

# 小学体育教案

(2016—2017第一学期)



任课教师:

年 级: 四年级

2016年09月

## 课时计划

第 1 周      共第      1    节      调整为      节      年      月      日

教学内容	1、引导课，体育常识，游戏是儿童的良好益友						
教学目标	1、什么是体育课？为什么要上体育课？。 2、明白体育课的真正含义以及意义；养成正确的身体姿势的要求；人体形态的名称。 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。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、唱歌：  二、师生问好：  三、宣布本次 课的内容 和任务：  四、点名；	地点：教 室  要求：学生课堂 认真听讲	1、教师语言要清晰。  2、讲解课堂要求任务。  2、学生坐在教室里按自己的座位坐好  4、认真听清老师说的本课任务及目标				

课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
基本部分	一、讲解什么是体育课。  二、认识自己的正确坐立行姿势。 （1）坐  （2）立  （3）行	要求：认真听讲 做好笔记	1、教师讲解语言要清晰。 2、要求： ①、学生认真遵守纪律。 ②、养成良好的坐立行的正确姿态。 ③、能够自觉做到无故旷课，迟到，有事要请假。 （1）坐。俗话说“坐如钟”。正确的姿势是：头抬平直、双肩略向后舒展并保持等高，挺胸，直腰，双脚放在正下方，两臂自然下垂，将手放在大腿上。 （2）立。俗话说“立如松”。人体站立时，要抬头，挺胸，直腰，两肩等高，两臂自然下垂，两脚自然开立。 （3）行。要做到抬头，挺胸，身体平稳，两臂前后自然摆动。				
运动负荷预计			练习密度：  平均心率：	场地器材设计：		课后小结	

## 课时计划

第 1 周      共第 2 节      调整为      节      年      月      日

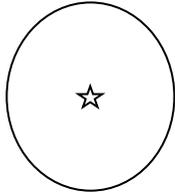
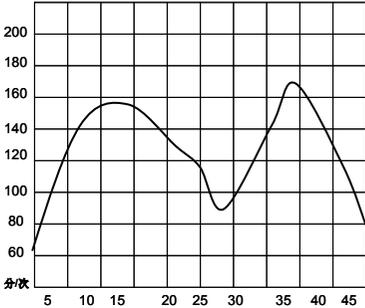
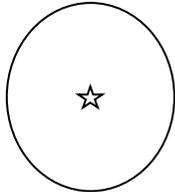
教学内容	1、基本体操：广播体操（1-4）节；2、游戏：奔跑接力						
教学目标	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习。 2、养成正确的身体姿势，促进身体的各器官的正常发育。 3、培养学生集体主义精神，发展学生动作迅速能力和奔跑能力。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、课堂常规	组织： 四列横队  要求：集合快、静、齐	1、教师宣布本课内容 2、鼓励学生完成任务 3、安排见习生			2	
	二、队列	组织： 四路纵队  要求： 练习认真	1、教师口令指挥进行队列练习 2、学生听口令进行队列练习 3、发现错误及时改正			3	
	三、慢跑	要求：慢跑无声 队伍整齐	1、教师提出慢跑要求 2、体委带领进行慢跑 3、身心预热			5	

课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
基本部分	一、广播操 1—4 节	组织： 四列横队 体操队形 要求： 动作协调	1、教师讲解 1—4 节动作要求 2、具体强调每节操中的重难点 3、学生进行分组练习 4、教师进行巡视指导 5、优秀学生示范	学生遵守游戏规则，树立安全意识。  遵守规则	3	18	
	二、游戏 奔跑接力	组织： 圆 形	1、教师讲解游戏规则 2、强调游戏中的安全 3、组织学生进行游戏		2		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 体操队形	1、教师语言引导学生进行放松 2、对本课内容进行小结， 3、宣布下课			4	
运动负荷预计			练习密度： 平均心率： 安全措施：教师组织学生完成准备活动，避免运动损伤。	40% 每分钟 115 次	场地器材设计： 接力棒 4 根 录音机	课后小结	学生复习认真。完成教师规定任务。

## 课时计划

第 1 周      共第 3 节      调整为      节      年      月      日

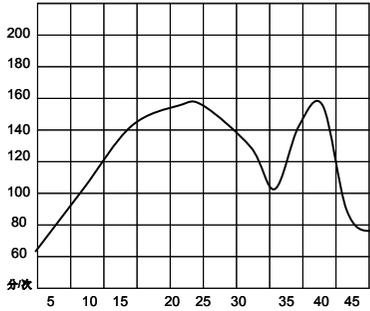
教学内容	1、广播操（5-7）      2、游戏：抢夺红旗						
教学目标	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的掌握。 2、培养学生身体的正确姿势和动作的协调性能力。 3、培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的好作风和迅速排队的能力。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织：  四列横队  要求： 集合迅速	1、教师检查常规内容 2、宣布本课内容 3、鼓励学生完成 4、安排见习生			2	
	二、队列	要求：  动作整齐	1、教师口令调动队伍进行练习。 2、学生听口令看教师手势进行队列练习。			3	
	三、慢跑	要求：  跑时无声 队伍整齐	1、教师提出慢跑要求 2、引导学生进行慢跑 3、学生跟随教师进行慢跑，身心预热。			5	

