

一个学期体育教学计设计(实用7篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

一个学期体育教学计设计篇一

xx年《体育与健康》科目已被纳入中考考核范畴，占的分值为100分。随着去年国家体育局陆续开展的“阳光体育运动”及“冬季长跑运动”，还有山东省为迎接全运会而开展的“千校乒乓球赛暨万人象棋赛”，可以看出，国家正在举国之力为学生们创造一个良好的环境来锻炼身体。对于学校而言，潍坊市教育局下发的《关于进一步规范义务教育学校课程设置的课程安排工作的通知》中将原来初二初三的体育课提升到三节，可见上级对于体育这一门科目的重视程度越来越高了，我们体育的春天来了！

对于新学期的体育教学工作，我决定从如下几个方面实施：初三学生面临着升学的压力，时间紧、任务重，（但依据上学期学生们的体育检测成绩来看，制定体育训练内容的确不容易）调整后的体育课为3课时，其中两节课为身体素质练习，另外一节则依据学生的兴趣爱好进行调整安排。在课的实施方面要主抓以下几个方面：

一、制定目标要3指向，具体为指向学生的运动技能的掌握、指向学生体能的发展、指向学生的情感培育，始终牢记“形式是次要的、关键是本质”。

二、组织形式要注重学生生理、心理的需求，加强体育教育对学生全面发展的影响，把学生的学和社会发展相联系。

三、在教法上一定要多动脑筋，少讲多练，尽量让学生自己积极主动的探讨如何让乐于体育锻炼。由以前“站课时忍受”变为“活动式享受”让学生在提高兴趣、增强体质、态度培养、技术掌握上在上一个更高的层次。

具体实施时应以以下几种课堂模式为主：

1、基础课：开学前的适应阶段，主要表现为挥发体力即慢跑适应及队列队形练习，培养学生的自觉性、自律性。

2、技能课：依据使教育局提出的“三步四环节五课型”模式进行教学改革实验，主要是培养学生适应能力以及自学、创新能力等，着重为田径类模块的课堂研究，引导学生积极主动的学习。

3、检测课：设置检测项目以便督促学生同时也是为增强学生阶段性练习的成就感。

4、放松课：着重开展球类项目如开展小型比赛等。适当减少课堂密度，培养学生密度。

新型的教学方式给学生自主练习的空间更大了，给学生灵活的时间更多了，但是，学生的活动是在教师的指导和要求下来开展的。

一个学期体育教学计划设计篇二

1. 指导思想

在《新课程标准》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的的素质奠定基础。

2. 教学目标

(1) 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

(2) 进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

(3) 体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作

3. 新课程体育教学具有“健康第一”的指导思想。学校体育是以“增强体质为中心”，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度，而新课程是一门综合性的学科，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，健康不仅是没有病或不虚弱，而且是生理、心理和社会等方面都处于良好的状态。而体育与健康新课程的全面实施将加快学校向“健康育人”的终身体育观念转变的步伐，明确指出了“健康第一”的指导思想，着眼于普遍提高全体学生的体质水平、促进身心的和谐发展与提高学生社会适应能力，完善以“动”为主的课程体系 and 身体素质、心理素质和适应社会能力“三维健康”的课程目标指向，培养学生的创新能力和实践能力，更好的推动素质教育在学校全面实施。

4. 主体地位真正确立，被动学习方式逐渐减少。在体育教学中，学生是主体，教师是主导已不是现代教学的模式，学生自主学习、探究学习、合作学习等方式更受重视，因而教师要摒弃就教而教的观念，使学生由被动的、静态的学习；转变到主动的、动态的学习，发扬学习的主动精神、自主意识，体现学生的主体作用，把学生学习的主动权交给学生，学生的主体作用才能得以发挥。而学生的主体意识经常会处于不稳定阶段，有的学生由于缺少学习体育的良策及刻苦精神，往往屡遭挫折，使自己的情绪低落，进取心减弱，甚至自暴自弃，不想学习，这时教师应努力从“教”的角度去唤起，比如说可以教材简单化、细微化，增强学生“学”的意识，

使学生由潜在的发展主体转变为现实的发展主体，教师应总结教学经验，让学生知晓体育学习的目标，并制定适于学生各种特点的学习策略，鼓励学生自觉克服困难、主动参与锻炼，在练习中发现自己的潜能，产生学习和发展的内在动力，使自己成为体育教学的主体。当然，体育教学中教师的教，学生被动的学并不是不行的，而应是传授式的教学方式在减少，即使存在被动的学习也是为将来更主动学习。

