

第 33课

时间	第 33 课时		课型	一课时			
内容	1、技巧：前后滚动 ； 2、游戏：障碍赛跑 ；						
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、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。						
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、宣布课的內 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： ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ◎ 同上队列 四列横队。	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。 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、技巧： （前后滚动） 重点：滚动要圆 滑； 难点：团身紧；	组织： □□□□□□ ××××××× ◎ ××××××× □□□□□□	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： (障碍赛跑) 规则： 1、 游戏者应在比赛中完成所规定的动作。	组织： + + + + □ □ □ □	4、找学生表演。	4 神饱满动作轻松整齐一致	2 / 3	9	中
	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。	○ ○ ○ ○ × × × × × × × × × × × ×	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。			
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 同上队列四列横队。	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	小垫子 5 块 四个标志物 四个小圆圈		教 学 回 顾				

第 34 课

时间	第 34 课时		课型	一课时			
内容	游戏课：端水平衡比赛；障碍赛跑；						
目的	1、通过本次游戏课的学习，使学生锻炼学生平衡能力和坚强意志。 2、培养学生在游戏中锻炼保持平衡的能力。 3、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。						
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。	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		
准 备 部 分	二、准备活动： 1、队列：原地三种转法。	××××××× ◎	3、讲解队列练习的要求。	3、听从指挥注意力集中。		10	小
	2、广播操。 3、专项准备活动。	同上队列四列横队。	4、师生一同练习。	4、学生充分活动各关节。	2		
基 本 部 分	一、游戏课： 1、端水平衡比赛；	组织： + + + +	1、教师讲解游戏要求和规则。	1、学生认真听讲游戏规则。		18	中
	规则： 球随水泼出应捡回碗内，并由裁判把水加满后再跑。	× × × ×	2、学生练习比赛。	2、学生练习比赛。	4		
		× × × ×	3、教师做正确评定胜负。	3、分组比赛。	8		
		× × × ×					

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：	组织：					
	4、 游戏者 应在比赛中完成所规定的动作。	+ + + + □ □ □ □ ○ ○ ○ ○	4、 教师讲解游戏要求和规则。	4、 学生认真听讲游戏规则。	2	9	中
	5、 由小裁判评定动作正确与否。	× × × × × × × × × × × ×	5、 学生练习比赛。	5、 学生练习比赛。	/		
	6、 每个队员的比赛次数相等。	× × × ×	6、 教师做正确评定胜负。	6、 分组比赛。	3		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 自由散开	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	
场地设计	四个标志物 四块小垫子 四个小圆圈		教 学 回 顾				

时间	第 35 课时		课型	一课时			
内容	1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒运动						
目的	1、通过本次课的学习，使学生学会前后滚动的动作方法，掌握动作要领。 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、培养学生锻炼奔跑速度和发展动作的灵活性。						
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。 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	10	小
	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。	××××× × ××××× × ◎ 同上队 列四列横队。	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： （前后滚动） 重点：滚动要 圆滑； 难点：团身 紧；		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	<p>一、游戏： (绕木棒运 动)</p> <p>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。</p>	1、操场	<p>4、找学生表演。</p> <p>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。</p>	<p>4 神饱满动作 轻松整齐一 致。</p> <p>1、学生认真 听讲游戏 规则。 2、学生练习 比赛。 3、分组比赛。</p>	2 / 3	9	中
结 束 部 分	<p>一、放松； 二、小结； 三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情 况。 2、下课。</p>	<p>1、认真听讲， 精神饱满。 2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计	<p>小垫子 6 块 四个标志物 四个小圆圈</p>		教 学 回 顾				

第 36 课

时间	第 36 课时		课型	一课时			
内容	1、韵律活动； 2、走：各种姿势的走；						
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，节奏感和审美能力。 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。						
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、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
	二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	◎ 同上队 列四列横队。			2		
基 本 部 分	一、韵律活动 节奏， 游戏 形式：本律动练习是以踏步和走步与击掌动作相配合，按一定节奏的要求来进行游戏。		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。 4、在音乐下练习。	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、在音乐下练习			

顺序	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	数	时	强
基本部分	<p>二、走： 各种姿势的走；</p> <p>重点：下上肢的协调，放松，自然。</p> <p>难点：抬头，挺胸，自然大方。</p>		<p>1、教师讲解动作方法和要领。</p> <p>2、教师做分解和完整动作示范。</p> <p>3、教师给学生个别指导。</p>	<p>1、 学生认真听讲动作方法和要领。</p> <p>2、 学生集体练习。</p> <p>3、 学生分组练习。</p>	4 X 8	1 8	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场地设计			预 计				

