

# 最新巡察述职述廉报告(通用5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

## 小学三年级体育学科教学计划篇一

〈1〉 进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，

〈2〉 知道一些保护身体健康的.简单常识和方法。

〈3〉 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。

〈5〉 体验参加体育活动的乐趣，

〈6〉 遵守纪律，与同学团结合作。

1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课，积极学习掌握必要体育基本知识、技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉的习惯。

2、上体育课要，着装要轻便，做到穿轻便运动鞋上课，不带小刀等上课，按时到老师指定地点等候上课，站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到，不早退，有事向老师请假，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、爱护体育器材，不得有意伤害各种体育设备和用品，课后要按老师的要求如数送还各种体育器材。

5、在课堂上严格执行老师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

第一周：

- 1、引导课：《体育课的常规要求》、体卫常识；编队；
- 2、纵队、横队看齐、解散、集合；游戏；
- 3、立正、稍息、报数、看齐；游戏；快快结合

第二周：

- 1、复习：小学生广播体操；游戏；
- 2、复习：小学生广播体操；游戏；
- 3、复习：小学生广播体操；游戏；

第三周：

- 1、复习：小学生广播体操；游戏；
- 2、复习小学生广播体操；游戏；
- 3、检查：小学生广播体操；游戏；

第四周：

- 1、障碍跑接力；“打鸭子”
- 2、投沙包往返跑接力；“中心球”；
- 3、跳单、双圈：投沙包

第五周：

- 1、队列队形练习：游戏：迎面对接
- 2、队列：向左转、向右转、向后转
- 3、走圆形游戏：单脚跳接力；

第六周：

- 1、学会测量身高和体重；老鹰捉小鸡；
- 2、30m迎面对接；
- 3、障碍跑接力；游戏：打鸭子

第七周：

- 1、换物跑
- 2、各种拍球、运球游戏；
- 3、各种投篮游戏

第八周：

- 1、单脚连续跳
- 2、复习单脚连续条
- 3、跳“树叶”

第九周：

- 1、乒乓球

2、乒乓球

3、乒乓球

第十周：

1、羽毛球

2、跳长绳

3、小篮球：游戏课：“两人三足”

第十一周：

1、小篮球

2、活动性游戏：跳进去拍人：蹦蹦跳跳

3、跳垫子

第十二周：

1、学习拍手操1——3节

2、学习拍手操4——6节

3、复习：拍手操1——6节

第十三周：

1、检查：拍手操1——6节

2、游戏课：游戏：绕“8”字接力

3、游戏课：抢位置、贴人

第十四周：

- 1、前后滚动；找朋友
- 2、左右滚动：“打鸭子”：
- 3、复习前后、左右滚动；换物接力

第十五周：

- 1、前滚翻：游戏：
- 2、横叉：游戏：迎面接力
- 3、纵叉：游戏：迎面接力

第十六周：

- 1、复习：纵叉、横叉游戏：丢手绢
- 2、认真上好体育课，体验体育活动的乐趣
- 3、小结本学期情况

第十七周：机动

## 小学三年级体育学科教学计划篇二

初三学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选择一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣；还有升学测试，运动量、运动强度要大。

本学期教学内容有：体育基础知识田径类、体操类、球类、

韵律体操及民族传统体育。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。

3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

1、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐。

2、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2：初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3：因材施教，分组时采用根据身高分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

第四周——第五周：50米跑的有关教学

第六周——第七周：立定跳远教学以及测试工作

第八周——第九周：坐位体前屈的辅导训练

第十周——第十一周：仰卧起坐的练习

第十二周——第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加

强指导

第十四周一—第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

遇五一假期或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

## 小学三年级体育学科教学计划篇三

我校建校历史悠久，体育特色鲜明，教师素质普遍较高，学生体育基础牢固，学校对体育课设置课时充足，体育设施器材齐全，有较好的体育工作条件。

本学期学校领导从思想上达成共识，对体育工作充分重视，由学校陈校长主管具体的体育工作，相信在他的督促协调下我校的体育教育教学工作一定会步入一个新的台阶。

体育教师日常工作实施目标管理，三名体育教师都有明确的工作目标，建立奖惩制度，从根本上调动体育教师的工作积极性，为体育教师创造一个良好的工作环境，力争使他们安于工作勤于工作，促进学校体育工作的发展。

