# 五年级上册体育总结（含5篇）

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-07-15

*第一篇：五年级上册体育总结2024---2024学年度第一学期四年级体育教学工作总结一个学期的体育教学工作将要结束,本学期我较好的完成了体育工作,但在教学过程中也存在一些问题,现在我将本学期总结如下: 本学期我担任的是四年级的体育教学工...*

**第一篇：五年级上册体育总结**

2024---2024学年度第一学期四年级体育

教学工作总结

一个学期的体育教学工作将要结束,本学期我较好的完成了体育工作,但在教学过程中也存在一些问题,现在我将本学期总结如下: 本学期我担任的是四年级的体育教学工作,根据四年级学生的年龄特点及学生的实际情况,我选择了适合学生全面发展的教学内容,并通过创设情境教法,游戏教学等教学方法将教学内容趣味化,使学生在快乐中成长,在快乐中学习。

一、教学工作

我的体育教学主要从三点来进行总结, 首先，别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用,运用这个规律可以减少伤害事故的发生,使学生科学的锻炼身体并健康的成长,在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。其次，我在教学过程中特别中重视人的认识规律的培养,这样可以使学生尽快的学好技术,形成技能,使体育教师真正实现精讲多练,为体育教学研究科学的方法和组织方法奠定基础。再次，我在教学中特别重视学生的思想教育,利用体育教材的特点结合具体内容,对学生进行思想教育,培养学生的自觉性、组织性、纪律性,集体荣誉感,不怕苦,不怕累,勇敢顽强的精神等,这三点的有机结合会在体育教学工作起到事半功倍的作用。

二、重点工作

在开学初我重点抓了广播操和队列队形。因为学生经过一个假期,对广播操有些陌生,如不及时抓紧复习,一养成坏习惯,想纠正就难了,因此,我主要是通过以下几点对广播操和队列队形进行教学的。第一、加强对学生的思想教育,使学生真正认识到做操的重要性和必要性,培养学生重视做操,坚持做操,认真做操的良好习惯。第二、我正确运用示范,示范是体育教学的主要教学方法之一,通过示范能使学生建立正确的动作表象,因此,我要求自己在示范动作中清楚、准确、规范、优美。第三、讲解要少而精,我在广播操教学时的讲解,主要是结合我的示范动作,让学生加深对动作的理解。第四、讲解中口令要清楚、洪亮、准确。第五、纠正错误动作要及时。

由于体育课程标准的拓宽了原来体育课的学习领域,这对担任体育与健康的老师提出了更高的要求,如何促进学生运动兴趣的保持和良好行为习惯的养成,这是我特别注意研究的。为此,我在教学中注意根据学生自制力和理解力相对较差,情绪变化较大而身心发展较慢的特点,着重采取了主题式,情境式的教学方法,充分发挥游戏活动的作用,激发学生的运动兴趣,使学生自觉、积极地进行体育锻炼,在玩中学,在玩中练,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣。

在本学期的教学工作中难免有缺陷,所以我也是正在不断改正中,这些将在以后的工作中逐渐改进和提高,在以后的日子里,我将继续努力提高自己的教学水平及综合能力。

科任：徐海波

2024年1月15日

**第二篇：五年级上册体育教学总结**

小学五年级体育教学工作总结

一学期的体育教学又圆满地结束了，在开学初的教学计划的统一指导下，五年级的体育教学工作开展得较成功，但不足之处也在所难免。为了今后更好的开展体育教学工作，特将本学期工作作以下总结：

一、完成基本情况概述。

五年级的学生主要来源于附近的村队，个个生龙活虎，性格活泼好动，对体育学科就产生了浓厚的兴趣，因此，各项体育活动很容易组织，各项活动开展的很成功，也很出色。尤其是游戏活动更是开展的有声有色。

二、取得的主要成绩与经验。

1、备好了每节课，上好了每节课，严把教学质量关，积极总结好的教学方法。

2、认真指导了学生开展各项体育活动，让他们劳逸结合，充分发挥他们的积极性，主动性，教育学生走强身之路。

3、善于发现特长生，培养精华，开发潜力，大力提高了学生的体育运动水平。

4、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识。每学期，都组织学生进行身体检查，建立学生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻。不断培养学生的卫生习惯和丰富学生的健康卫生知识，力图能对学生的健康成长能起积极的促进作用。每学期我们除开设好健康课之外，还充分利用班会课对学生进行卫生习惯的常规教育，对学生做好宣传教育，并要求学生对照实行。

三、取得主要成绩的方法措施：

1、课堂上注重了对学生的管理，课堂内外无一例安全责任事故

发生。

2、高标准、高质量的完成教学常规工作，严把备课、上课质量关。

3、切实改进了教学方法，采用形式多样，松紧适度，适合学生的方法，以激发学生兴趣，提高教学效果。

4、加强了课外实践活动的开展，加强运动能力的培养，创造运动的一切有利条件。

5、开展了一些丰富多彩的比赛活动，以加强学生的竞争，培养学生的顽强拼搏精神。

四、存在的问题及今后的努力方向。

做任何工作都是有得有失，有成有败。体育教学工作也是如此。经过一学期的探究与发现，我认为有以下几点问题：

1、自身素质远远不够，有待进一步的提高。

2、学生人数至多，部分学生运动习惯太差，在运动场地活动时有时不遵守纪律，课堂组织有待进一步加强。

针对以上几点不足，今后做到扬长避短，克难奋进，争取再接再励，把今后的体育教学工作开展得更出色。

小学美术教学工作总结

王佳

本学期我承担了三、四年级美术的教学工作。在美术教学中，我注重面向全体学生，以学生发展为本，培养他们的人文精神和审美能力，为促进学生健全人格的形成，促进他们全面发展奠定良好的基础。因此，我选择了基础的、有利于学生发展的美术知识和技能，结合过程和方法，组成课程的基本内容。同时，要课程内容的层次性，适应不同素质的学生，使他们在美术学习过程中，逐步体会美术学习的特征，形成基本的美术素养和学习能力，为终身学习奠定基础。现对一年工作总结如下：