第 37 课

时间	第 37 课时			课型	一课时		
内容	1、走：用各种正确姿势的走； 2、游戏：迎面接力；						
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、通过游戏练习，培养学生集体主义精神，发展学生的速度和奔跑能力。						
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。	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。 2、广播操。 3、专项准备活动。	同上队 列四列横队。	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、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。		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
	<p>二、游戏： (迎面接力) 规则：</p> <p>1、 起跑前必须站在起跑线后不得踏线。</p> <p>2、 发出信号后才能起跑，其余人击掌后才能起跑。</p>		<p>1、 教师讲解游戏要求和规则。</p> <p>2、 学生练习比赛。</p> <p>3、 教师做正确评定胜负。</p>	<p>1、 学生认真听讲游戏规则。</p> <p>2、 学生练习比赛。</p> <p>3、 分组比赛。</p>	2 / 3	1 2	中
结 束 部 分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计			预 计				

第 38 课

时间	第 38 课时		课型	一课时			
内容	1、队列：报数； 2、复习走：各种姿势的走；						
目的	1、通过这节课的学习，可以培养学生的有意注意和认真的态度，以及纪律性和良好的精神面貌。 2、培养学生的声音清晰、连贯、准确和精神饱满。 3、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。						
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、讲解队列练习的要求。	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。	1 1	10	小
	二、准备活动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备活动。	同上队列四列横队。	4、师生一同练习。	4、学生充分活动各关节。	2		
基 本 部 分	一、队列： （ 报 数 ） 重点：声音、短处、宏亮。 难点：连贯、精神饱满。		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
基本部分	<p>一、</p> <p>走：</p> <p>各种姿势的走；</p> <p>重点：下上肢的协调，放松，自然。</p> <p>难点：抬头，挺胸，自然大方。</p>		<p>1、教师讲解动作方法和要领。</p> <p>2、教师做分解和完整动作示范。</p> <p>3、教师给学生个别指导。</p>	<p>1、 学生认真听讲动作方法和要领。</p> <p>2、 学生集体练习。</p> <p>3、 学生分组练习。</p>	3 / 4	1 2	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场地设计			预 计				

时间	第 39 课时		课型	一课时			
内容	1、韵律活动； 2、队列：报数						
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，节奏感和审美能力。 2、学生的有意注意和认真的态度，以及纪律性和良好的精神面貌。 3、培养学生的声音清晰、连贯、准确和精神饱满。						
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、讲解队列练 习的要求。	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。	1 1	10	小
	二、准备活 动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备 活动。	同上队列四 列横队。	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 形式：本律动 练习是以踏 步和走步与 击掌动作相 配合，按一定 节奏的要求 来进行游戏。		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
基 本 部 分	<p>一、队列： (报数)</p> <p>重点：声音、短处、宏亮。</p> <p>难点：连贯、精神饱满。</p>		<p>1、教师讲解动作方法和要领。</p> <p>2、教师做分解和完整动作示范。</p> <p>3、教师给学生个别指导。</p>	<p>1、学生认真听讲动作方法和要领。</p> <p>2、学生集体练习。</p> <p>3、学生分组练习。</p>	3 / 4	1 2	中
结 束 部 分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计			预 计				

时间	第 40 课时		课型	一课时			
内容	1、技巧：前滚翻； 2、游戏：跳垫子游戏；						
目的	1、通过本次课的教学，使学生学习前滚翻的技能，增强学生的身体的各项身体素质 and 平衡能力。 2、培养学生双脚连续跳的方法提高蹬地起跳的力量和发展学生的弹跳力。						
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。	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	10	小
	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。	◎ 同上队列四列横队。	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： (前滚翻) 重点：团身紧，两手及时堆垫子。 难点：滚动圆滑，方向要正。		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
基 本 部 分	<p>一、游戏： (跳垫子游 戏；)</p> <p>规则：</p> <p>1、 必须击 掌或发出 后能起 跳。</p> <p>2、 垫子倒 后要扶起 后能起 跳。</p>		<p>1、教师讲解 动作方法 和要领。</p> <p>2、教师做分 解和完整 动作示 范。</p> <p>3、教师给学 生个别指 导。</p>	<p>1、 学生认 真听讲动 作方法和 要领。</p> <p>2、 学生集 体练习。</p> <p>3、 学生分 组练习。</p>	3 / 4	1 2	中
结 束 部 分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次 课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲， 精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计	垫子 20 块， 四个标志物。		预 计				