体育是学校教育的重要组成部分，努力提高学生的身体素质和健康水平是实施素质教育的重要目标之一，也是德育智育美育的基础，在开展具体的体育工作方面，本学年应做好以下几点。

1、加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量。

学校成立体育教研组，组织体育教师学习《体育教学大纲》，钻研教材，交流教学经验，并使之制度化经常化，努力提高教师的业务素质。

体育教师依据学科特点进行教学，努力改进教学方法，采取灵活多样的教学方式组织教学活动，使体育教学步入正轨，在授课时突出对学生体育能力的培养。

2、以《学生体质健康标准》为切入口建立检查评估制度，对所学课程及时测试，以督促学生学习，提高学生锻炼的积极性，力争使全校学生的体育达标率保持在95%以上。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育目的的任务的重要途径之一。它是培养学生身心发展的重要环节，是增强体质的有效措施，是发展竞技体育，发现和培养体育人材的必经之路。

### （1）课间操课间舞

学校加强对课间操课间舞的管理，由体育教研组长老师按时组织。建立课间操常规，严格纪律，保证课间操舞顺利开展。成立课间操检查小组，在精神面貌出勤人数动作质量等方面，以班级为单位进行检查评比，并将检查结果纳入班级百分竞赛，定期公布成绩。在本学期力争使我校课间操舞形成自己的特色，努力做到“四个一样”，即：进出场一个样；队伍队形一个样；做操质量一个样；教师学生一个样。

### （2）班级体育锻炼

学校组织学生以班级为单位，利用下午第三节课的时间，进行体育锻炼，由各班主任负责，体育教师与班主任密切配合，帮助各班制定执行锻炼计划，并给予技术上的指导。班主任要把班级体育锻炼纳入班级教育计划，做好组织发动工作，进行思想教育，保证活动时间和活动质量。学校将定期对各班锻炼情况进行评比，及时总结，形成制度。

### （3）体育竞赛



学校以全面锻炼学生身体保证学生每天有一小时体育活动时间作为出发点，在保证开齐开足体育课程和课间操舞的基础上，将根据学校的实际情况，贯彻小型多样单项分散的原则，按季节气候的不同开展丰富多彩的体育竞赛活动。力争通过这些体育竞赛活动，来激发学生兴趣，锻炼学生身体，活跃学校文体生活，在校内形成浓厚的体育氛围。

## 小学三年级体育学科教学计划篇四

为了提高教师实施课程改革的能力和水平,加强体育课改教研活动，提升我校课程改革的整体水平，努力实行新课程标准。学校始终坚持以“健康第一、育人第一”为宗旨，把学校体育工作作为实施素质教育的突破口.争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。本学期学校有如下打算：

- 1、要求体育组的每一位老师要认真备课，认真上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，提高课堂效率。
- 2、抓好校运动队（田径队、乒乓球队、排球球队、游泳队）的建设和训练工作，为这学期学区举办和各类比赛做好充分准备。
- 3、开展班级活动。本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、各种球赛等。
- 4、六.一儿童节举行全校性的队形队列比赛。
- 5、教师教育、教学论文、个案的撰写。

