轻物掷准 重点：眼看目标，肩上屈肘，自然挥臂。	教法： 1 教师组织学生分组对准前方 5 米处的标靶掷轻物，重点提示肩上屈肘，自然挥臂，动作协调。 2 学生根据自己的投掷能力，自我调整投掷距离。 3 组织教学比赛，选出优秀小投手。 4 学生观摩优秀小投手的表演，通过比较，分析，找出自己的差距，在今后的练习中加以改进。 5 标靶可以用气球，足球，“四害”图像等。轻物可用小沙包。
2 游戏：黄河　长江 重点：反应迅速，快速奔跑。 × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	教法： 1 教师组织学生复习游戏的过程，方法，重点练习反应迅速，快速奔跑。 2 分组进行游戏。 3 游戏熟悉后，可组织学生边唱歌边向中线齐步前进，当看到举信号旗后，一方立即转身跑向安全线，另一方则立即追拍。 4 教育学生注意转身后跑成直线；追拍时不可推人。
教　学　内　容	组织教法和学练法
三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	要求：做到“快　静　齐”
场　地　器　材	课　后　小　结

1　小沙包若干只（学生自备） 2　游戏场地一块	

第 9　课

教学内容	1 跑：30 米快速跑 2 游戏：看谁投得远
教学目标	1 学生能完成两臂前后摆动，前脚掌着地的快速跑，提高跑的技能。 2 通过认真练习，从中获得动作正确，协调，快速的体验和乐趣。 3 学生能完成肩上屈肘，用力挥臂的投掷动作。 4 能按游戏规则进行游戏。
教　学　内　容	组织教法和学练法

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 稍息　　立正　　向中看齐 4 准备活动（徒手操）	上课队形： ××××××××× ××××××××× ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 跑：30 米快速跑 重点:两臂前后摆动，前脚掌着地。	教法： 1 教师组织学生原地摆臂练习，注意摆臂动作正确，并要快速摆动。 2 进行原地高抬腿跑，注意动作速率。 3 安排学生分散练习自然快速跑。 4 分组做快速跑（20 米左右），提示学生两臂前后摆动，前脚掌着地。 5 分组做自然站立式起跑的 30 米快速跑，提示动作正确，协调，达到跑得快速的要求。 6 教师课前画好跑道，标出起点，终点。
2 游戏：看谁投得远 重点：肩上屈肘，用力挥臂。	教法： 1 教师重点讲解示范肩上屈肘投掷动作。 2 组织学生用自制的小沙包进行模仿练习。 3 请几个动作好的同学进行示范表演，并进行讲评。

三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	4 组织学生尝试练习。 5 进行游戏。 6 游戏中，听教师的信号统一行动，保持整齐的队形。注意安全。 要求：做到“快　静　齐”
场　地　器　材	课　后　小　结
1　跑道 4 根 2　小沙包（自备）	

第　10　课

教学内容	1 跑：30 米跑（考核） 2 游戏：拍球比多
教学目标	1 学生能说出快速跑最基本的动作要求，并能完成 30 米快速跑的考核任务。 2 考核中能勇敢顽强，努力进取。 3 让学生进一步熟悉球性，掌握原地运球的基本动作，提高运球技能。 4 游戏中能相互鼓励，积极进取。
教　学　内　容	组织教法和学练法

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ××××××××× ××××××××× ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 跑：30 米跑（考核） 重点：完成 30 米快速跑的考核任务。	教法： 1 教师带领学生做好充分的准备活动，原地快速摆臂，原地高抬腿跑。 2 教师宣布考核标准及办法。 3 分组由小组长带领完整练习 30 米快速跑 1~2 次。 4 两人一组进行考核，考核过程中，相互鼓励，争取跑出好成绩。 5 考核结束后进行讲评。认真听教师的讲评，进一步理解掌握快速跑的要领，明确自己要改进的地方。 6 课前画好 30 米跑考核用的跑道，准备好秒表，登记表格等。
2 游戏：拍球比多 重点：原地运球的基本动作，提高运球技能。	教法： 1 教师提出游戏的要求。 2 由小组长带领本组同学进行游戏，小组长负责本组的秩序以及安全等问题。
教　学　内　容	组织教法和学练法
三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	3 本课进行考核，采用分组轮换法。因此教师要选好小组长，当好教师的小助手。 要求：做到"快　静　齐"