一、认真上好每一节课

为了陶冶学生的情趣，引导学生把自己的兴趣爱好充分发挥出来，我课前充分准备认真上好课。有部分学生具有一定的基础，对一些基本的技法已初步接触过，所以在教师的指导下绘画水平和制作水平都有了进一步的提高。

二、激发学生学习美术的兴趣

兴趣是学习美术的基本动力。教师应充分发挥美术教学特有魅力，使课程内容呈现形势和教学方式都能激发学生的学习兴趣，并使这种兴趣转化成持久的情感态度。同时将美术课程内容与学生的生活经验紧密联系在一起，强调了知识和技能在帮助学生美化生活方面的作用，使学生在实际生活中领悟美术的独特价值。

三、使学生形成基本的美术素养

在美术教学中，我注重面向全体学生，以学生发展为本，培养他们的

人文精神和审美能力，为促进学生健全人格的形成，促进他们全面发展奠定良好的基础。因此，我选择了基础的、有利于学生发展的美术知识和技能，结合过程和方法，组成课程的基本内容。同时，要课程内容的层次性，适应不同素质的学生，使他们在美术学习过程中，逐步体会美术学习的特征，形成基本的美术素养和学习能力，为终身学习奠定基础。同时又七位学生在县绘画比赛中荣获一二等奖。

四、鼓励创新

创新是艺术的灵魂，我鼓励学生发挥想象力和创造力，为自己的美术作品增添一份活力。

当然在这一学期的工作中还存在着一些不足，如知识面不宽，学生的临场发挥不好等。在下学期的工作中，我们将继续努力，争取更大的成绩。

**第三篇：五年级体育上册教学**

人教版五年级体育上册教学计划

一、对体育新课程的认识与分析

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”为主的课程体系和身体素质、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，使自已的情绪低落，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。

二、学生情况分析

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。

三、教学措施

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。

4.认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养

四、教学进度

体育与健康水平三教学进度

课次教 学 内 容

1复习七彩阳光1—5节

2复习七彩阳光6--7节

3复习七彩阳光全部动作

4复习徒手操

5基本队列队形

6站立式起跑1

7站立式起跑2

8侧面投掷轻物1

9侧面投掷轻物2

10立定跳远 1

11立定跳远 2

12前滚翻1

13前滚翻2

14原地侧面投掷垒球 1

15原地侧面投掷垒球 2

50米快速跑 1

50米快速跑 2

1分钟跳绳1

191分钟跳绳2

20坐位体前屈

21篮球原地运球 1

22篮球原地运球 2

23原地各种简单传球练习(篮球)1

24原地各种简单传球练习(篮球)2

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

**第四篇：五年级体育上册教学计划**

五年级体育上册教学计划

一、指导思想

《体育（与保健）课程标准》的核心是惯彻“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，充分体现了“以学生为本”的教学，有利于学生身心发展和终身学习，具有与时俱进性，开拓创新性，纲领性，方向性和指导性。而传统的体育教学计划中的教学目标表述，是以教材为中心和以教师为中心，缺少明确的导向作用，因此对学生的学习效果难以进行有序有效的做出客观评价。在实施新课程改革中，要贯彻新课标，运用新理念。体育与保健基础知识，也是推进素质教育的主要课程，为了发展体育与保健的综合能力打基础。本学期根据体育《新课标》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过教师与学生互动性体育教学，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。

二、教材分析

五年级体育基础知识，是依据课程标准中各学习领域“水平三”目标的规定及活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平而选编的，用以指导学生学会学习和活动实践，它是体育课程教学内容的重要组成部分。在小学四年级的教学内容中，根据《课程标准》中运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。走和跑的练习中，主要发展学生的速度、耐力为主要学习内容，全面提高学生的身体素质。主要的内容围绕着学校的趣味运动体育项目进行开展教学法。

三、五年级学生的生理、心理特点

（一）学生生理发育的特点：

1、五年级学生一般为11—12岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高峰阶段，发育指标的增长出现第二高峰。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自10岁开始突增，12岁达到高峰；女生均自8---9岁开始突增，12岁达到高峰，因此，五年级学生相对比较，是属于身体发育的最高峰时期。

2、五年级学生安静时脉搏均值比四年级相对减少；女生血压指标10岁时增长迅速；肺活量均值男女生都有递增但差异不大，12岁以后差距逐渐加大，男生大于女生。

3、五年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于

林学銮 女生，差异非常明显；立位体前屈女生优于男生且差异明显；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为五年级学生的敏感期，既关键发展时期。11---12岁时，灵敏素质发展也极为敏感，学习和掌握技术动作较快。

4、部分女生月经初潮的年龄，恰好是女生素质增长波动起伏或下降的阶段。女生由于月经初潮的到来，引起生理、心理上的一系列变化，给女生素质发展带来一些困难。因此，五年级应开始对部分女生注意区别对待。

5、五年级学生处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段快要过去，力量、耐力等素质的敏感期即将到来。特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过度。五年级是素质发展的大好时期，相应练习的容量要大。