课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
基本部分	一、广播操  5—7节	组织： 四列横队 体操队形	1、教师讲解 5-7 节操的动作要领。 2、重点强调每节的重难点。 3、组织学生进行练习 4、学生分组进行练习，教师进行巡视指导。 5、教师评选优秀生示范。	学生游戏中遵守游戏规则。	3	18	
	二、游戏 抢夺红旗	组织： 	1、教师讲解游戏规则及要求。 2、学生进行游戏。		3 4		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 四列横队 体操队形	1、教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 2、对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			5	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次 安全措施：教师安排学生进行组织和保护动作，随时观察学生。	场地器材设计： 	课后小结	学生练习中认真完成教师布置任务	

## 课时计划

第 2 周      共第 1 节      调整为      节      年      月      日

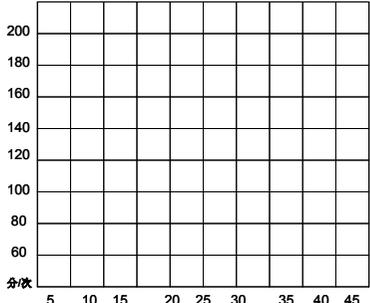
教学内容	1、广播操    2、游戏：春种秋收						
教学目标	1、通过本次课的学习，进一步的巩固广播操的练习，动作要领的掌握。 2、培养学生身体的正确姿势和动作的协调性和节奏感。 3、发展学生快速奔跑的能力，培养学生认真负责的精神和集体的意识。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	4、教师检查常规内容 5、宣布本课内容 6、鼓励学生完成			2	
	二、队列	要求： 集合迅速	4、安排见习生 2、教师口令调动队伍进行练习。			3	
	三、慢跑	要求： 动作整齐 跑时无声 队伍整齐	2、学生听口令看教师手势进行队列练习。 4、教师提出慢跑要求 5、引导学生进行慢跑 3、学生跟随教师进行慢跑，身心预热。			5	

课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段		教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）		运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	次 数	时 间	
基本 部分	一、广播操 8—9 节	组织： ★★★★★★★ ★★★★★★★ ● 要求：练习认真	1、教师讲解 8—9 节动作要领。 2、重点强调动作重难点。 3、组织学生进行练习。 4、学生分组练习，教师巡视纠错。 5、优秀生进行展示。		遵守游戏规则。	18	13		
	二、游戏 春种秋收	要求： 游戏中注意安全	1、教师讲解游戏规则及要求 2、组织学生进行游戏。 3、学生按游戏要求及规则进行游戏。						
结束 部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	3、教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 4、对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		充分放松 愉悦身心	4			
运动 负荷 预计			练习密度： 平均心率：	40% 每分钟 115 次	场地器材设计： ★★★★★★★ ★★★★★★★ ●	课后 小结	学生对游 戏兴趣比 较浓厚，练 习中也很 认真。		

## 课时计划

第 2 周      共第 2 节      调整为      节      年      月      日

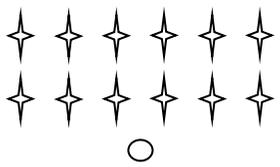
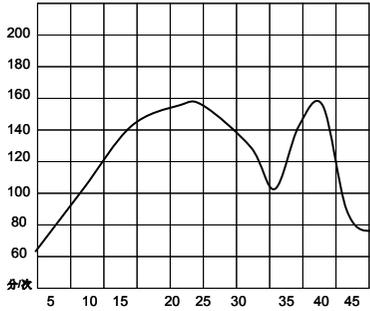
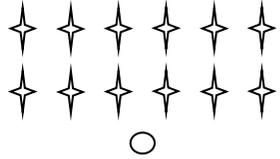
教学内容	1、队列队形； 2、游戏：穿过小树林；						
教学目标	1、通过本次课的学习，使学生进一步掌握队列队形的方法与技巧。 2、培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，明确个人和集体的关系。 3、培养学生变向跑的能力和克服困难的精神。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、课堂常规： 1、体委整队、 师生问好、报告 人数、检查服装。 2、宣布课的 内容和任务。 二、准备活动： 1、小游戏； “抓人” 2、小型徒手操。 3、专项准备活 动。	组织：  ××××× ××××× ××××× ××××× ◎  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、鼓励学生完成本节课任务。  1、教师带领学生一起做游戏。 2、教师讲解徒手操的动作和要求。 3、师生一同练习。 4、学生站成四列横队。 5、学生和教师一同做游戏。 6、学生认真听讲看示范。 7、学生精神饱满		4*8	3       8	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动 负荷	调整 回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）			
					次数	时间	
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； 二、游戏： 穿过小树林；	组织：  要求： 听清口令 练习认真  要求： 学生游戏中遵守规则	1、教师讲动作方法和要领。 2、教师做正确的示范。 3、学生进行练习。 4、找好学生做表演。  1、教师讲解游戏规则及要求。 2、学生进行游戏。	学生练习中互相帮助，培养学生的互助精神。	2	16	
					4		
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。 3、学生收拾器材。			4	
运动负荷预计			练习密度：45% 平均心率： 每分钟 110 次	场地器材设计：  八个小木柱； 四个标志物；	课后小结		学习态度认真。完成任务。
			安全措施：教师带领学生做好准备活动和放松活动。				