场 地 器 材	课 后 小 结
1 30 米跑道 4 根 2 小皮球 4 只	

第 11 课

教学内容	1 投掷：持轻物投过 2~3 米高的横绳 2 游戏：迎面接力跑
教学目标	1 学生能理解投过远处横绳需向前上方挥臂投掷的道理。并能完成向前上方的投掷动作，改进挥臂技术。 2 学生通过观察和练习，获得正确投掷方向的体验和乐趣。 3 能做出用右手传递接力棒的迎面接力跑技术动作。
教 学 内 容	组织教法和学练法

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 稍息　　立正 4 准备活动（拍手操）	上课队形： ××××××××× ××××××××× ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1　投掷：持轻物投过 2~3 米高的横绳 重点：	教法： 1 学生分散练习，体会尝试各种轻物抛接的协调用力方法。 2 教师对准横绳示范三种不同出手角度（即偏高，适宜，偏低）的投掷动作，提示学生观察。 3 教师重点讲解肩上屈肘，自然挥臂，向前上方投掷的动作要领。 4 分组听信号练习投过横绳，初步掌握正确的投掷方向，体验有力和协调的投掷动作。 5 分组进行比赛。看哪一组投过横绳的人数多。
2　游戏：迎面接力跑 重点：用右手传递接力棒。	教法： 1 教师请一位同学配合，讲解示范迎面传递接力棒的两种方法（一种是由下向上的上挑法，一种是接力棒竖握着传给对方）。
教　学　内　容	组织教法和学练法

三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	2 组织学生尝试两种不同的传递接力棒的方法。 3 分组进行游戏。 4 教师及时提醒学生注意正确的姿势和传接棒动作。 5 教育学生按规定路线跑，交接棒时互错右肩避免互相冲撞。 要求：做到"快　静　齐"
场　地　器　材	课　后　小　结
1　小沙包（学生自备） 2　接力棒 4 根	

第　12　课

教学内容	1 跳跃：助跑几步，在踏跳区（50~60 厘米）起跳 2 民间游戏：踢毽子
教学目标	1 学生能了解在踏跳区起跳的方法，并能模仿助跑几步，一脚在踏跳区起跳的动作。 2 对练习感兴趣，练习时勇敢，果断。 3 学生能说出对踢毽子的方法和动作要领，能用脚内（外）侧互踢毽子 2~4 对。 4 能相互合作，协调配合。

-可编辑修改-

教　学　内　容	组织教法和学练法
一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 跳跃：助跑几步，在踏跳区（50~60 厘米）起跳 重点：	教法： 1 组织学生单脚交换向前跳，走一步，三步单脚起跳，跑三步单脚起跳等练习。 2 教师讲解示范助跑几步，在踏跳区起跳动作，提示学生观察几只脚落在踏跳区上，几只脚落在沙坑内。 3 学生分散，自我模仿练习。 4 教师巡回辅导，重点提示要踏准起跳区迅速起跳，注意助跑有节奏。 5 分组由小组长带领依次练习，体验助跑几步，用一脚在踏跳区起跳，双脚落入沙坑（可用垫子代替沙坑）动作。
2 民间游戏：踢毽子 重点：	教法： 1 组织学生复习“用脚内侧踢毽子”的动作方法，及时纠正不正确的动作。 2 教师讲解示范“对踢毽子”的动作方法。
教　学　内　容	组织教法和学练法