6、五年级学生的心脏仍属于小学生的特点，脉搏频率较快，但心脏发育十分显著，已接近中学青春期的特点。因此，适当加大运动量，会使学生的心脏容积和心脏功能得到显著发展。7、11---12岁的学生脑的重量已接近成年人的水平，大脑活动的机能也有显著提高，大脑兴奋机能也增强了，11---12岁平均睡眠9小时即可。

（二）学生心理发展的特点：

1、五年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，五年级学生的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，因此。身体练习时应相对提高难度和标准。

2、五年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

3、五年级学生有意记忆在不断发展，开始由教师布置任务的记忆过渡到自觉的记忆。

4、五年级学生已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，发展学生比较、分析，综合思维的能力。

5、女生在一起活动开始注意性别界限。男性女性的性别特点明显地表露出来。集体意识显得强烈，与其他小组的对抗意识越来越强，喜欢与同学协作参加竞赛性的练习，愿意练习竞技运动中的一些基本动作，但仍十分喜欢游乐性、趣味性、活动性游戏。

6、自我评价意识逐步得到发展，愿意摆理由讲道理，智力和体力相结合能力得到发展，对老师的行为敢提出批评意见，对老师不公正的处理会有不满的表现。不愿违反规则，十分 重视约定事项。

四、教学目标

体育教学是以增进学生健康，增强学生体质，促进德、智、体全面发展为主要目的。引导学生养成主动、积极参与体育活动的意识，对体育活动产生浓厚的兴趣。学习和体验运动的技术和技能，培养参与体育活动的良好习惯。形成积极向上、友好相处、团结合作的精神。

五、教学主要措施

（1）从游戏、竞赛手段人手，提高学生学习自主性养成自觉的锻炼的习惯。

（2）用激烈教学法提高每位学生学习信心。

（3）教学内容丰富多彩，使学生有新鲜感。

（4）抓住重难点，各个击破。

**第五篇：五年级上册体育教案**

五年级上册体育教案

第一课时

教学内容：1.向后转走(齐步)

2.迎面接力跑`

教学任务：

1、学会向后转走(齐步)动作，培养学生遵守组织纪律和

集体行动的能力。

2.发展速度和奔跑 能力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1.开课式。

2.队列练习：立正、看齐、稍息。

3.准备活动：慢跑200米，雏鹰起飞（广播操）

二、基本部分：(28’)

1.向后转(齐步)

(1)动作：听到口令后，动令落在右脚上，左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，向右后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：学生集体练习。

(4)注意事项：1.教学时应把动作要领讲清楚，示范要正确，可将动作分解教学。2.口令要准确，力求做到规范清楚、宏亮。

2.迎面接力跑

(1)方法：接棒人站在起跑线后，右手前伸准备接棒，传棒人以右遥将棒竖起，传给接棒人，接棒人握棒后，迅速跑向对面。

(2)组织教学：学生分成四组进行，在场地上画两条相距25米的并行线作起跑线。成纵队相对站立在两端的起跑线后。

(3)要求：1.传递 棒时不准抛，传棒失落由传棒人拾起继续进行。2.严格遵守纪律，遵守规则。

三、结束部分：

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容；

4.下课。

第二课时

教学内容：1.臂交叉跳绳

2.游戏：截住空中球

教学任务：1.掌握臂交叉跳绳的方法，发展弹跳力、灵敏性、协调性。

2.通过截住空中球游戏，培养机智、反应和传接球能力。

教学过程：

一、准备部分：(8’)

1.开课式。

2.队列练习：四面转法，横队齐步走。

3.准备活动：慢跑200米；绳操6节。

(1)伸展运动：预备姿势：立正两手握绳 两端(将绳对折成短绳)，同时下垂于体前。

1横绳前平举。同时左脚侧出一步。

2横绳上举挺胸。

3还原成1的姿势。

4还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反。

(2)下蹲运动：预备姿势：双脚 开立，横绳垂于体前。

1横绳前平举。

2.下蹲。

3.还原成1的姿势。

4.还原成预备姿势。

5678同1234

(3)体转运动：预备姿势，横绳下垂于体前。

1.横绳前平举。

2.左臂向左侧摆，同时右臂胸前平屈，头械转，眼看左手。

3.还原成1的姿势。

4.还原成预备姿势。5678同1234，但方向相反。

(5)体前屈运动：预备姿势：方正，横绳下垂于体前。

1.屈肘横绳于胸前，同时左脚侧出一步。

2.上体前屈横绳下垂。

3.还原成预备的姿势。

4.还原成预备姿势。

5678同1234，但方向相反

(6)全身运动：预备姿势：立正，横绳下垂于体前。

1.左脚向左前迈出弓步，同时横绳上举，(抬头挺胸)。

2.上体前屈，横绳下垂，置左脚前。

3.还原成1的姿势。

4.还原成预备姿势。

5678同1234，方向相反。

二、基本部分：(28\')

1.臂交叉跳绳

(1)向前摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：两手握绳的两端，绳由体后前摇，当绳摇到前上方时，两臂迅速体前交叉，同时向后快速抖腕(前臂外旋)，两脚立即跳起，绳通过再摇至头上方时交叉两臂还原，用同样方法连续跳。

(2)向后摇绳臂交叉跳绳(并脚跳)

动作：两手握绳的两端，绳由体前向后摇，两脚立即跳起，两臂由下向上在体前交叉，同时快速抖腕(前臂内旋)，两脚立即跳起，绳 通过两脚，交叉臂还原，用同样方法连续跳。

(3)讲解示范。

(4)练习方法：分组练习。

(5)注意事项：教师应掌握学生练习的次数、速度、时间，每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