时间	第 41 课时		课型	一课时			
内容	1、技巧：前滚翻； 2、游戏：换物赛跑；						
目的	1、通过本次课的教学，使学生学习前滚翻的技能，增强学生的身体的各项身体素质和平衡能力。 2、培养学生双脚连续跳的方法提高蹬地起跳的力量和发展学生的弹跳力。 3、教育学生对工作认真负责的精神和遵守规则。						
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、讲解队列 练习的要求。	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。	1 1	10	小
	二、准备活 动： 1、队列： 2、广播操。 3、专项准备 活动。	同上队列四 列横队。	4、师生一同 练习。	4、学生充分活 动各关节。	2		
基 本 部 分	一、技巧： (前滚翻) 重点：团身 紧，两手及时 堆垫子。 难点：滚动圆 滑，方向要 正。		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。 4、找好学生 表演做示范。	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
基 本 部 分	<p>一、游戏： (换物赛跑)</p> <p>规则： 1、必须击掌或发出后能起跑。 2、交换不能传递不许抛接。</p>		<p>1、教师讲解动作方法和要领。</p> <p>2、教师做分解和完整动作示范。</p> <p>3、教师给学生个别指导。</p>	<p>1、学生认真听讲动作方法和要领。</p> <p>2、学生集体练习。</p> <p>3、学生分组练习。</p>	3 / 4	1 2	中
结 束 部 分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计	<p>垫子 20 块。</p> <p>四个标志物。</p> <p>口带 20 个。</p>		预 计				

时间	第 42 课时		课型	一课时			
内容	1、劳动模仿操； 2、游戏：迎面接力；						
目的	1、通过这节课的学习，使培养学生的模仿能力，培养学生对体育活动的兴趣。 2、提高动作的协调性和动作的准确性。 3、培养学生快速奔跑能力和下肢力量。						
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。 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：原 地转法。 2、拍手操。 3、专项准备 活动。	同上队列四列 横队。	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、劳动模仿 操： 重点：动作的 协调性。 难点：动作的 准确性。		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	<p>二、游戏： (迎面接力) 规则：</p> <p>1、 教师没有发领或击掌不许起跑。</p> <p>2、 起跑前不许堆拉人。</p>		<p>4、找学生表演。</p> <p>1、教师讲解游戏要求和规则。</p> <p>2、学生练习比赛。</p> <p>3、教师做正确评定胜负。</p>	<p>4、神饱满动作轻松整齐一致</p> <p>1、学生认真听讲游戏规则。</p> <p>2、学生练习比赛。</p> <p>3、分组比赛。</p>	2 / 3	9	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场地设计	<p>接力棒 4 个</p> <p>标志物 4 个</p>		教学回顾				

第 43 课

时间	第 43 课时			课型	一课时		
内容	1、劳动模仿操； 2、游戏：换物接力；						
目的	1、通过这节课的学习， 使培养学生的模仿能力， 培养学生对体育活动的兴趣。 2、提高动作的协调性和动作的准确性。 3、培养学生快速奔跑能力和下肢力量。						
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、讲解队列练 习的要求。	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。	1 1	10	小
	二、准备活 动： 1、队列： 2、复习：模 仿操： 3、专项准备 活动。	同上队列四 列横队。	4、师生一同练 习。	4、学生充分 活动各关节。	2		
基 本 部 分	一、 劳动模仿 操： 重点： 各节的 动作要领及 要求。		1、教师讲解动 作方法和要 求。 2、教师做完整 正确的示范。 3、教师个别指 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	<p>难点： 动作的准确性和优美大方有节奏感。</p> <p>二、游戏： （换物接力） 规则：</p> <p>1、 交换物品必须放好才能起跑。</p> <p>2、 听到发令后或击掌后才能起跑。</p>		<p>4、找学生表演。</p> <p>1、教师讲站队的要求。</p> <p>2、学生练习，教师指导。</p> <p>3、教师评定。</p>	<p>4、精神饱满 动作轻松整齐一致</p> <p>1、学生认真听讲要求。</p> <p>2、学生练习。</p> <p>3、分组练习。</p>	2 / 3	9	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、教师总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲情绪饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场地设计	<p>四个小桶</p> <p>20 个口袋</p>		教学回顾				

