

发展学生的体能单元教学计划 水平二（四年级）

一、单元设计理念

本单元以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》为依据，坚持“健康第一”的教育理念，以发展学生核心素养为引领，根据新课标体能类运动中水平二体能运动项目的具体内容要求、学业要求和教学提示，设计大单元学习目标，遵循“学-练-赛-评”一体化原则，并选择通过游戏化、情境化的教学方式发展学生基础体能。注重个体差异，采用分层教学策略，培养学生自主锻炼意识和团队合作精神。趣味性的组合动作体能练习，增强学生对体能练习的兴趣，帮助学生在组合动作的学练与展示中表现出自信、勇敢等意志品质。

二、单元学习目标

1. 运动能力：知道相关体能的练习方法，能说出相关的体能术语和游戏名称，体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛，各种体能全面协调发展，体能水平有一定程度的提高。
2. 健康行为：在体能活动中，注重与同伴的合作交流，养成体育锻炼的意识和行为，并具有安全锻炼的章识，享受体能活动的乐趣并乐在其中。
3. 体育品德：能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛，表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。

三、单元教学重难点

1. 学生学习的重难点

- (1) 体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。
- (2) 在体能活动中，注重与同伴之间的积极合作交流，享受体能活动的乐趣。
- (3) 能够表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。

2. 教学内容的重难点

实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性，注重学生体能的全面协调发展，将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。

3. 教学组织的重难点

- (1) 根据学生体能基础合理分组，开展小组合作学习。
- (2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。
- (3) 引导学生进行单人练习、两人对练、名人学练和集体学练等形式的练习。

4. 教学方法的重难点

- (1) 游戏教学法：激励学生参与体能活动，培养学生的学习兴趣和持续学练的意识及行为。
- (2) 情境教学法：激发学生的想象力和学习兴趣，提高学生对环境的适应能力。
- (3) 比赛教学法：激发学生的学习兴趣，培养学生坚持学练的意志品质。
- (4) 合作学习法：培养学生遇到困难团结协作的意志品质。

四、单元教材分析

体能单元在整个体育教材的一个重要练习内容，发展体能对于促进中小学生健康成长、学习和掌握运动技能具有重要的、基础性的作用。无论是为了高效地完成日常身体活动、增进健康、过文明健康的生活，还是为了提高运动技能水平、更好地参与体育展示或比赛，都需要良好的体能。了解体能的概念、分类和特点，掌握体能发展的原理，有助于广大教师更好地理解体能教学的特点，合理安排体能教学。《课程标准(2022年版)》吸收了体能研究的新成果，结合义务教育阶段学生的学练实际，指出：体能学练主要针对改善身体成分，发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力

、平衡能力等，为学生增进体质健康和学练专项运动技能奠定良好基础。《课程标准(2022年版)》将体能作为义务教育阶段体育与健康课程内容之一，是把它作为发展学生运动能力、健康行为、体育品德的重要教育内容和教育手段，指向的是促进学生的整体健康和全面发展。既包含了与健康有关的体能(身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性)，也包括了与运动技能有关的体能(反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力)。

五、单元学情分析

本单元教学以水平二该年龄段学生的神经系统、运动系统等尚未发育成熟，神经与肌肉的应答处于较低水平，易疲劳，但恢复较快，正处于发展柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、平衡能力和灵敏性的敏感期；对新事物的好奇心较强，具有较强的模仿能力，但注意力集中时间较短且不易集中。根据《课程标准(2022年版)》提出的体验并知道各项体能的多种练习方法的要求和该年龄段学生的身心发展特点，本章在全面发展学生体能的基础上，以提高神经与肌肉协同能力，以及发展柔韧性、反应能力、本体感觉和平衡能力为重点安排了相应内容，运动负荷以中低强度为主。在练习、游戏和比赛中注重创设趣味性较强的活动情境，将练习的重点和难点融入情境中，活动内容简便易行，并具有多样性、综合性和拓展性的特点。

六、单元设计思路

通过体能练习基础知识与基本内容以及展示或比赛、与评价等方面的学习，掌握多种体能练习的方法，并能为以后学习各项技能打好基础。本单元以“发展学生的体能”为主题，从心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵活性、爆发力、平衡能力等方面发展学生的基本体能。本单元的设置是以激发学生的探究兴趣为起点，通过“问题导向”“迁移运用”“合作竞争”等课型，形成“学、练、赛、评”的教学，一个个单元学习环路，循环递进地学习。促进学生在主动探究、主动思考、团结协作、共同进步。