2.游戏：截住空中球

(1)方法：将参加游戏的分成几组，各组指定两人先站在圈内，其余的人均匀的站在圆圈外，游戏开始，圈外的人相互传接小球，圈内的人积极抢截。截住球后，与传球失误的人交换位置，游戏继续进行。

(2)规则：传球不得进圈，不得递球。

(3)注意事项：1.课前在场上画2-4个直径5-6米的圆圈，把学生分成2-4组进行练习。2.游戏前，教师应讲解示范抢断的动作要领，并组织练习。3.每组人数不宜过多，以提高密度和效果。4.对体弱的学生适当照顾，及时换人，男女生可分组比赛。

三、结束部分：(4\')

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容。

4.下课。

第三课时

教学内容：1.互射

2.4-5分钟定时跑

教学任务：1.通过互射游戏，培养学生灵敏、反应和掷准能力

2.发展学生耐力素质，提高耐久中的能力。

教学过程：

一、准备部分：(8\')

1.开课式。

2.队列练习：横队、纵队齐步走。

3.准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：(28\')

1.游戏：互射

(1)方法：将参加游戏的分为人数相等垢甲，乙两队各队分散站在本队的场地内。游戏开始，先由甲队用沙包向乙队投击，乙 队接住或沙包回击。击中对方身体得1 分。在规定的时间内，得分多的队为胜。

(2)规则：1.投击和躲闪必须在场内进行。2.只准投击头以下部分。

(3)注意事项：1.在场上画几似排球场地，视人数多少分成双数组进行比赛。2.教师要启发学生互相配合巧妙用沙包击中对方，要求学生集中注意力，善于判断及时躲闪。3.根据情况可以增加沙包数目，提高学生积极性。

2.4-5分钟定时跑

(1)动作：4-5分钟定时跑上一种规定时间的耐力跑。开始练习时，可用中等以下速度匀速跑动，坚持跑完4-5分钟。在此基础上还可采用变速跑，以在规定的时间内跑完的距离越长越好。跑时，用全脚掌着地，然后过渡到前脚掌后蹬离地，动作要轻快，步幅要均匀，呼吸要有节奏。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：成纵队集体练习。

(4)注意事项：教师随时观察学生情况，对体弱学生要区别对待。

三、结束部分：(4\')

1.整理放松。

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容。

4.下课。

第四课时

教学内容：1.上两步掷垒球或沙包

2.游戏：拉绳比跳

教学任务：

1.初步掌握上两步掷垒球或沙包技术，提高投掷能力。

2.通过拉绳比跳游戏，发展灵敏、力量等素质。

教学过程：

一、准备部分（8’）

1.开课式。2.队列练习。

3.准备活动：慢跑200米，徒手操6节

二、基本部分（28’）

1.上两步掷垒球或沙包

（一）（1）动作：略

(2)讲解示范。

(3)练习方法:成纵队，四人一组依次进行练习。

(4)注意事项:

1、先让学生徒手挥臂练习几次，随后听教师口令统一投掷。

2、要求投掷时注意蹬腿、转体、挥臂的动作。

2、在场地上划两条15米长的并行线距离2米，一条线为投掷线，另一条为预备线。

3、听到老师喊“预备”才能进入投掷区，按老师统一口令掷和捡回投掷物。

4、注意安全，防止事故。

2·拉绳比跳

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的两队，均成一列横队相对站在两条线后，两队排头分别站在两个圆圈内，各握绳的一端。游戏开始，两人同时做连续单脚跳，并用力拉绳，能把对方拉出圈外或迫使对方提起的脚着地，得一分，然后两队依次换人进行。最后以得分多的队为胜。

(2)规则:

1、互拉绳时，绳脱手，脚踩线，换脚跳均为失败。

2、双方同时失败均不得份，两队各换下一人进行。

(3)注意事项:

1、要进行安全教育，严禁开玩笑或在用力拉时松手。

2、分组时注意体力强弱调配要适当，男女生可分组进行比赛。

三、结束部分: 五年级上册体育教案

作者：佚名 资料来源：网络 点击数：60963 更新时间：2024-10-9 19:12:57

文章来 源 莲山课件 w w w.5 Y K J.Com

(4\')

1·整理放松;

2·小结、讲评;

3·宣布下次课内容，4·下课。

第五课时

教学内容：1.俯撑成分腿立撑

2.放松跑

教学任务:

1.掌握俯撑成分腿立撑动作，发展学生的灵敏和柔韧素质。

2.培养学生跑的能力。

教学过程:

一、准备部分:

(8\')

1.开课式。

2·队列练习:列队法。

3·准备活动，慢跑两圈；韵律操6节。

二、基本部分，(28\')

1·俯撑成分腿立撑

(1)动作:由俯撑开始，两脚用力蹬地。同时弓身收腹，提臀成分腿屈体立撑。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习，教师分别辅导。

(4)注意事项:

1、学生做俯撑时，首先强调身体姿势的正确，同时动作有节奏。

2、教师要随时纠正学生的塌腰、撅臀等错误动作。

3、严格要求、区别对待。

2·放松跑

(1)动作:用中等或中等以上速度跑。跑时要保持正确的跑动姿势，后蹬时，蹬地腿要伸直，后蹬后大腿向前上方摆动。落地时用前脚掌地。两臂屈肘有力地前后摆动。跑的动作要自然，放松、协调。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:

1、先练习两组原地摆臂。练习时，以肩为辅，两臂前后摆动要自然放松。

2、两人一组或四人一组，听口令按顺序练习，教师注意及时纠正错误动作。

三、结束部分:

(4\')

1.整理放松；

2.小结、讲评；

3宣布下次课内容；

4.下课。

第六课时

教学内容：1.上两步掷垒球或沙包(二)

2.跳背

教学任务：

一、准备部分：(8\')

1.学习上两步掷垒球或沙包技术。提高投掷能力。

z.初步掌握支撑跳背的动作，培养勇敢精神。

教学过程:

一、准备部分:(8\')

1.开课式。

2.队列练习:齐步走一跑步一立定。

3、准备活动，慢跑200米，儿童广播韵律操6节。

二、基本部分:

(28\')

1·上两步掷垒球或沙包(二)

(1)动作:迅速，连贯地完成上两步和向后引球的动作，再按蹬右腿、向左转体、挥臂经肩上的顺序迅速、有力地把球掷出。掷出的球必须从前面的两条横绳中间穿过。

(2)讲解示范。

(3)练习方法和注意事项参看第10课。

2。跳背

(1)动作:两人一组。一人两脚左右开立站稳，上体前屈，低头，两手支撑在两膝上，另一人做3一一5步助跑，双脚起跳。两手支撑于他的背部和臀部(用力不宜过大)，同时两腿伸直向左右分开，腾空越过人背。落地成半蹲，两臂斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:分组练习。把学生分成人数相等4队，分别排成一列横队，按顺序依次进行练习。

(4)注意事项:

1、一人做上体前屈，低头，不得突然降低和升高。

2、练习时严格课堂纪律，注意安全。

三、结束部分:

(4\')

1.整理放松;

2。小结、讲评;

3.宣布下次课内容；

4.下课。

第七课时

教学内容：1.·分腿腾越(山羊)

(一)2.上两步掷垒球或沙包(三)

教学任务:

1.初步掌握分腿腾越的动作要领，发展灵敏、协调性，增养勇敢顽强精神。

2.进一步提高上两步掷垒技术，发展投掷能力。

教学过程:

一、准备部分:

(8\')

1.开课式。

2.队列练习:分队法练习。动作要领:二(四)路纵队行进间听到“左右转弯分队一走！”的口令后，左边的一(二)路左转弯走，右边的一(二)路右转弯走，分成方向相反的两个一(二)路纵队行进。

二、基本部分:

(28\')

1·分腿腾越(山羊)(一)

(1)动作：助跑、起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、提腰背、屈髋，两腿向左右分开，然后两手迅速推离器械，使身体向前上方腾起，走过越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

（2）教师讲解示范。

（3）练习方法：分组练习。

1、分解动作练习：蹬地、屈髋成分腿立撑、推手成分腿站立、两臂斜上举。

2、几步助跑、起跳、两手支撑器械、提腰、屈髋、分腿、推手回落。

3、完整动作练习。

(4)注意事项:

1、重点掌握双脚起跳，推手及时有力。

2、保护与帮助，站在器械斜前方。学生越过器械后，扶上臂 或落地后扶臂、腹。

2·上两步掷垒球或沙包(三)

(1)动作:面对投掷方向站立。两腿前后分开，左脚在前支撑身体，右腿在后并提起脚跟，右手持球于胸前。掷时，右腿先迅速向前迈出一步。左腿紧接着再向前迈出一步，同时右臂自前向下经体侧向后引球。上体向右转动，使左肩对着投掷方向，当左脚刚一着地，即按原地侧向掷垒球的要求，将球用力向前上方掷出。并从前面的两条横绳中间穿过。

(2)练习方法和注意事项参看第10课。

三、结束部分:

(4)

1.整理放松；

2.小结、讲评；

3.宣布下次课内容； 4.下课。

第八课时

教学内容：

1·分腿腾越(山羊)

2.游戏:夺

球

战

教学任务，1·进一步学习掌握分腿腾越技术动作。

2.通过夺球战游戏，发展学生的对抗能力。

教学过程：

一、准备部分：

(8\')

1·开课式。

2.队列练习：分队法。

3.准备活动:慢跑4oo米;徒手操6节。

二、基本部分:

(28\')

1.分腿腾越(出羊)(二)

(1)动作:助跑。起跳，两臂前伸支撑器械，含胸、稍提臀屈髋，两腿伸直向左右分开。同时两手用力迅速推离器械，身体向前上方腾起。越过器械。落地成半蹲，两臂斜上举。

（2）讲解示范。

（3）练习方法，参看第13课。

(4)注意事项：强调安全。防止发生事故。

游戏：夺球战

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的甲、乙两队。各队成一列横队面对圆圈站立。两队各派一人在圈内互抱一个小篮球。游戏开始，双方尽力夺球或把对方拉出圈外。先夺到球或把对方拉出圈外的就得1分。然后各队换人最后进行以积分多的队为胜。

(2)规则:夺球时不得故意松手，不得推人。2.脚踩线就算失败。

(3)注意事项:1.在场上画两条相距8一一10米的并行线，中间画5一一10个直径2米的圆圈，每个圈内放一个篮球。2.分队要注意双方力量大体均衡。男女生应分组比赛，3.比赛可采用三局两胜制。

三、结束部分 第九课时

教学内容：1.武术基木动作(一)

2.50米快速跑

教学任务:

1·学会武术基本动作弹踢冲拳动作，发展学生柔韧、灵敏、协调性。

2·掌握快速跑技术，培养跑的能力，教学过程:

一、准备部分:

(8\')