1. 我任教五年级三个班，学生通过这几年的上课基本了解上课的要求，学习习惯正在逐步养成。根据学生生理特点来看，灵敏和柔韧性是这段时期重点发展的项目，同时有必要辅助速度练习。

2. 五年级的测试项目是400米，这就要求在课堂上注重学生全面发展，侧重学生的柔韧练习。

3. 根据了解的情况来看，学生的柔韧成绩还可以，学生的体形练习需要进一步提高。同时为更好的服务于以后，要多做些速度练习。

1. 根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具。

2. 在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

3. 教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

体育与健康水平三教学进度

课次教学内容

1复习出升的太阳1—5节

2复习出升的太阳6--7

3复习出升的太阳的全部动作

4复习徒手操

5跳跃

6游戏

7集体舞-----铃铛响叮当

8集体舞-----铃铛响叮当

9游戏中奔跑

10侧面投掷轻物

11直线快速跑

12站立式起跑

13对墙投掷小沙包、立定跳远

14后滚翻

15原地侧面投掷垒球

1650米快速跑

17跑动中手臂的摆动

18原地侧面投掷垒球

- 19后滚翻
- 20蹲距式跳远的单跳双落动作
- 21障碍赛跑和跳短绳
- 22蹲距式跳远的单跳双落动作
- 23原地侧向投掷排球
- 24出升的太阳全套操动作
- 25投掷活动
- 26蹲距式跳远
- 27换物接力跑蹲距式跳远
- 28原地侧面投掷垒球
- 29多种游戏
- 30蹲距式跳远踏跳和空中举腿动作
- 31篮球运球
- 32原地各种简单传球练习（篮球）
- 33行进间运球
- 34换物接力跑蹲距式跳远
- 35各种短绳活动
- 36综合练习

37各种运球练习

38长绳和短绳

一个学期体育教学计划设计篇三

本学年度全面贯彻《体育与健康》的教学大纲，实施《新课程课标》。我校的体育工作，以“健康第一”为指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，促进学生健康成长。

坚持以人为本、因材施教、全面发展的原则，以关注学生身心发展，全面提高教学质量为目标，以教科研为重点，更新观念，全面实施素质教育，紧紧围绕教学质量年这一主题，深入开展教研活动。通过开展大规模教研活动，提升教师能力，突出“人人参与，全面提高”，通过教师优质高效的工作，尽而实现教学质量的全面攀升。

- 1、继续贯彻实施教学质量年工作，做到常规教学管理规范有序。
- 2、实践一种先进的教育理念，解决一个教学方法问题——在广泛学习和深入反思基础上形成“我的教育理念”，使教师的工作思想和信念得到升华。同时探索出一种行之有效的教学方法。
- 3、在教学中不断积累教学经验，加强教学反思，每月在教研组内要做一次反思性交流。
- 4、关注、研究并帮助至少一名学习困难学生的学习，改变学习方法，提高学习成绩。
- 5、扎实开展教师学习读书活动，集中学习和自学学时总数不少于70学时。

6、积极参与以新浪网博客群形式的教师档案袋。

7、积极参与教师评价机制，制定教师评价体系。

8、做好公开课，汇报课准备。

认真贯彻和执行新的“体育与健康教学大纲”，并根据教学要求补充和调整体育器材，力争为提高教学质量创造良好的条件。使本学期体育教学工作上一个新的台阶。

(一)端正教育教学思想，全面贯彻党的教育方针。

(二)加强常规教学管理，落实常规教学基本要求，全面提高教育教学质量。

1、备课。

个人备课要坚持从学生实际、教师自身实际出发，并提前备课一周，制定出切实可行的教学设计方案。

2、上课。

优化课堂教学，深入开展教学实践研究。结合教学质量年的活动要求，坚持以夯实“双基”为重点，以培养学生创新精神和实践能力为核心，以调动学生积极有效参与为手段，以促进学生全面发展为目标，深化课堂教学改革，改进教学方法，加强创新精神和实践能力培养。

课堂教学以学生为主体，突出重点，分化难点，完成教学目标。在课堂教学中逐步培养学生的“问题意识”。按照“初中生学习”的特性分析，教给学生学习方法，提高自我学习能力。

3、学业成绩考核考察。

配合区和学校的教学安排，认真贯彻和落实各项计划和工作，继续进行养成教育，加强学生心里适应能力的训练和辅导，按照各种规章制度进行日常的管理和教学用具的维护，努力做好各项工作。

- 1、八月份做好上课准备，背好课。
- 2、九月份开学体育课复习广播操
- 3、十月份体育课教学以球类、武术为主、游戏课为辅
- 4、十一月份做好公开课，汇报课准备
- 5、十二月份做好期末考试的准备活动及考核任务
- 6、零八年一月做好总结和各个材料准备