## 课时计划

第 2 周 共第 3 节 调整为 节 年 月 日

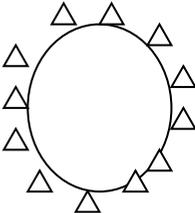
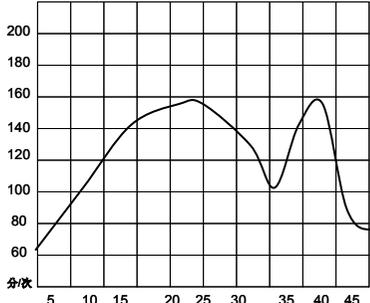
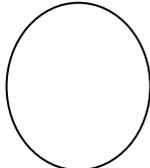
教学内容	1、立定跳远 2、游戏						
教学目标	1、初步学习立定跳远的基本动作，掌握正确的预摆姿势与起跳动作。 2、通过游戏发展学生的快速奔跑中的躲闪能力。 3、培养学生吃苦耐劳，不怕困难的精神品质。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ ●	7、教师检查常规内容			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	8、宣布本课内容 9、鼓励学生完成 4、安排见习生			5	
	三、准备活动 1、关节操 2、压腿 3、体前屈	要求： 跑时无声 队伍整齐	1、引导学生进行慢跑 2、身心预热 6、教师讲解关节操动作。 7、引导学生进行徒手操、压腿练习。 3、强调练习质量。			4	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段		运动 负荷		调整 回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）			
					次数	时间	
基本部分	一、立定跳远 重点：站姿，预摆。 难点：屈膝弹动	组织： 	1、教师讲解立定跳远的完整动作。 2、重点强调站姿与预摆的技术动作。 3、屈膝与预摆相结合练习。 4、学生分组练习，组长负责组织。 5、教师指导纠错。	教师巡视中注重后进生的发掘，培养学生的学习兴趣	17		
	二、游戏 冲过封锁线	要求： 	1、教师讲解游戏规则及要求。 2、组织学生进行游戏。				
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	5、教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 6、对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		4		
运动负荷预计		练习密度： 平均心率：	40% 每分钟 115 次	场地器材设计： 	课后小结	学生下肢力量稍差，有待进一步提高。	
			安全措施：做好充分的准备活动，避免运动损伤。				

## 课时计划

第 3 周 共第 1 节 调整为 节 年 月 日

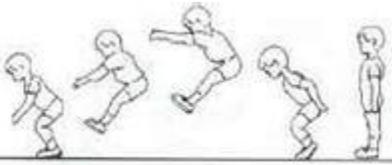
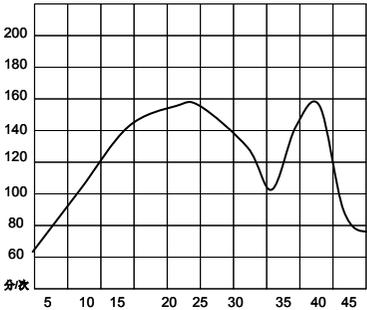
教学内容	1、立定跳远 2、游戏						
教学目标	1、进一步学习立定跳远的技术动作，掌握摆臂与蹬地的动作组合。 2、通过游戏发展学生的快速奔跑能力及快速反应能力。 3、培养孩子的爱心，形成团结协作，互帮互助的意识						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织：  四列横队  要求： 集合迅速	10、 教师检查常规内容 11、 宣布本课内容 12、 鼓励学生完成  4、安排见习生			2	
	二、慢跑	要求： 跑时无声 队伍整齐	1、引导学生进行慢跑 2、身心预热			3	
	三、准备活动 1、关节操 2、压腿 3、体前屈	要求： 动作整齐 协调规范	8、教师讲解关节操动作。 9、引导学生进行徒手操、压腿练习。  3、强调练习质量。			5	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动 负荷	调整 回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、立定跳远 重点：屈膝摆臂 难点：蹬地用力	要求： 练习认真 动作协调		1、教师讲解动作要领。 2、组织学生进行模仿练习。 3、学生分组进行体验动作。 4、教师巡视指导纠错。 5、评价。  1、教师讲解游戏规则。 2、组织学生进行游戏。	学生游戏中严格遵守游戏规则。培养学生文明守纪	18	
	二、游戏					1、教师讲解游戏规则。 2、组织学生进行游戏。	
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 四列横队 体操队形	7、教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 8、对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次 安全措施：教师组织学生完成准备活动，避免运动损伤。	场地器材设计： 录音机 1 台 灰车 	课后小结	学生认真练习，完成了教师布置的任务。	

## 课时计划

第 3 周 共第 2 节 调整为 节 年 月 日

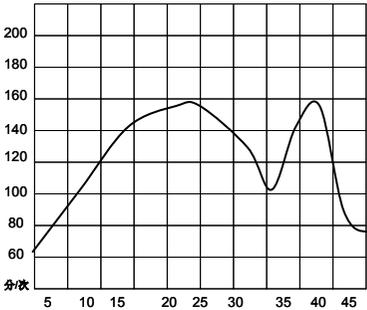
教学内容	1、立定跳远 2、游戏						
教学目标	1、进一步学习立定跳远的技术动作，掌握蹬地展腹的动作要领，提高运动能力。 2、通过游戏发展学生的投掷和躲闪能力，提高上肢力量。 3、培养学生机智、果断和诚实的品质。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	13、 教师检查常规内容 14、 宣布本课内容 15、 鼓励学生完成 4、 安排见习生			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	1、 引导学生进行慢跑 2、 身心预热			5	
	三、小游戏 反口令	要求： 跑时无声 队伍整齐 要求： 动作整齐 协调规范	10、 教师讲解游戏规则。 11、 引导学生进行游戏。 12、 学生听教师口令做出相应的反口令。			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、立定跳远 重点：蹬地展腹 难点：动作连贯	组织：  图5 立定跳远测试	1、教师讲解蹬地展腹的动作要领。 2、强调动作之间的衔接。 3、学生体验动作，模仿练习。 4、教师巡视指导。 5、学生集体练习。	发展学生的模仿能力		18	
	二、游戏	要求：  遵守游戏规则	1、教师讲解游戏规则要求。 2、组织学生进行游戏。			12	
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	9、教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 10、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	场地器材设计： ××××× ××××× ××××× ××××× ○			学生模仿练习形象，能通过模仿动作，进一步提高学习成绩。
			安全措施：教师安排学生进行组织和保护动作，随时观察学生。		课后小结		