·

1、开课式。

2·队列练习:并队法、分队法

3·准备活动:慢跑两圈;徒手操。

二、基本部分:

(28

1。武术基本动作(一)

弹踢冲拳

(1)动作:

预备姿势:劫弓步冲拳。身体前移，左腿直立支撑，右腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，高于胯平，同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳收抱于右腰间，眼看前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:教师统一口令，学生集体练习。

(4)注意事项：略

2.50米快速跑

(1)动作：用站立式姿势起跑。跑时要正确地运用后蹬技术有力地进行后蹬。着地时摆动腿积极下压，用前脚掌着地跑，跑成直线。上体正直稍向前上。两臂屈肘有力地前后摆动，迅速向前跑动。

(2)教师分解示范。

(3)练习方法:在场地上画2一4条50米跑道，成两列横队分别站在跑道两侧，教师讲解示范后。把学生分成a一一4人一组，教师发令，按顺序一个组一个组进行练习。

(4)注意事项，要求腿的动作正确、轻松、自然、协调。

三、结束部分:

(4\')

1·整理放松，2·小结、讲评，3·宣布下次课内容，4·下课。

第十课时

教学内容：1·武术基本动作(二)

2.跨越式跳高(一)

教学任务:

1。学会武术基本动作马步架打，发展灵敏、协调性。

2。初步掌握跨越式跳高的起跳技术，发展学生的弹跳力。

教学过程:

一、准备部分:

(8\')

1。开课式。

2。队列练习:并队、分队法。

3。准备活动:慢跑200米;双人操6节。

二、基本部分:

(28’)

1·武术基本动作(二)

马步架打

(1)动作:预备姿势:

直立抱拳。左脚向左跨一步，两腿下蹲成马步，同时右拳变掌，前臂内旋，由左向右上方架起;左拳向左冲出，拳心向下，眼看左拳前方。左、右交替练习。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

跨越式跳高(一)

(1)动作:跨越式跳高是一种较为简单的跳高方法。

(2)讲解示范“

(3)练巧方法:分组练习。

(4)注意事项:略

三、结束部分:

(4\')

1·整理放松，2。小结、讲评，3·宣布下次课内容

4.下课。

第十一课时

教学内容：1.武术基木动作(三)

2.游戏:”8“字运小足球

教学任务:

I，学会武术基本动作歇步盖打，发展协调性。

3·通过”8“字运小足球游戏。学会运球、停球技术，培养控球能力。

教学过程:

一、准备部分，(铲)

1.开课式。

2·队列练习:错肩行进。要领:两个一(二)路纵队迎面相遇靠右(左)边错肩走过，相互之间的距离为一步。口令，”从右(左)边错肩一一走!“

3·准备活动：慢跑200米。徒手操6节。

二、基本部分，(98,)

1，武术基本动作(三)

歇步盖打

(1)动作，预备姿势，马步架打。1.左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左前下方盖掌，掌外沿向前，劈体左转90度，左掌变拳收抱于左腰间，眼看右掌。2.上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步，同时左拳向前冲击，拳心向下，右掌变拳收抱于右腰间，眼看左拳前方。

（2）教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项，参看第15课。

2。游戏”8“字运小足球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，各组成一路纵队站在起跑线后。游戏开始，排头跑向预先放有小足球的停球点运球前进，按规定的”8“字路线运球，到达停球点时将球停稳，然后跑回原队排尾，下一个人见球停稳后，跑

到停球点，再用同样方法运球。各组依次进行，按全组做完的先后顺序排列名次。

(2)规则:1.人和球不得进入圈内。2.停球时，必须将球停稳在停球点上。

(3)注意事项:0在畅地上画一条起点线。在起点线画4一一8个直径一米的小圆圈，把学生分成2一一4组进行练习。0教师随时观察纠正错误动作。0教育学生严格遵守规则，严格遵守纪律。

三、结束部分:

(y)

1·整理放松;

2，小结、讲评，3。宣布下次课内容

4.下课。

第十二课时

教学内容：1.武术基木动作(四)

2.跨越式跳高(二)

教学任务：

1·学会武术基本动作提膝仆步穿掌，发展灵敏素质。

2.进--步改进跨越式跳高技术，发展弹跳力

教学过程：

一、准备部分：（8’）

1.开课式。

2.队列练习：错肩行进走。

3.准备活动，慢跑200米。儿宽广播韵体操6节。

二、基本部分:

（28\'）

l·武术基本动作

（四）提膝仆步穿掌

1.动作： 预备姿势:歇步冲拳。1两腿起立，身体左转间肘左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，左腿提膝，右掌从左手背上向右斜上方穿出，左手爪势收至右腋下，眼看右掌2.随即左腿向左铲出成仆步，左手成立掌，沿左腿内侧向前穿出后成侧掌，眼看左掌。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法与注意事项参看第15课。

2·跨越式跳高(二)

动作：略

三·结束部分

1·整理放松，第三十二课时

教学内容：1.后 蹬

跑

2.游戏;互相帮助

教学任务:

1·掌握后蹬跑技术，发展腿部力量。

2·通过互相帮助游戏，培养负重快走的能力，发展下肢力量。

教学过程:

一、准备部分:

(8\')

1·开课式。

2·队列练习:纵队、横队。齐步走，向右转走。

3·准备活动:慢跑两圈;双人操6节。

二、基本部分:

(28\')

1、后蹬跑

(1)动作：后蹬跑对于发展腿部力量，改变跑的后蹬动作有着重要的作用。后蹬时，上体稍前倾，前脚掌用力蹬地，使蹬地腿伸直，摆动腿向前上方摆动，然后大腿下压，用前脚掌着地，两臂自然地前后摆动。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法：