三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	3 教师组织大家尝试性练习，引导学生找出动作要领，并介绍给大家。 4 组织学生先练习踢 2~3 次毽子，再传踢给对方的方法，逐步过渡到连续的对踢。 5 练习一段时间后，用自荐的方法，表演给大家看，并介绍本组的体会。 6 进行全班比赛，评出"对踢毽子能手"。 要求：做到"快　静　齐"
场　地　器　材	课　后　小　结
1　垫子 8 块 2　毽子（学生自备）	

第 13 课

教学内容	1 投掷：持轻物掷远 2 游戏：赶鸭子
教学目标	1 学生能说出转体挥臂的动作要领，能做出转体挥臂投掷动作，做到动作协调。 2 通过观察，进行自评，互评。 3 游戏时动作要迅速，灵活躲闪。 4 积极参加游戏，对游戏感兴趣。

-可编辑修改-

教　学　内　容	组织教法和学练法
一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ××××××××× ××××××××× ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 投掷：持轻物掷远 重点：　转体挥臂，动作协调。	教法： 1 教师组织学生两手叉腰练习侧向投掷的转体动作。 2 学生分散徒手模仿练习，体会正确连贯的侧向投掷动作。 3 自由结对，分散持轻物模仿侧向投掷，体验协调动作，相互观察，相互指正。 4 教师根据学生的投掷能力，分成小组进行投掷练习。 5 进行投远比赛，学生相互观摩。
2 游戏：赶鸭子 重点:动作迅速，机智灵活的躲闪。	教法： 1 教师讲解游戏的方法，提示要领。 2 请一组同学配合示范游戏。 3 根据游戏的情况，教师再次提示动作要领。 4 正式进行游戏。 5 游戏到一定时间后，男女生交换。

教　学　内　容	组织教法和学练法
三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	要求：做到"快　静　齐"
场　地　器　材	课　后　小　结

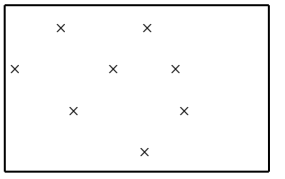
-可编辑修改-

1　小沙包（学生自备） 2　小皮球 1 只	

第　14 课

教学内容	1 投掷：持轻物掷远（考核） 2 游戏：大鱼网
教学目标	1 学生能回答出转体挥臂过肩侧向投掷的动作要领，并能完成转体挥臂过肩投掷的考核任务。 2 对考核认真负责，表现出勇于进取的精神。 3 在游戏中能快速奔跑，做出灵敏躲闪动作。协同动作，团结一致的做游戏。

教　学　内　容	组织教法和学练法

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 投掷：持轻物掷远（考核） 重点：转体挥臂过肩侧向投掷，完成考核任务。	教法： 1 组织学生集体做准备活动，重点做转体和腰部活动，以及侧对投掷方向的转体挥臂的辅助练习。 2 分散做持轻物投远练习，重点提示侧向转体投掷，转体快速挥臂。 3 教师宣布考核标准和方法。男女生分别考核，不考核的学生做游戏。 4 考核结束后，认真听老师讲评，明确自己需要改进的地方。
2 游戏：大鱼网 重点：快速奔跑和灵敏躲闪动作。	教法： 1 教师组织复习游戏的过程，方法，重点练习快速奔跑和灵敏躲闪动作。 游戏队形： 
教　学　内　容	组织教法和学练法

三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	2 组织游戏，提示学生为了解决“网破鱼跑”的问题，每次捕捉前“捕鱼人”商讨方法。启发学生运用“虚虚实实，实实虚虚”，“声东击西”，“一网打尽”等战术。 3 请小组长负责，注意游戏的安全，防止在奔跑中碰撞。 要求：做到“快　静　齐”
场　地　器　材	课　后　小　结
1　考核用的小沙包（50 克） 2　游戏场地一块	