## 课时计划

第 3 周 共第 3 节 调整为 节 年 月 日

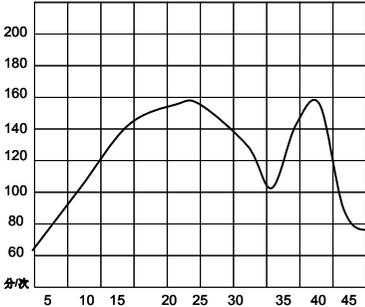
教学内容	1、立定跳远 2、游戏						
教学目标	1、继续学习立定跳远的落地缓冲动作，掌握正确的缓冲姿势。 2、通过游戏发展学生的快速奔跑能力。 3、培养学生集体主义精神和协调性的能力。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	16、 教师检查常规内容			2	
	二、队列	要求： 集合迅速	4、安排见习生 3、教师口令调动队伍进行练习。			3	
	三、慢跑	要求： 动作整齐 跑时无声 队伍整齐	13、 教师提出慢跑要求 14、 引导学生进行慢跑 3、学生跟随教师进行慢跑，身心预热。			5	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动 负荷	调整 回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、立定跳远 重点：落地缓冲 难点：动作完整	组织：  图5 立定跳远测试	1、教师讲解动作并示范缓冲动作。 2、学生体验动作练习。 3、教师强调动作重难点。 4、完整动作练习。 5、教师指导纠错。	通过练习发展学生的下肢力量，提高学生的弹跳能力。	18		
	二、游戏 奔跑接力	要求： 反应快速 遵守规则	1、教师讲解游戏规则。 2、鼓励学生完成，争取更好的成绩。				
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	11、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 12、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		4		
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	场地器材设计： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎			学生完成教师布置的任务。练习认真。
			安全措施：观察学生，随时处理学生的危险问题。		课后小结		

## 课时计划

第 4 周 共第 1 节 调整为 节 年 月 日

教学内容	1、立定跳远 2、游戏						
教学目标	1、对立定跳远的动作进行考核，进一步巩固提高动作质量。 2、通过游戏发展学生的双腿跳跃能力。 3、培养学生集体主义精神，发展学生的弹跳和顽强精神。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	19、 教师检查常规内容 20、 宣布本课内容 21、 鼓励学生完成			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	4、安排见习生  1、引导学生进行慢跑			5	
	三、徒手操	要求： 跑时无声 队伍整齐  要求： 动作整齐 协调规范	15、 教师讲解徒手操动作 16、 引导学生进行徒手操练习 3、学生跟随教师齐做徒手操			4	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运 动 负 荷	调 整 回 顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、立定跳远 重点：动作连贯准确 难点：弹跳有力	组织： 	1、教师讲解考核要求。 2、组织学生进行考核。 3、学生进行考核。 4、教师对本课进行总结。	培养学生的自信心		17	
	二、游戏	要求： 遵守游戏规则	1、教师讲解游戏规则及要求。 2、组织学生进行游戏。			13	
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 四列横队 体操队形	13、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 14、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计		练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	安全措施：教师带领学生做好准备活动和放松活动。	场地器材设计： 四列横队 体操队形 垫子 5 块 录音机 1 台	课后小结	学生考核中都能积极向上的完成任务。	

## 课时计划

第 4 周 共第 2 节 调整为 节 年 月 日

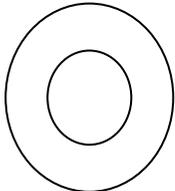
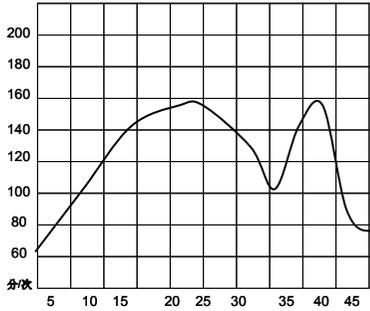
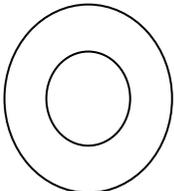
教学内容	1、站立式起跑 2、游戏						
教学目标	1、学习站立式起跑的动作要领，掌握正确的起跑姿势。 2、通过游戏发展学生的快速奔跑能力和反应速度。 3、培养学生吃苦耐劳，不怕困难的优秀品质。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	22、 教师检查常规内容 23、 宣布本课内容 24、 鼓励学生完成			2	
	二、队列	要求： 集合迅速	4、安排见习生 4、教师口令调动队伍进行练习。			3	
	三、慢跑	要求： 动作整齐 跑时无声 队伍整齐	2、学生听口令看教师手势进行队列练习。 17、 教师提出慢跑要求 18、 引导学生进行慢跑 3、学生跟随教师进行慢跑，身心预热。			5	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动 负荷	调整 回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）			
					次数	时间	
基本部分	一、站立式起跑 重点：起跑姿势 难点：快速起跑	组织： 四列横队 要求： 练习认真 动作准确	1、教师讲解起跑的姿势。 2、分解动作进行讲解要领。 3、学生进行模仿练习。 4、教师巡视指导纠错。 5、口令指挥进行起跑练习。	遵守规则 保持安静	1	18	
	二、游戏 喊号赛跑	要求： 听从指挥 遵守规则	1、教师讲解游戏规则要求。 2、组织学生进行游戏。		2 2		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	15、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 16、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		2	4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	场地器材设计：  四列横队 体操队形			课后小结 学生对跑的教学兴趣很高。都能按照教师要求完成。