三月份

- 1、制定体育教学计划和教学进度。

2、抓好学校田径队组队训练。为4月底参加学区举行的小学生田径运动会做准备。

3、做好游泳训练队的工作。

4、体育课常规教育和安全教育。

四月份：

1、校排球队、乒乓球队组队。

2、搞好体育室的布置、器材的摆放等工作。

3、参加区小学田径运动会。

五月份：

1、校各运动队训练继续抓好训练工作以及做好六一活动的一切准备。

2、六一队形队列比赛。

六月份：

1、开展五、六年级班级的排球赛。

2、开展一、二年级班级的跳短绳比赛。

3、开展三、四年级班级的乒乓球比赛。

## 小学三年级体育学科教学计划篇五

二、三年级的学生，年龄小、注意力不集中，活泼好动，兴趣难持久，自我约束能力不强，对体育课的认识不足，加上体育室外课干扰因素多，每一个一线的体育老师都知道：要

上好、上活低段的体育课是有一定难度。体育教师在进行教学时会遇到很多困难，特别是在组织教学方面，有的教师会感到束手无策，因而严重影响教学质量，教学任务也很难完成。但学生对体育活动有一种好奇和新鲜感，他们的模仿能力较强，尤其使对新学技术动作的第一印象特别深，对体育兴趣是从模仿开始的，并在愉快的体验中加深和发展。因此，要让学生真正投入到体育课堂中来，就要求教师多动脑、多引导、多激励，抓住学生的兴趣，从学生的直观入手，让学生感受到体育活动和体育课的乐趣，这样才能起到事半功倍的效果。

小学2—3年级，正处在长身体的重要阶段，他们还不具备基本的体育技能，速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、身体的协调性等方面的素质还都没有得到全面的锻炼。所以说，这一时期是小學生生长发育的关键时期，通过正确的体育锻炼，可以促进学生身体骨骼的发育，智力的发展，通过体育知识和技能的学习，提高学生的速度、力量等身体素质，并培养学生坚强的意志和健全的品格。让学生得到全面的锻炼和发展，提高学生的运动技术水平。

三、12月份主要组织学生参与田径运动，并重点对高年级的学生进行田径训练。不断提高学生的运动技能和身体素质。

广播体操是学生在学校里，课余时间锻炼身体的一项重要内容，让学生在紧张的课程之后，进行放松和锻炼身体的一个有效手段。但是有些同学不会做或者不熟练，做的时候不认真，没有力度，就起不到锻炼的效果，所以，本学期要抓好低年级广播体操的学习和巩固的工作，并在教学过程中举行广播体操的比赛。让不会的，不熟练的都能牢固熟练的掌握广播体操的动作，真正达到锻炼身心的目的。

体育课是学校体育教学的重要组织形式，是学生学习体育知识和技能的基本途径。所以，作为教师，要认真上好每一节体育课。这其中包括：上课前要认真的备课，对每一节课都

要精心的设计。上课时灵活认真，能针对课堂的实际情况灵活的调整课的计划。课后要对上完的课进行深刻的反思，找出其中的缺点和不足，以便在今后的教学中改进。

六、下面是这一学期的计划内容以及周次：

游戏：快快集合

2、队列队形：报数

游戏：往返接力

3、队列队形；向后转

游戏：丢手绢

4、健康常识

游戏：拉人入圈

5、队列练习

游戏：建设家园

6、往返接力

游戏：你追我赶

7、自编徒手操

8、自编徒手操

9、基本体操《七彩阳光》预备节、伸展运动

10、基本体操《七彩阳光》扩胸运动、踢腿运动

11、基本体操《七彩阳光》体侧运动、体转运动

12、基本体操《七彩阳光》腹背运动、跳跃运动

13、基本体操《七彩阳光》整理运动

14、投掷：持轻物掷远

游戏：掷纸飞机

15、立定跳远

游戏：跳格子

16、快速跑：自然站立式起跑

游戏：斗鸡

17、考核立定跳远

以上是我本学期的教学计划.