一个学期体育教学计划设计篇四

认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《学校体育工作条例》精神，牢固树立“快乐体育”、“健康第一”的指导思想，推进体育课程的改革，狠抓体育教学六认真工作，强化学校特色体育项目建设，大力开展青少年阳光体育活动，坚持开展学生体育训练工作，本着“求实、创新、协作、奋进”的精神继续做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

- 1、深化体育（与健康）课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每一节体育家常课，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的，有效地改善学生的体质健康水平。
- 2、抓好课间操、眼保健操、集体舞、大课间活动、阳光体育活动。

3、强化科研意识，善于总结，教师能撰写科研论文。

4、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，争取各项比赛获得好名次。

1、体育课程标准是体育教师开展教学活动的指南，为使体育教师尽快树立全新的体育教学理念，开展多种形式的培训，促使每一位教师的观念发生深刻的变化。

2、体育课程是学校课程的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才不可缺少的途径。因此，体育教师要坚决维护体育课程的严肃性，按课时计划上好体育及活动课，并进一步加强安全教育及防范意识。

体育教师将一如既往，在学校行政的领导下，继续加强学习，弘扬团队精神，努力做好以下几项工作：

1、认真贯彻《体卫工作两个条例》精神，以认真务实的工作态度扎扎实实地开展各项工作。

2、在体育教师之间倡导勤学习、共研讨之风，以不断充实提高每一位教师的理论水平和教育、教学能力。

3、围绕《课程标准》和新的教材体系开展教学活动，本学年，体育教师人人上实践课，在实践中得以提炼、得以升华。

4、一丝不苟做好各种资料工作，不断充实完善学校体育资料。

5、认真开展体育教学工作，巧构思、勤笔耕，力争写出质量较高的学术论文。

6、全面负责特色项目建设，拟定专项计划，用好校本教材，开展各项活动，为创建特色建设先进学校工作作出贡献。

8、精心组织体育大课间活动的开展，大力开展阳光体育活动。

一个学期体育教学工作计划设计篇五

认真贯彻落实《中共中央xx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《学校体育工作条例》精神，牢固树立“快乐体育”、“健康第一”的指导思想，推进体育课程的改革，认真做好体育教学工作，积极做好体育活动，坚持开展学生体育训练工作，本着“求实、创新、协作、奋进”的精神做好体育工作，力争在各项体育竞赛中争创佳绩。

二、工作目标

- 1、深化体育(与健康)课程改革，立足课堂，扎扎实实上好每一节体育常态课，提高体育教学质量，达到学生人人喜欢上体育课的目的，有效地改善学生的体质健康水平。
- 2、强化教科研意识，积极参加各级各类组织的教研活动及时总结，完成教研专题。
- 3、加大体育运动队训练力度，严抓训练质量，力争在区运动会中获得冠军;其它各项比赛获得好名次。

三、具体措施

体育课教学从增强体质出发，加强课堂对基本技能和基础知识的教学，经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生的优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

- 1、认真备课，精心写好教案，认真上好每一堂课。
- 2、认真学习和贯彻课程标准，钻研教材，明确教学目的与任务，掌握教材重点、难点明确本科的教学任务、以及完成任务采取的教学原则、教学方法、组织措施等。

- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材及教学用具。
- 4、在教学中，加强与重视基础知识和基本技能同时注意对学生能力的培养，努力完成体育五个领域的任务。
- 5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的生理、心理特点及学生的实际情况，科学地安排好密度和运动量。
- 7、教学中要充分发挥体育委员、小组长及积极分子的作用，并经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手的作用。
- 8、教学中要有严密的组织纪律性，严格的保护措施与要求，严防伤害事故的发生，一旦发生伤害事故及时向领导汇报并做好妥善处理。
- 9、加大课余训练力度，提高竞技水平在普及的基础上抓提高，注重运动队员全面发展，做好督促、沟通、协调工作，使运动队员在学习、思想、行为等诸方面全面发展。使学校体育工作健康发展。

四、教研课题：

1、教研题目

《立定跳远与游戏单元教学》

2、教研目标

在课题研究中突出体育课的生活化创新化，让学生勤学、思学、乐学。让学生在课堂中发挥主体作用。培养学生主动参与的学习习惯，培养学生的创新意识。具体实施时做到，课堂形式多样化，根据不同学生的活动表现安排有个性的教学