1、双手支撑墙上或器械上，做原地后蹬和前摆腿的练习，要求蹬地充分，另一腿屈膝向前上方摆动。

2、原地单腿交换跳，蹬地要充分，动作要协调。

3、慢速度地行进间的后蹬跑。要求后蹬充分，摆动腿积极下压，前脚掌着地，动作要有弹性。

4、在地上放若干个间隔1米左右远的实心球从球上跨过，要求后蹬充分，抬腿送髋。

5、画两条20一30米长的跑道，学生成二路纵队站在起跑线后，每组按顺序练习。

(4)注意事项:要掌握支撑腿后蹬充分，摆动腿积极前抬送髋动作。

2.游戏:互相帮助

(1)方法：参加游戏的分成两人一组，一前一后站在起点线后。游戏开始，前面的人将后面的人背起，向预先放置的标志物前进，到达标志物后，两人互换，绕过标志物，再背回起点线。以先回到起点线的组为胜。

(2)规则:背者在途中可站立休息，但被背的人身体任何部位不得着地。

(3)注意事项:

1、在场地上画10一15米长的两条跑道，并设置两个标志物，若学生数名。可增加场地进行。

2、教师统一发令，注意安全，严格执行规则。

三、结束部分:

(4\')

1·整理放松；

2.小结。讲评;

3、宣布下次课内容；

4·下课。

第三十三课时

教学内容：1..后滚翻一挺身跳

2.行进间高抬腿跑

教学任务:

1、掌握后滚翻一挺身跳技术，发展学生柔韧、灵敏等素质。

2、学会行进间高抬腿跑，发展腿部力量，提高跑的能力。

教学过程:

一、准备部分:(8\')

1.开课式。

2.队列练习：一(二)列横队变二(四)列横队，一(二)路纵队变二(四)路纵队。

3.准备活动：慢跑200米，韵律操6节。

二、基本部分:

(28\')

1.后滚翻一一挺身跳

(1)动作：蹲撑，两手用力推垫，上体后倒，低头、团身向后滚动，当滚至肩部着垫时，两手在头两侧支撑，用力推垫成蹲撑。接着两臂向前上方摆起，同时两腿用力蹬地，身体向上腾起。空中挺身展髋，两腿并拢，脚面绷直，落地成半蹲，两臀斜上举。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:

1、分组练习。

2、先练写团身前后滚动。比喻成圆球易滚动，要求团身要紧，两膝贴胸，两手及时推垫。

3、向后滚动前，身体重心先向前移，增加后倒的力量。

4、可在一定角度的斜坡上做后滚翻。

(4)注意事项:

1、学生在练习时易出现两手推垫不及时，用力不均匀或团身不紧等动作。教师应加以指导。

2、保护与帮助:单膝跪在学生体侧。后倒时。一手拨肩另一手托臀或两手扶腰，稍上提，帮助学生完成动作。

2·行进间高抬腿跑

(1)动作:高抬腿跑的作用主要是增强腿部力量，加大大腿高抬的幅度。在行进间做这个练习必须沿着直线向前，上体保持正直稍前倾，大腿高抬与上体成直角，小腿放松与大腿自然折迭。落地时大腿积极下压，蹬地腿充分伸直，两臂配合两腿自然前后摆动。

(2)讲解示范。

(3)练习方法：

1、先练习原地高抬腿。

2、后练习行进间10-15米高抬腿跑。

3、再分组练习。

(4)注意事项:练习时速度由慢到快。

三、结束部分:

(4\')

1.整理放松;

2.小结、讲评;

3·宣布下次课内容;

4·下课。

第三十四课时

教学内容：1.前滚翻两腿交叉转体180度－后滚翻一挺身跳(一)

2.游戏:行动一致

教学任务;

1.初步掌握前滚翻两腿交叉转体180度一后滚翻挺身跳动作，发展身体灵巧和柔韧索质。

2.通过行动一致游戏，发展下肢力量，培养集体正义荣誉感。

教学过程:

一、准备部分:

(8\')

1·开课式。

2·队列练习:立正、看齐、稍息、报数。

3。准备活动:慢跑400米，徒手操6节。

二、基本部分:

(28\')