第　15　课

教学内容	1 跳跃：助跑几步，屈腿跳过 30~40 厘米高的横绳 2 游戏：拍球比多
教学目标	1 能说出在踏跳区起跳脚应积极蹬地的动作方法，能试做出起跳后屈腿越过一定高度横绳的动作。 2 通过观察，模仿，敢于自我表现。 3 让学生进一步熟悉球性，掌握原地运球的基本动作，提高运球技能。

-可编辑修改-

教　学　内　容	组织教法和学练法
一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 跳跃：助跑几步，屈腿跳过30~40 厘米高的横绳 重点:起跳脚积极蹬地的动作方法，起跳后屈腿越过一定高度横绳的动作。	教法： 1 组织学生复习跑几步一脚蹬地起跳和在踏跳区踏跳的动作方法。 2 教师讲解示范助跑几步，屈腿跳过 30~40 厘米高的橡皮筋，重点提示学生观察起跳后屈腿越过橡皮筋的空中动作。 3 组织学生分组练习。 4 教师巡视指导，及时纠错。 5 让学生自由结伴，相互观摩，进一步感知动作。
2 游戏：拍球比多 重点：原地运球的基本动作，提高运球技能。	教法： 1 组织学生练习原地运球的动作方法。 2 分组进行游戏。 3 组与组之间进行比赛，每组选出 1~2 个高手代表本组比赛，评出"最佳拍球手"。

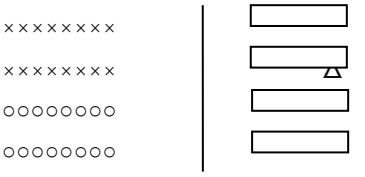
教　学　内　容	组织教法和学练法
三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	要求：做到"快　静　齐"
场　地　器　材	课　后　小　结

1　橡皮筋 4 根，跳高架 4 付 2　小皮球 4 只	

第　16　课

教学内容	1 技巧：前滚翻 2 民间游戏：跳橡皮筋
教学目标	1 在复习前滚翻动作时，能掌握前滚翻团身滚动的基本技能。 2 在练习过程中，敢于自我表现。 3 学生能模仿做出并脚跳皮筋的两种方法。 4 乐于重复练习，体验活动的乐趣。

教　学　内　容	组织教法和学练法

一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 技巧：前滚翻 重点：团身紧，用后脑勺着垫。	教法： 1 教师组织学生做好头，颈，腕，肘，肩以及腰部的准备活动。 2 进行垫上团身滚动，蹲立跳等辅助练习。 3 教师分别演示分腿和并腿前滚翻动作，通过比较，提醒学生两腿要并拢，前滚团身要紧。 4 在小组长的带领下，分小组练习。 5 可以采用两腿间夹一红领巾的办法进行练习感觉。 6 同学之间相互观察比试，看谁两腿并得紧。 
2 民间游戏：跳橡皮筋 重点：并脚跳皮筋。	教法： 1 教师讲解示范“并脚跳皮筋”的动作方法，提示学生重点观察脚部的动作。
教　学　内　容	组织教法和学练法

动作方法： 双脚并拢，同时跳起。落地时，既可同时踩在皮筋上，也可落入两根皮筋的中间空当处，然后跳回原处。 三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	2 教师列举“并脚跳起踩单根皮筋”，“跳起转身踩空当”，“并脚跳起移位踩皮筋”等方法。 3 男女生混合编成 5~6 人一组，分别模仿练习教师列举的动作方法，体验动作感觉。 4 在组长的带领下，自选场地，自选跳法，自编儿歌，自定规则进行练习。 5 教师巡视，指导有困难的学生。 要求：做到“快　静　齐”
场　地　器　材	课　后　小　结
1　垫子 4 块 2　橡皮筋（学生自备）	