## 课时计划

第 4 周 共第 3 节 调整为 节 年 月 日

教学内容	1、站立式起跑 2、游戏						
教学目标	1、进一步学习站立式起跑，能在教师发出信号后快速跑出。 2、通过游戏发展学生投掷的头准能力，提高上肢力量。 3、培养学生对动作认真负责和集体主义精神						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	25、 教师检查常规内容			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	4、安排见习生  1、引导学生进行慢跑				5
	三、徒手操	要求： 跑时无声 队伍整齐  要求： 动作整齐 协调规范	19、 教师讲解徒手操动作 20、 引导学生进行徒手操练习  3、学生跟随教师齐做徒手操			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、站立式起跑 重难点：听到起跑信号后能快速做出反应。	组织：  四列横队 体操队形	1、教师讲解起跑的动作要领。 2、口令指挥学生进行练习。 3、教师选择不同的提示信号带领学生练习。 4、巡视指导纠错。 5、评价 1、教师讲解游戏规则和计分要求。 2、组织学生进行游戏。	发展学生的快速反应能力。	2	17	
	二、游戏  投准	组织：  			2		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	17、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 18、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		1	4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次 安全措施：教师组织学生完成准备活动，避免运动损伤。	场地器材设计：  	课后小结	通过游戏进一步发展了学生的快速奔跑和投准能力。	

## 课时计划

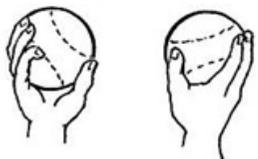
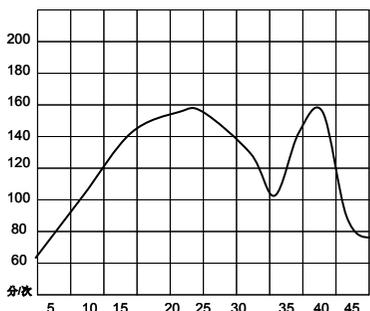
第 5 周 共第 1 节 调整为 节 年 月 日

教学内容	1、站立式起跑 2、游戏：奔跑接力						
教学目标	1、对自然站立式起跑动作进行考核，进一步巩固提高动作质量。 2、通过游戏发展学生的快速反应能力和快速奔跑能力。 3、培养学生的集体主义精神和良好的作风。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： 四列横队 要求： 集合迅速	28、 教师检查常规内容 29、 宣布本课内容 30、 鼓励学生完成 4、安排见习生			2	
	二、慢跑	要求： 跑时无声 队伍整齐	1、引导学生进行慢跑 2、身心预热			5	
	三、准备活动 1、关节操 2、压腿 3、体前屈	要求： 动作整齐 协调规范	21、 教师讲解关节操动作。 22、 引导学生进行徒手操、压腿练习。 3、强调练习质量。			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）			
					次数	时间	
基本部分	一、自然站立式起跑（考核）	组织： 四列横队	1、教师讲解考核标准。 2、组织学生站队考核。 3、鼓励学生完成任务。 4、学生进行考核。 5、教师总结本单元学习情况。	树立必胜的信心。	2	17	
	二、游戏	要求： 考核认真 态度明确			1		
结束部分	一、放松；	组织： 四列横队 体操队形	19、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 20、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		2	13	
	二、小结；				1		
三、下课					4		
运动负荷预计			练习密度： 40%	场地器材设计： 四列横队	课后小结	学生练习认真，考核也都认真积极向上。	
			平均心率： 每分钟 115 次				
			安全措施：教师安排学生进行组织和保护动作，随时观察学生。				

## 课时计划

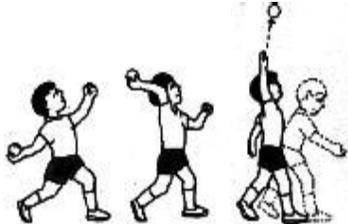
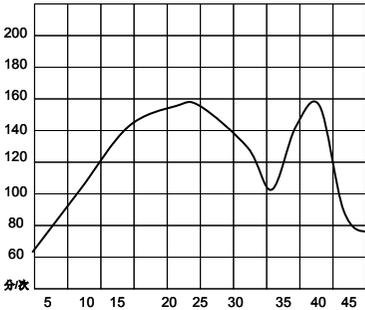
教学内容	1、投掷垒球 2、游戏：挑战应战						
教学目标	1、初步学习投掷垒球的技术动作，初步掌握持垒球的动作要领。 2、通过游戏发展学生的下肢奔跑能力及团结协作的集体精神。 3、学生身体正确姿势和协调等身体素质。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎ 要求： 集合迅速	31、 教师检查常规内容 32、 宣布本课内容 33、 鼓励学生完成 4、 安排见习生			2	
	二、慢跑	要求： 跑时无声 队伍整齐	1、 引导学生进行慢跑 2、 身心预热			5	
	三、小游戏	要求： 动作整齐 协调规范	23、 教师讲解游戏规则。 24、 引导学生进行游戏。 25、 学生听教师口令做出相应的反口令。			4	
	反口令						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段		运动负荷		调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）		
					次数	时间
基本部分	一、投掷 重难点： 手持轻物手法	组织： 	1、教师讲解投掷的完整动作，示范。 2、强调手指持球的动作要领。 3、学生徒手体验动作。 4、分组体会投沙包。 5、教师点评。	遵守游戏规则。	2	18
	二、游戏 挑战应战	要求： 按游戏规则 进行游戏			1、教师讲解游戏规则。 2、学生进行游戏。	
结束部分	一、放松；	组织：  四列横队 体操队形	21、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。		2	4
	二、小结；		22、 对本课内容进行总结。			
运动负荷预计		练习密度： 平均心率：	40% 每分钟 115 次	场地器材设计： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	课后小结	学生模仿 动作形象， 能认真练 习。
		安全措施：观察学生，随时处理学生的危险问题。				