六、下面是这一学期的计划内容以及周次:

1、体育基本常识，体育课堂常规

游戏：快快集合

2、队列队形：报数

游戏：往返接力

3、队列队形；向后转

游戏：丢手绢

#### 4、 健康常识

游戏： 拉人入圈

#### 5、 队列练习

游戏： 建设家园

#### 6 、 往返接力

游戏： 你追我赶

#### 7 、 自编徒手操

#### 8、 自编徒手操

#### 9 、 基本体操《七彩阳光》预备节、伸展运动

#### 10 、 基本体操《七彩阳光》扩胸运动、踢腿运动

#### 11、 基本体操《七彩阳光》体侧运动、体转运动

#### 12、 基本体操《七彩阳光》腹背运动、跳跃运动

#### 13、 基本体操《七彩阳光》整理运动

#### 14、 投掷： 持轻物掷远

游戏： 掷纸飞机

#### 15 、 立定跳远

游戏： 跳格子

#### 16 、 快速跑： 自然站立式起跑

游戏：斗鸡

17、考核立定跳远

## 小学三年级体育学科教学计划篇六

1、学生情况三年级一共有学生22人，其中男生12人，女生10人，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。

2、技能情况三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

由于我们没有体育教材，所以只能根据义务教育小学阶段的培养目标、《九年义务教育全日制小学体育教学大纲》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、舞蹈等项目的的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

1、教学内容

a□体育卫生保健基础常识

b□游戏

c□韵律活动和舞蹈

d□田径

e□体操

f□小球类

g□学习巩固新的广播操

## 2、重难点

在以上七点内容上□a□d□g为重点内容，其中d□g为难点。体育卫生保健知识是贯彻理论联系实际的原则，建立体育锻炼与卫生保健教育相结合的重要措施之一。根据小学生的年龄特点和认识水平，体育课的理论教学主要是通过通俗易懂的讲述，使学生懂得粗浅的体育锻炼卫生保健常识。而新的广播操学生做的还不够规范，应作为重点内容，组织好课堂教学，争取一个月内巩固规范广播操的动作要领。

## 3、课时安排

1、教育学生热爱祖国，逐步提高锻炼身体的主动性和关心自身健康的社会责任感。

2、运用体育对学生特有的影响，培养学生的美感和文明行为，逐步提高，培养遵守纪律，尊重他人，团结友爱，互相帮助等集体意识和良好作风。

3、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。



4、特别加强对广播体操的教学。

## 小学三年级体育学科教学计划篇七

20xx年三年级体育第二学期教学工作计划提要：本学年第一学期的任务：50米直线跑、跳绳、立定跳远、前滚翻和游泳、早操几个项目的考核和准备下学年镇队形队列操的评比检查。

随着新课标的改革中三年级的学生，经过二年级的学习，大部分学生学会基本的体育技能，如：直线跑、单脚跳、跳绳、游泳等，但是动作技能掌握不好，许多动作不协调、有多余动作等问题。而且他们都活泼好动，天真烂漫，喜欢节奏较强的运动，也喜欢游泳和游戏，爱接触新鲜的事物，但他们的注意力易受干扰而分散，需要时时提醒。因此，我在教学过程中常把要学习的东西结合游戏进行教学，着重提醒他们动作的重点和难点，从而提高学习和参与体育运动的积极性。

本学年第一学期的任务：50米直线跑、跳绳、立定跳远、前滚翻和游泳、早操几个项目的考核和准备下学年镇队形队列操的评比检查。利用游戏等多种手段对学生进行环保教育。

主要措施：

- 1、注意设计和组织好各节课的教学内容和组织形式。
- 2、结合情景教学，愉快教学的理论指导课堂，提高教学质量。
- 3、结合课堂教学进行环保教育
- 4、结合游戏进行思想品德教育。
- 5、结合我校开展“友伴分组教组织形式”进行教学。