内容，积极引导学生发现创新，引导学生在教学实践中去发现创新，体现快乐教学。根据学生性格特征、心理特征，从兴趣入手寓教于乐发展个性。

3、教研措施

(1) 建立良好融洽的师生感情基础，师生之间相互交流获得反馈信息。

(2) 课堂教学中体现民主平等原则，尊重学生，获取学生的信任，让学生感到教师的可依赖性。

(3) 课堂形式多样，根据不同学生的运动表现安排有弹性的教学内容，让不同层次的学生受益。

(4) 教学中引导学生发现创新，教师提供教学条件学生自主选择学习方式，教师引导学生在教学实践中去发现，去创新寻找快乐。

(5) 教学中体现教学活动化，让学生根据自己的乐趣，寻找锻炼的方法途径从而主动要求学习，进而培养终身锻炼的意识。

(6) 课堂中要体现快乐教学，根据学生性格特征，心理特征，从而培养学生兴趣入手，寓教于乐，发展学生主动参与，自主学习的能力。

五、读书充实，提高自我

1、读书目标：

(1) 通过读书，不断充实自己，提高自己的业务素质和专业素养，努力提高教育教学能力、教育创新能力和教育科研能力。

(2) 浏览各类杂志，拓宽自己的教育视野。

(3) 多阅读教学专著，为教学积累资料。

(4) 读学生喜爱的书，与学生交流读书心得

(5) 通过读书丰富自身文化涵养，强化自身修养，使自己的精神世界变得更为丰富多彩

2、具体措施

(1) 认真阅读每一本书，及时摘录所需要的教育信息和教育教学理论。

(2) 读完教学书籍，认真写好读书心得。

(3) 充分利用网络，进行网上阅读，了解、把握教育教学的信息和动态。

(4) 与老师、学生交流教学信息。

一个学期体育教学计划设计篇六

本学期三年级二个教学班，四年级三个教学班，他们的生长发育正常，掌握了一定的体育技能，但在身体素质方面还有待提高。

1、对体育与健康课表现出学习兴趣，能认真上好体育与健康课。

2、发展体能，发展柔韧、灵敏、速度素质。

3、学习走和跑、跳跃、游戏、韵律活动等基本活动，发展基本活动能力，培养身体正确姿态。

4、体验进步或成功时的心情，体验退步或失败时的心情。

- 5、体验集体活动和个人活动的区别，在体育活动中尊重他人。
- 6、通过利用一些废旧用品制作体育课堂用具，让学生学会废物利用以及培养学生的环保意识，让学生养成爱护环境、爱护大自然的良好行为习惯。

1、队列队形

2、广播操

3、篮球与游戏

4、跳短绳

5、短跑

6、立定跳远

1、转变学习方式

2、探究式学习

3、创新性学习

4、师生互动

5、学生在体验、实践中构建知识培养创新、实践能力。

（一）教学组织

1、行政班教学：以行政班为单位的教学。

2、分组教学：以学生的年龄、性别、身体发育、健康状况和体育基础，把全班学生分成几个小组，有教师统一指导，小组长带领分别进行练习的一种组织形式。

3、单元教学：

（二）教学方法

1、教学改革

- 1) 认真学习体育与健康课程标准，转变体育教学观念。
- 2) 坚持“健康第一”的指导思想。
- 3) 激发兴趣，培养学生终身体育的意识。
- 4) 开展民主教学，重视学生的主体地位。
- 5) 关注学生的个体差异，改革评价制度。
- 6) 提高学生心理健康水平，增强社会适应能力。

2、引导学生积极参与体育活动

- 1) 引导学生参与体育活动，开展课外体育活动，养成锻炼身体的习惯。也可丰富学生课余文化生活，充分发展其个性和才能，有利于学生身心健康发展。
- 2) 坚持每天一小时体育活动，参加学校群众性体育活动，例如：象征性长跑活动、体育大课间等。
- 3) 参加区、市组织的体育比赛。
- 4) 坚持班级体育锻炼，全体学生参加体育锻炼，调动学生参加体育锻炼的热情。
- 5) 培养学生良好的锻炼习惯，发展学生的个性，坚持自觉经常锻炼身体。

3、激励机制。素质教育的深入发展，特别是新的课程标准的颁发，教学不能停留在传授，要注重学习方法的指导。在体育教学中，教师要让学生受到情的感染、爱的激励、美的享受，让他们在兴奋中发扬成绩，在微笑中认识不足，在激励与期待中增强信心，不断焕发前进的力量。

4、开展探索性学习。给学生一定的自由度，让其去探索、去发现，突出学生的主体性、发展个性，培养创新精神和实践能力。学生用以获取知识、领悟健康的思想观念、领悟所用的方法而进行的各种活动，包括观察、发现、学习、练习、小组合作交流等。学生通过探究学习理解动作概念，培养学生探究学习能力。