## 课时计划

第 5 周 共第 3 节 调整为 节 年 月 日

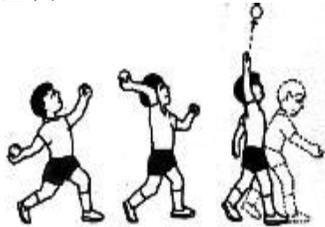
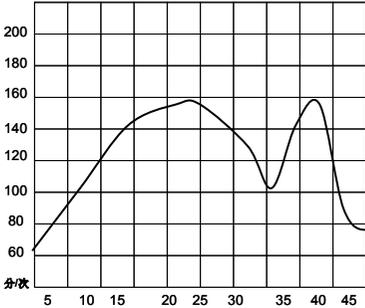
教学内容	1、投掷垒球 2、游戏：障碍物赛跑						
教学目标	1、通过本节课的学习，掌握投掷的挥甩动作，提高学生的上肢力量。 2、通过游戏提高学生的敏捷素质及快速奔跑中的躲闪能力。 3、培养学生集体主义精神。						
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾
					次 数	时 间	
准 备 部 分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	34、 教师检查常规内容 35、 宣布本课内容 36、 鼓励学生完成			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	4、安排见习生			5	
	三、准备活动 1、关节操 2、压腿 3、体前屈	要求： 跑时无声 队伍整齐  要求： 动作整齐 协调规范	1、引导学生进行慢跑 2、身心预热  26、 教师讲解关节操动作。 27、 引导学生进行徒手操、压腿练习。 3、强调练习质量。			4	
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段		运 动 负 荷	调 整 回 顾	

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）			
					次数	时间	
基本部分	一、投掷 重难点：挥甩有力动作协调。	组织： 	1、教师讲解动作要领，示范动作。 2、组织学生徒手模仿练习。 3、学生进行分组练习，教师巡视纠错。 4、集体练习挥甩。 5、教师评价。	发展学生的 上肢力量	5	17	
	二、游戏 障碍物赛跑	要求： 严格遵守比赛纪律	1、教师讲解游戏规则要求。 2、学生进行比赛游戏。		2		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	23、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 24、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材		2	4	
运动 负荷 预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次 安全措施：教师带领学生做好准备活动和放松活动。	场地器材设计：  四列横队 体操队形		课后 小结	教师通过 动作模仿 让学生进 一步提高 动作质量。

## 课时计划

第 6 周 共第 1 节 调整为 节 年 月 日

教学内容	1、投掷垒球 2、游戏：奔跑接力						
教学目标	1、继续学习投掷的技术动作，能自己独立完成技术动作达到一定远度。 2、通过游戏进一步发展学生的快速奔跑能力。 3、培养学生的集体主义精神和良好的作风。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	37、 教师检查常规内容			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	4、安排见习生  1、引导学生进行慢跑				
	三、徒手操	要求： 跑时无声 队伍整齐  要求： 动作整齐 协调规范	28、 教师讲解徒手操动作 29、 引导学生进行徒手操练习  3、学生跟随教师齐做徒手操			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

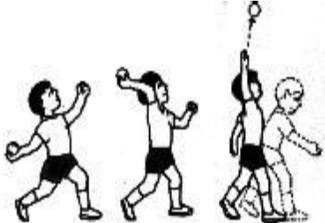
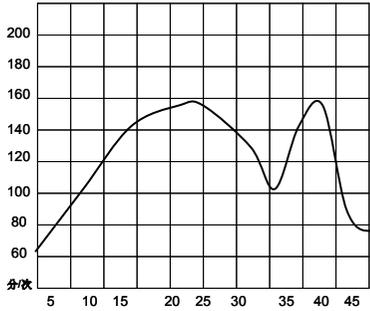
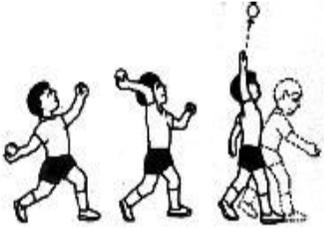
				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间			
基本部分	一、投掷 重难点：动作连贯，挥甩有力。	组织： 	1、教师讲解动作要领，示范。 2、组织学生练习。 3、体验完整动作。 4、教师指导纠正错误动作。 5、集体练习。	发展学生的投掷能力。提高上肢力量。	2	17			
	二、游戏	要求： 遵守纪律	1、教师讲解游戏规则要求。 2、组织学生进行游戏。		2				
结束部分	一、放松；	组织：  四列横队 体操队形	25、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。			3		4	
	二、小结；		26、 对本课内容进行总结。						
三、下课			3、宣布下课，安排同学收拾器材						
运动负荷预计		练习密度： 平均心率：	40% 每分钟 115 次	场地器材设计： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	课后小结	学生认真完成练习，动作质量有了一定提高。			
		安全措施：做好充分的准备活动，避免运动损伤。							