第　17　课

教学内容	1 跳跃：助跑几步，屈腿跳过 30~40 厘米高的横绳 2 游戏：托球走
教学目标	1 学生能做出积极蹬地起跳，迅速屈腿提起双脚越过一定高度橡皮筋的动作。 2 能积极参与练习，相互观摩，相互学习。 3 学生能够稳住球拍，发展协调能力。 4 积极参与游戏，对游戏感兴趣。

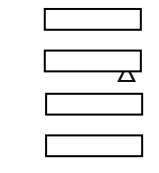
教　学　内　容	组织教法和学练法
一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ Δ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 跳跃：助跑几步，屈腿跳过30~40 厘米高的横绳。 重点：积极蹬地起跳，迅速屈腿。	教法： 1 教师组织学生练习前脚掌着地的放松跑，跑几步一脚蹬地起跳，跑几步一脚蹬地起跳用手或头触悬挂物等。 2 组织跑几步跳起屈腿轻轻落在高 40 厘米的垫子上。 3 组织跑几步跳起屈腿跳过 30~40 厘米高的橡皮筋。 4 教师提示在踏跳区积极有力地踏跳，迅速屈腿，轻巧落地。 5 可采用分组比赛的办法进行练习。 6 练习结束后讲评，并请跳得好的学生示范表演。
2 游戏：托球走 重点：能够稳住球拍，使球不轻易掉在地上。 规则：球在哪儿掉下，捡起后，必须在哪儿重新开始，才能继续游戏。	教法： 1 教师讲解示范手握球拍的方法。 2 学生模仿手握球拍。 3 教师示范游戏方法，讲解要领。 4 学生分成 4 组，试做一次。 5 正式进行游戏。
教　学　内　容	组织教法和学练法
三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	要求：做到"快　静　齐"
场　地　器　材	课　后　小　结

1　橡皮筋 4 根，跳高架 4 付 2　乒乓球拍 4 只，球 4 只	

第　18 课

教学内容	1 技巧：前滚翻 2 民间游戏：跳长绳
教学目标	1 在复习前滚翻动作时，能掌握前滚翻团身滚动的基本技能。 2 在练习过程中，敢于自我表现。 3 学生知道正面跑入长绳的方法，能做到跑入及时，跳进跳绳后能跑出。 4 同学之间能主动配合，合作愉快。

教　学　内　容	组织教法和学练法

教　学　内　容	组织教法和学练法
一　准备部分 1 整队，检查人数，师生问好 2 教师宣布本节课的内容，提出上课要求 3 队列练习 4 准备活动	上课队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △ 要求：精神饱满，动作整齐
二　基本部分 1 技巧：前滚翻 重点：团身紧，用后脑勺着垫。	教法： 1 教师组织学生做好头，颈，腕，肘，肩以及腰部的准备活动。 2 进行垫上团身滚动，蹲立跳等辅助练习。 3 在小组长的带领下，分小组练习。 4 同学之间相互观察比试，看谁两腿并得紧。 练习队形： ×××××××× ×××××××× ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ 
2 民间游戏：跳长绳 重点：跑入及时，跳进跳绳后能跑出。	教法： 1 教师示范正面跑入和跑出跳长绳的动作方法。 2 教师提问当长绳在摇动时什么时候跑入？什么时候跑出”，提示学生观察跑入和跑出的时机。

三　结束部分 1 整队 2 放松 3 小结 4 回收器材	3 教师指导学生摇绳的方法，集体听摇绳打地的节奏，呼“1，2，3，跳”或“1，2，3，跑”提示跑入和跑出的动作时机。 4 组织分组练习，由原地跳长绳过渡到正面跑入长绳。 5 同学之间相互观察，交流动作体会，体验动作感觉，帮助“学习有困难的学生”。 6 分组比赛，看哪一组在规定的时间内跳的人数最多。 要求：做到“快　静　齐”
场　地　器　材	课　后　小　结
1　垫子 4 块 2　长绳 4 根	

第　19　课

教学内容	1 跳跃：助跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑 2 游戏：双脚夹球跳

-可编辑修改-

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/735340234020011302