1、[^]考查

2、技能、认知、应用

3、评价：五个学习领域

一个学期体育教学计划设计篇七

小学三年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑)；耐力跑、

定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

4、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

5、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

教学重点：

1、教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。

2、掌握基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素质训练、篮球比赛等。

教学难点：

1、以速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。

2、并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。

小学三年级体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高;并挖掘生活中的实用技能。

授课时数根据我校校历安排和学校要求，本学期共讲20周，每周体育授课为3学时，共60学时。每个学期实际上课定为16周，共48学时。上课过程中，若因场地，天气条件等因素的影响，将临时调整。第一学期以教学队列，队形走为主，每节课都要有队列对形的练习。配以基本体操、快速跑(站立式起跑、途中跑);耐力跑、定时跑、立定跳远、铅球、身体素

质训练、篮球比赛等。另外在上课过程中多做一些辅助性练习，如发展耐力速度的定时跑，定距离跑；发展下肢力量，提高立定跳远成绩的跳起，原地抱膝跳，跳台阶、兔子跳等；多上速度力量练习和耐力练习的课(跳跃性、耐力性的反复练习)来改善肌肉的协调性和力量的发挥。并采用小重量和不负重量的方式，通过协性练习和提高动作速度的练习来提高速度力量。每次授课一个到二个主教材(如：跑步或；立定跳远)其余(如篮球、队列队形、身体素质)训练将作每次课的准备部分内容。每节课都争取有一个或两个小游戏。及时对学生评价，根据实际情况将制定小学生体育与健康课成长评价记录袋。

每课3课时，共60课时

采用主题教学、情景教学等方法，充分发挥游戏活动的作用，激发学生参与体育活动的兴趣。

教学中应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

周次

教学内容

课次

一

从小注意锻炼身体 游戏：组画接力

队列练习 游戏：快快集合

队列练习 游戏：挑战应战

1

2

3

二

改变速度的走和跑 游戏：挑战应战

队列练习 游戏：挑战应战

仰卧推起成桥 游戏：黄河长江

1

2

3

三

俯卧挺身 游戏：一切行动听指挥

站立式起跑 游戏：挑战应战

站立式起跑 游戏：打龙尾

1

2

3

四

放假

1

2

3

五

队列练习 复习体操

队列练习 复习体操

立定跳远 游戏:夺球战

1

2

3

六

立定跳远 俯卧挺身

30米快速跑 游戏:障碍赛跑

改变速度的往返走 游戏：接力赛跑

1

2

3

七

队列练习 短跳绳

变换队型 游戏：比比谁力气大

，三年级小学体育上学期教学计划

跳短绳 游戏：迎面对接跑

1

2

3

八

武术基本功 原地高抬腿跑

武术基本功 游戏：比比谁投的准

按要求密集或疏散队型 游戏：劳动模仿操

1

2

3

九

跳跃：各种方式双脚跳 游戏：跳跃赛跑

30秒短跳绳 游戏：拍拍手

游戏：挑战迎战 玩毽子、绳子

1

2

3

周次

教学内容

课次

十

投掷垒球 游戏：快快跳起来

考核：立定跳远 游戏：“8”字跑

投掷：原地侧向投 游戏：搬运接力

1

2

3

十二

行进间裂并队变换队形 游戏：投活动篮

行进间裂并队变换队形 游戏：抛抛接接

跳跃：助跑几步屈腿跳起 游戏：钻环赛跑

1

2

3

十三

跳上成跪撑，起立跳下 游戏：投活动篮

跳上成跪撑，起立跳下 技巧：前滚翻接力

跳上成跪撑，起立跳下 游戏：一对好伙伴

1

2

3

十四

跨越横杆 游戏：夺球战

蹲撑前滚翻抱腿起技巧：前滚翻接力

跳跃：立定跳远 游戏：拍球比多

1

2

3

十五

双手前抛实心球 游戏：头上胯下传递实心球

投垒球 游戏：看谁踢的准

游戏：播种与收割 韵律活动

1

2

3

十六

跳短绳 游戏：智取

自我表现 游戏：播种与收割

攀爬 室内活动：传口令

1

2

3

十七

考核：跳短绳 接力游戏

考核：跳短绳 游戏：小足球比赛

1

2

3

十八

立定跳远 仰卧起坐

单双脚跳 游戏：跳跃赛跑

两臂放在不同部位的走 游戏：障碍赛跑

1

2

3

十九

冬季锻炼的好处和益处 自评、互评成绩

1

2

3

注：期间有天气变化，或者特殊情况课次可另行调整