## 课时计划

第 6 周 共第 2 节 调整为 节

年 月 日

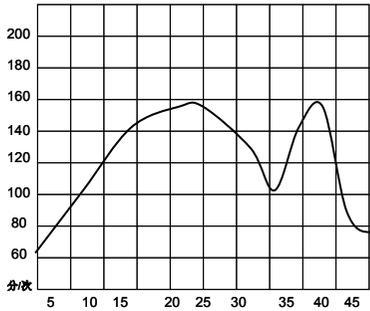
教学内容	1、投掷垒球 2、游戏：丛林赛跑						
教学目标	1、对投掷的动作进行考核，进一步巩固提高动作质量。 2、通过游戏发展学生的奔跑能力及躲闪能力。 3、培养学生互相合作，积极进取的优秀品质。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	40、 教师检查常规内容 41、 宣布本课内容 42、 鼓励学生完成			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	4、安排见习生  1、引导学生进行慢跑 2、身心预热		2	5	
	三、小游戏 反口令	要求： 跑时无声 队伍整齐  要求： 动作整齐 协调规范	30、 教师讲解游戏规则。 31、 引导学生进行游戏。 32、 学生听教师口令做出相应的反口令。		2	4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、投掷 重难点：动作线条准确，连贯有力。  二、游戏 丛林赛跑	组织：   要求： 遵守游戏规则	1、教师讲解考核要求。 2、组织学生进行考核。 3、鼓励学生完成任务。 4、教师进行考核，学生考试有序。 5、教师总结本单元学习情况。  1、教师讲解游戏规则。 2、学生进行分组游戏。	鼓励学生树立必胜的信心。	2	18	
					3		
结束部分	一、放松；  二、小结；  三、下课	组织：  四列横队 体操队形	27、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。  28、 对本课内容进行总结。  3、宣布下课，安排同学收拾器材		2	4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	场地器材设计：  	课后小结	学生通过前几节课的学习，能准确的完成连贯动作。	
			安全措施：教师组织学生完成准备活动，避免运动损伤。				

## 课时计划

第 6 周 共第 3 节 调整为 节 年 月 日

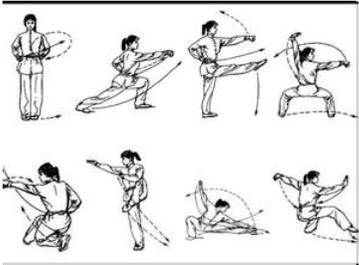
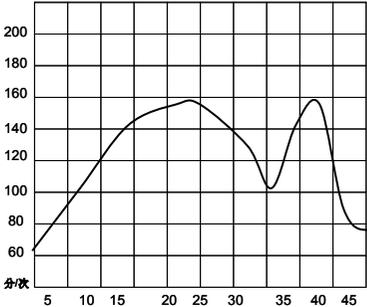
教学内容	1、武术 2、游戏：冲过封锁线						
教学目标	1、让学生掌握简单的武术动作三种手型（拳、掌、勾），培养学生的学习兴趣。 2、通过游戏发展学生的快速奔跑中的躲闪能力。 3、培养学生的团结协作，热爱祖国的情感。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： 四列横队 要求： 集合迅速	43、 教师检查常规内容 44、 宣布本课内容 45、 鼓励学生完成 4、安排见习生			2	
	二、慢跑	要求： 跑时无声 队伍整齐	1、引导学生进行慢跑 2、身心预热			5	
	三、准备活动 1、关节操 2、压腿 3、体前屈	要求： 动作整齐 协调规范	33、 教师讲解关节操动作。 34、 引导学生进行徒手操、压腿练习。 3、强调练习质量。			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）			
					次数	时间	
基本部分	一、武术 重难点：动作协调，认识动作。	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	1、教师讲解动作要领，介绍拳掌勾。 2、具体介绍每种动作的不同之处。 3、指导学生体验动作。 4、学生分组练习。 5、教师总结评价。	培养学生的爱国主义热情。  遵守游戏规则	3	17	
	二、游戏 冲过封锁线	要求： 游戏中注意安全	1、教师讲解游戏规则。 2、组织学生进行游戏。		4 3		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	29、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 30、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	场地器材设计： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎			课后小结 通过武术的教学让学生进一步提高爱国主义情操。

## 课时计划

第 7 周 共第 1 节 调整为 节 年 月 日

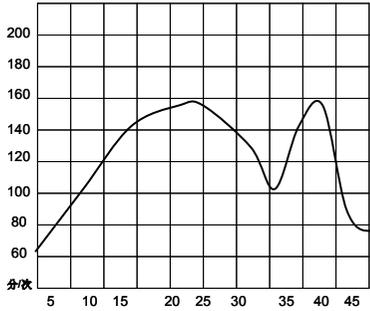
教学内容	1、武术 2、游戏：接力赛跑							
教学目标	1、进一步学习武术的基本动作，掌握正确的五步拳的动作。 2、通过游戏发展学生快速奔跑能力和快速反应能力。 3、培养学生团结合作，互相帮助的优秀品质。							
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知 识、思想、健 康、安全等）	运动 负荷		调整 回顾	
					次 数	时 间		
准 备 部 分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	46、 教师检查常规内容 47、 宣布本课内容 48、 鼓励学生完成 4、安排见习生 5、教师口令调动队伍进行练习。 2、学生听口令看教师手势进行队列练习。 35、 教师提出慢跑要求 36、 引导学生进行慢跑 3、学生跟随教师进行慢跑，身心预热。			2		
	二、队列	要求： 集合迅速						3
	三、慢跑	要求： 动作整齐 跑时无声 队伍整齐						5
课的 顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运 动 负 荷	调 整 回 顾	