年级体育课时计划

## 周次 课次 教材内容

一

1 体育、卫生健康知识

2 早操、游戏

二

1 50米直线跑、早操、

2 25米往返跑、游戏

三

1 队列队形、跳绳

2 队列队形、跳绳、游戏

四

1 早操、跳绳

2 队列队形、前滚翻

五

1 队列队形、前滚翻

2 早操、游戏

六

1 25米往返跑、早操、游戏

2 早操、游戏

七

1 队列队形、投掷

2 队列队形、游戏

八

1 早操、投掷

2 25米往返跑、游戏

九

1 队列队形、投掷

2 队列队形、游戏

十

1 考核、游戏

2 早操、

## 小学三年级体育学科教学计划篇八

1、使学生初步认识自己的身体和掌握锻炼身体的简单知识及方法，学会一些体育、卫生保健的安全常识，培养认真锻炼身体态度。

2、初步学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

### (1) 教学重点

1、规范课堂教学行为，培养学生身体素质。

2、田径、体操、球类学习。

### (2) 教学难点

#### 田径、体操技巧

全期教材内容包括(一)、体育卫生基础知识(二)、运动技能(三)、身体健康(四)、心理健康。教材内容较多，除有常规性的跑、跳、投的教学外，还设有体操、武术、球类几个方面，全面的满足学生身心发展的需要。其中体育卫生基础知识的教学以课堂讲授为主，并适当运用课堂讨论。室外授课，主要是让学生掌握一定的运动方法、运动技能技巧，让他们养成自觉锻炼身体的好习惯，达到“健康第一、安全第一”的目的。

1、认真备课，不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。

2、加强思想教育，加强体育教师之间的交流，认真听取其他教师的课堂教学，从中学习他人的教学方法。

3、上好每一堂体育课，充分贯彻课改精神，突出学生的主体性，搞好自主互助教学模式，提高课堂效率。

4、结合学校的趣味体育发展路线，指定趣味体育游戏，加强体育活动的趣味性。

5、发展学生个性，培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的

精神，注意能力的培养，启迪思维，培养学生的主动性、创造性。

## 小学三年级体育学科教学计划篇九

三年级学生喜欢跑、跳、投掷、攀登、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。在课堂常规方面，他们已有了很大的进步，注意力有了较大的提高，对体育也有较大的兴趣。

但在集体活动中，还尚缺乏团结合作意识，而且自律性也不强，很容易分散注意力，参加活动的动机是以直接兴趣为目标。

对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。

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。及时对学生进行评价，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。

- 1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。
- 2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。
- 3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。
- 4、养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力
- 5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉

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。

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。

- 1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学。
- 2、备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。
- 3、采取多样的教学组织形式，如分组教学（异质分组、随机分组等），分段教学等。
- 4、在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。
- 5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。
- 6、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。

### 努力提高学习体质状况

后进生在每个班级中都有存在，个别是由于智力和生理有缺陷，还有些是由于体质较弱、胆子较小等因素造成的，因此这些后进生是完全可以转化的。在体育教学中，我做到以下几点：

- （1）尊重人格，保护后进生的自尊心
- （2）热情鼓励，激发后进生的上进心
- （3）逐步要求，培养后进生的责任心
- （4）集体帮助，树立后进生的自信心

转化后进生的经验千条万条，核心就是多给后进生奉献爱心，让爱的阳光温暖后进生的心灵，让爱的雨露滋润后进生的成

长。我坚信我所教的班级里没有后进生。

周次 日期 教学内容 备注

2 2、9---2.15 引导课

体育与健康基础知识

3 2.16---2.22 体育与健康基础知识

4 2.23---3.1 小篮球

5 3.2---3.8 体育与健康基础知识

7 3.9---3.15 技巧

8 3.16---3.22 技巧

9 3.23---3.29 乒乓球

10 3.30---4.5 足球

11 4.6---4.12 足球

12 4.13---4.19 走和跑

13 4.20---4.26 跳绳

14 4.27---5.3 跳绳

15 5.4---5.10 各种方式的跳

16 5.11

---5.17 蹲踞势跳远



17 5.18---5.24 跳高测试

跳高测试

立定跳远测试

18 5.25---5.31 立定跳远测试

19 6.1---6.7

机动

20

机动

注：因天气、假期和特殊原因将对进度作适当的调整