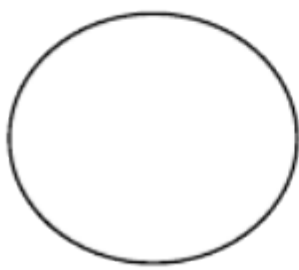
第 44 课

时间	第 44 课时		课型	一课时			
内容	1、队列：齐步走-立定； 2、复习劳动模仿操；						
目的	1、通过本次课的学习，培养学生正确的走姿和摆臂的动作。 2、培养学生的下肢力量和动作的准确性。 3、提高学生的模仿能力。						
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：原地踏步立定。 2、拍手操 3、专项准备活动。	同上队列四列横队。	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、队列： 齐步走-立定 重点： 走时要轻松自然。 难点： 整齐一致协调。		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	<p>二、劳动模仿操：</p> <p>重点：动作的协调性。</p> <p>难点：动作的准确性。</p>		<p>4、找学生表演。</p> <p>1、教师讲解动作方法和要领。</p> <p>2、教师做分解和完整动作示范。</p> <p>3、师给学生个别指导。</p>	<p>4、神饱满动作轻松整齐一致</p> <p>1、学生认真听讲动作方法和要领</p> <p>2、学生集体练习。</p> <p>3、学生分组练习。</p>	2 / 3	9	中
结 束 部 分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计			教 学 回 顾				

第 45 课

时间	第 45 课时		课型	一课时			
内容	游戏课： 1、蹦蹦跳跳； 2、挑战应战 ；						
目的	1、通过这节课的学习，使学生进一步掌握第八套广播操的要领及动作。 2、培养学生身体的正确姿势和节奏感。 3、发展学生奔跑能力，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。	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： （慢跑） 2、广播操。 3、专项准备 活动。	同上队列四列 横队。	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、游戏： 蹦蹦跳跳 规则： 1、教师发领 后或击掌后 才能起跳。 2、跳错了 就换人。		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。 分组比赛。	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	<p>二、游戏： (挑战应战)</p> <p>规则：</p> <p>1、 应战人在对方拍到自己手之前不得踏过起跑线。</p> <p>2、 追拍时不得用力堆人。</p> <p>3、 应战者如失败就算对方胜利。</p>		<p>1、教师讲解游戏要求和规则。</p> <p>2、学生练习比赛。</p> <p>3、教师做正确评定胜负。</p>	<p>1、学生认真听讲游戏规则。</p> <p>2、学生练习比赛。</p> <p>3、分组比赛。</p>	2 / 3	9	中
结 束 部 分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场 地 设 计	呼啦圈 4 个 标志物 4 个		教 学 回 顾				

第 46 课

时间	第 46 课时			课型	一课时		
内容	1、队列：走圆形； 2、游戏：十字接力；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生进一步巩固走的技能，培养身体正确姿势感觉空间的能力。 2、学习弯道跑和转接棒的方法，发展奔跑的能力。 3、培养学生克服困难，勇敢等优良品质。						
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。	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：慢 跑，蛇形跑。 2、拍手操。 3、专项准备 活动。	同上队列四列 横队。	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、队列： (走圆形) 重点：走的自 然、协调； 难点：走的要 圆。		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	<p>二、游戏： （十字接力）</p> <p>规则：</p> <p>1、 不许跨进圈内。</p> <p>2、 接力棒不许抛接棒。</p> <p>3、 完成后迅速离开跑道，不得阻碍他人。</p>		<p>4、找学生表演。</p> <p>1、教师讲解游戏要求和规则。</p> <p>2、学生练习比赛。</p> <p>3、教师做正确评定胜负。</p>	<p>4、神饱满动作轻松整齐一致</p> <p>1、学生认真听讲游戏规则。</p> <p>2、学生练习比赛。</p> <p>3、分组比赛。</p>	2 / 3	9	中
结束部分	<p>一、放松；</p> <p>二、小结；</p> <p>三、下课</p>		<p>1、总结本次课的情况。</p> <p>2、下课。</p>	<p>1、认真听讲，精神饱满。</p> <p>2、下课。</p>	1	3	小
场地设计	<p>接力棒 4 个</p> <p>标志物 4 个</p>		教 学 回 顾				

第 47 课

时间	第 47 课时		课型	一课时			
内容	1、技巧：立卧撑； 2、游戏：换物接力；						
目的	1、通过本次课的学习，使学生学会立卧撑的动作，使学生增强身体素质和手脚并用的协调性。 2、发展学生奔跑的能力和下肢的能力。 3、培养学生团结协作和集体主义精神，发展学生的奔跑能力。						
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：慢 跑、圆形跑。 2、模仿操。 3、专项准备 活动。	同上队列四列 横队。	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： （立卧撑） 重点：用力收 复； 难点：身体成 一线；		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