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、武术 五步拳 重难点：动作准确有力	组织： 	1、教师讲解动作要领，示范动作。 2、组织学生体验预备姿势。 3、学生模仿练习。 4、分组练习教师巡视纠错。 5、教师口令指挥集体练习。	遵守纪律	5	18	
	二、游戏	要求： 遵守游戏规则	1、教师讲解游戏规则及要求。 2、组织学生进行游戏比赛。		2		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	31、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 32、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计		练习密度： 平均心率：	40% 每分钟 115 次	场地器材设计： 四列横队 体操队形			学生能积极主动的进行练习。
			安全措施：观察学生，随时处理学生的危险问题。				课后小结

## 课时计划

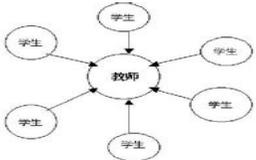
第 7 周 共第 2 节 调整为 节 年 月 日

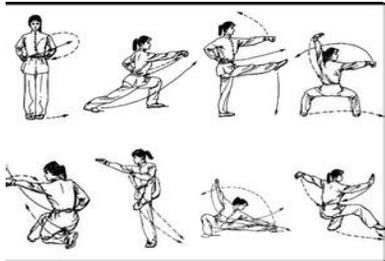
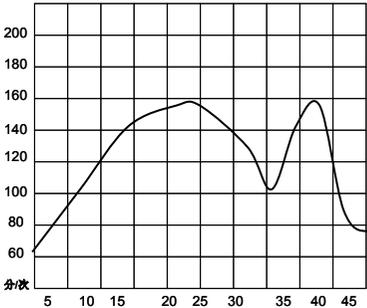
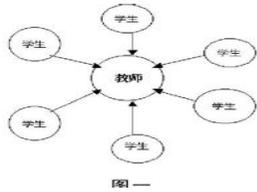
教学内容	1、武术：五步拳 2、游戏						
教学目标	1、进一步学习五步拳的基本动作，掌握正确的出拳方式。 2、通过游戏发展学生的投掷能力，发展上肢力量。 3、培养学生勇于克服困难的优秀品质。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	49、 教师检查常规内容			2	
	二、慢跑	要求： 集合迅速	4、安排见习生  1、引导学生进行慢跑			5	
	三、徒手操	要求： 跑时无声 队伍整齐  要求： 动作整齐 协调规范	37、 教师讲解徒手操动作 38、 引导学生进行徒手操练习  3、学生跟随教师齐做徒手操			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段			运动负荷	调整回顾

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、武术 五步拳 重难点：出拳有力	组织： 	1、教师讲解动作要领，示范动作，强调重点。 2、组织学生模仿练习。 3、学生模仿教师前两个动作进行研究。 4、教师巡视指导纠错。 5、口令指导学生模仿练习前两个动作。	遵守规则 注意安全	3	17	
	二、游戏 投口袋	要求： 态度认真 注意安全	1、教师讲解游戏规则。 2、组织学生进行游戏。		4		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织： 四列横队 体操队形	33、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 34、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计		练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	安全措施：教师带领学生做好准备活动和放松活动。	场地器材设计： ××××× ××××× ××××× ××××× ◎	课后小结	学生主动联系，通过教师口令指导进一步完成任务。	

## 课时计划

第 7 周 共第 3 节 调整为 节 年 月 日

教学内容	1、武术：五步拳 2、游戏：春种秋收						
教学目标	1、继续学习五步拳的后三个动作，掌握正确的动作要领。 2、通过游戏发展学生的快速奔跑中的急起急停能力。 3、培养学生乐于助人，互相帮助的品质。						
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段	教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	运动负荷		调整回顾
					次数	时间	
准备部分	一、常规	组织：  要求： 集合迅速	52、 教师检查常规内容			2	
	二、慢跑	要求： 跑时无声 队伍整齐	53、 宣布本课内容 54、 鼓励学生完成 4、 安排见习生			5	
	三、小游戏 反口令	要求： 动作整齐 协调规范	1、 引导学生进行慢跑 2、 身心预热 39、 教师讲解游戏规则。 40、 引导学生进行游戏。 41、 学生听教师口令做出相应的反口令。			4	
课的顺序	课的内容	组织与要求	教学方法与手段		运动负荷	调整回顾	

				教育渗透（知识、思想、健康、安全等）	次数	时间	
基本部分	一、武术 五步拳 重难点：动作协调有力。	组织： 	1、教师讲解动作要领示范动作，提出要求。 2、组织学生进行模仿练习。 3、教师口令指挥学生练习。 4、提出易犯错误给予纠正。 5、带领学生齐练。	培养学生互相帮助的品质  遵守规则	4	16	
	二、游戏 喊数抱团	要求： 遵守游戏规则	1、教师讲解游戏规则及要求。 2、组织学生进行游戏。		2 2		
结束部分	一、放松； 二、小结； 三、下课	组织：  四列横队 体操队形	35、 教师放音乐，师生听音乐共同放松身心。 36、 对本课内容进行总结。 3、宣布下课，安排同学收拾器材			4	
运动负荷预计			练习密度： 40% 平均心率： 每分钟 115 次	场地器材设计： 			
			安全措施：做好充分的准备活动，避免运动损伤。				
					课后小结		学生的动作质量得到了进一步的提高。能独立完成动作。

## 课时计划

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/098044061065006103>