1·前滚翻两腿交叉转体180度一一后滚翻一一挺身跳

1·整理放松；

2.小结、讲评；

3.宣布下次课内容；

4、下课。

第三十五课时

领域目标：学习和运用运动技能

水平目标：初步掌握运动基本技术（水平三）

学习内容：原地侧向投掷垒球

教学目标：

1.能说出原地侧向投掷垒球的动作要领，以及向前上方投出的道理

2.能进一步改进原地侧向投的蹬地、转体、挥臂动作，注意出手角度

3.能做到勤观察、思考、练习中表现出遵守纪律，听从指挥

一.组织学生整队

1.体育委员整队

2.师生问好

3.原地三面转法

二.导入（保龄球游戏）

教师活动：

1.讲解保龄球游戏的规则，方法要求

2.指导学生进行游戏

3.引导学生对游戏进行创编 4.教师点评，对学生创编的游戏进行评讲

5.评选优胜

学生活动：

1.了解保龄球游戏的规则，方法要求

2.在教师的引导下进行游戏

3.在教师的引导下分组对游戏进行创编

4.展示自己创编的游戏

5.参与讨论交流，敢于发表自己的观点

三.原地侧向投掷管状物

教师活动：

1.组织两人一组互拉肩，拉满弓练习等准备活动；

2.组织学生讨论，徒手做原地侧向投掷垒球的动作方法；让学生做蹬地、转体、挥臂动作

3.教师对学生的动作进行讲评，教师强调蹬地、转体、挥臂的动作要领

4.讲解投掷远度和出手角度之间的关系，用三种角度演示，让学生选择适宜的角度

5.组织学生结成互帮小组，进一步提高技术动作；

7.教师对学生出现的普遍错误进行讲评，并提出改正的方法；

学生活动：

1.充分做好准备活动；

2.学生讨论，认真听讲，模仿性的练习；（体会用力动作和抛掷出手的方向）

3.分组听信号练习，体验自下而上的用力顺序，4.同学间能互相观察，相互分析动作，努力改进动作；

5.对照自己的动作，听教师小结；

组织队形：散点练习、分组练习

四放松整理

1.学生听音乐放松身心，调整呼吸；

2.布置作业

3.教师小结，下课

第三十六课时

教学内容：1.蛙跳

2.游戏圆圈运球

教学任务:

作者：佚名 资料来源：网络 点击数：60983 更新时间：2024-10-9 19:12:57

文章来 源 莲山课件 w w w.5 Y K J.Com 1。通过圆圈运球游戏，培养学生运球和控制球的能力。

2·掌握蛙跳技术，发展腿部力量，增强弹跳力。

教学过程，三、准备部分:

（8’）

1·开课式。

2·队列练习，向左(右)转走。

3·准备活动：慢跑两圈，徒手操6节。

二、基本部分：

(28’)

1，游戏，圆圈运球

(1)方法:参加游戏的分成人数相等的几组，每组站成一个圆圈，左右阔隔约两米，其申一人手持小篮球。游戏开始，各组持球人运球依次绕过本组每个人，到原来位置并将球传给右边的第一个人。右边的第一个人接传球后，再按

同样的方法运球。各组依次进行，先做完的组为胜。

(2)规则1.运球时必须依次绕行，不得碰撞他人。

2.运球时不得持球跑或双手同时拍球，运球失误，必须捡回在失误地点重新运球。

(3)注意事项:0在场地上画2一一4个直径8一一10米的圆圈，”生分成2一一4组，每组一个小篮球，听教师口令统一练习。0按规则和要求进行运球。

2·蛙跳

(1)动作:蛙跳是增强弹跳力的练习之一。跳时，两脚用力后蹬，两臂同时自然间前上方摆动。身体要向前上方腾起，落地后自然形成下一跳的准备姿势，继续向前跳。

(2)教师讲解示范。

(3)练习方法:先集体练巧，后分组练巧。

(4)注意事项:1.注意跳时腿、臂动作配合协调，教师随时纠正错误动作。2.可适当控制练习的次数和运动量。3.对身体素质较差的学生要区别对待。

三、结束部分:

(4\')

1·整理放松;

2.小结、讲评。

3.宣布下次课内容.4.下课。

第三十七课时

一、教学内容：

1、前滚翻

2、高抬腿跑

3、滚翻接力

二、教学目标：

1、认知目标：使95%的学生基本理解前滚翻和原地高抬腿跑的方法。

2、技能目标：使85%—90%的学生基本学会前滚翻和原地高抬腿跑的技术动作，促进力量，柔韧，速度、协调等素质的发展。

3、情感目标：激发学生的创新欲望，培养学生克服困难，积极上进的品质和团结协作的集体主义精神。

三、教学重难点：

前滚翻教学重点：提臀、低头、蹬腿、团身的协调配合。

教学难点：头顶着垫。

高抬腿跑教学重点：摆动腿高抬。

教学难点：蹬地腿充分伸直。

四、教具和器材：

垫子30块、小手帕60块

五、教学过程：

（一）开始与准备部分

（6分钟）

教学内容：

1、体育委员整队，师生问好。

2、宣布课的内容和要求。

3、队列练习：蹲下及起立。

4、准备操：头部、肩肘、伸展、踢腿、腰腹、跳跃。

组织：四列横队和体操队形

教法：听教师口令集体练习

要求：集队迅速、注意力集中，做操动作舒展。

（二）基本部分（27分钟）

教学内容：

1、前滚翻（12分钟）

组织：以10米为半径划一个圆，在圆内边分放28块垫子，每块垫子旁二名学生分站在圆的线上。

教法：①教师讲解动作要领，提出要求。

②学生2人一组进行前滚翻练习。

③教师讲评示范后，学生再练习。

④强化练习：下颌夹手帕翻。

⑤小组互评练习。

要求：认真练习、互帮互学，提高动作质量。

2、原地高抬腿跑（5分钟）

组织：学生均匀地分站在圆的线上。

教法：①教师讲解、示范动作。

②原地高抬腿走。

③从低到高的原地高抬腿跑。

④大腿触手掌心的原地高抬腿跑。

要求：仔细观察、积极练习，力争上游。

3、滚翻接力（10分钟）

组织：学生分四队，每队分甲、乙两组分站在相距25米的端线后，中间13米处放上每队的滚翻垫子。

教法：①教师讲解方法、规则和要求。

②先尝试性练习一次。

③滚翻接力比赛。

要求：安全第一、动作协调、团结协作。

（三）结束部分（2分钟）

教学内容：

1、放松操2节

2、小结

3、整理器材与场地

组织：体操队形

教法：跟着教师一起做

要求：轻松自然

六、预计生理负荷

预计练习密度：40%左右

预计平均心率：130~140次/分

预计最高心率：150—170次/分

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！