七、结构化构建策略

本单元教学共6课时。围绕“教会、勤练、常赛”理念，建构学-练-赛-评一体化的完整学习活动和项目体验，提高学生在真实活动或比赛情境中运用结构化的知识与技能分析问题、解决问题的能力。第一阶段：主要以发展学生的柔韧性为主，通过柔韧性练习可以让学生在做动作时幅度更大、力量更足。第二阶段以发展学生的反应能力、位移速度为主，通过各种反应练习，使学生在短跑起跑时有一个更快的反应速度，发展位移速度能提高学生在最短的时间内移动最远距离。第三阶段以平衡能力和肌肉耐力联练习为主；通过各式各样的练习手段让学生能够克服困难、表现出勇敢坚毅的意志品质。

体能练习单元教学计划

单元主题	发展学生的体能
单元目标	1. 运动能力：知道相关体能的练习方法，能说出相关的体能术语和游戏名称，体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛，各种体能全面协调发展，体能水平有一定程度的提高。 2. 健康行为：在体能活动中，注重与同伴的合作交流，养成体育锻炼的意识和行为，并具有安全锻炼的章识，享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 体育品德：能按照规则和要求参与体能游戏和比赛，表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。
学习内容	1. 身体成分基础知识及改善方法。 2. 身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵活性、爆发力、平衡能力等多种体能。 3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	身体柔韧练习， 探寻体态之美	1. 运动能力：知道本课相关体能的练习方法，初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛，发展柔韧性、协调性体能。 2. 健康行为：在静态体能活动中，能够与同伴合作交流，初步养成体育锻炼的意识和行为并树立安全锻炼的意识，初步享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 体育品德：能按照规则和要求参与体能游戏和比赛，表现出克服困难、相互尊重和乐于助人等意识和行为。	教师讲解“身体字母”“最佳拍档”的比赛方法及规则，并让学生配合演示，提醒学生遵守规则。	知道身体柔韧素质的相关知识，积极参与与柔韧素质的各种练习中去，知道与同伴合作练习，培养学生合作精神。
2	反应能力的练习 与游戏	运动能力：知道反应训练的基础知识和多种练习方法，能够说出相关的体能术语，体验简单易行的体能练习、游戏和比赛发展反应能力。 2. 健康行为：在各种反应练习中能够积极与同伴合作交流，逐步具有安全锻炼的意识，享受体能练习的乐趣。 3. 体育品德：能够遵守练习的要求和规则，参与体能游戏和比赛时，表现出勇敢拼搏、坚持到底的精神。	老师利用瓶子和尺子设计了一系列的反应练习、体能练习和游戏比赛，有静态的，有动态的，动态结合循序渐进，使学生的反应能力和体能都有所发展。	能够通过各种反应练习能够提高学生的反应速度，从而帮助在以后得短跑练习中能有一个更快的起跑反应速度。
3	比比谁更快一位 移速度、灵敏性 体能练习	1. 运动能力：能够说出与本课相关的体能术语和游戏名称，逐步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛灵敏性和位移速度等体能。 2. 健康行为：在体能活动中，能够与同伴合作交流，逐步养成体育锻炼的意识和行为并树立安全锻炼的意识，逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 体育品德：能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛，表现出克服困难、勇于挑战、相互尊重等意识和行为。	学生认真观察，积极模仿，练习时用心认真，迅速有力。教师创设游戏情境，讲解游戏“建筑师与推土机”方法和规则，并让学生配合演示，提醒学生注意安全，遵守规则。	了解行位移速度的练习方法，在练习时要进全力，做到最快的速度，通过观察同学的技术动作，从而做到互相取长补短，共同进步。
4	平衡能力不倒翁	1. 运动能力：知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法，能说出相关的体能术语，体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛，发展平衡能力。 2. 健康行为：在体能活动中，能够与同伴积极合作交流，逐步养成体育锻炼的意识和行为，并逐步具有安全锻炼的意识，逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 体育品德：能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛，表现出克服困难、奋勇拼搏和乐于助人等意识和行为。	教师创设趣味性强“不倒森林”活动情境，讲解练习、比赛的方法和要求，并让学生配合演示，提醒学生注意安全，遵守规则。	了解简单的比赛规则，积极参与比赛；能够做到安全第一；团队协调配合，相互鼓励，不埋怨、学练中发展协调性平衡能力。
5	比比谁撑的久— 肌肉力量、心肺 耐力练习	1. 运动能力：知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法，能够说出相关的体能术语和游戏名称，体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛，肌肉力量、心肺耐力。 2. 健康行为：在体能活动中，能够与同伴积极合作交流，养成体育锻炼的意识和行为，并具有安全锻炼的意识，能够享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 体育品德：能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛，表现出克服困难、敢于拼搏、相互尊重乐于助人等意识和行为。	游戏：穿越火线。 老师讲解游戏方法，学生认真听讲，学生以小组为单位，匍匐前进接力的方式比赛，最先完成的小组为获胜队。游戏当中要遵循游戏规则，更要注意安全。	学生积极参与游戏，给同伴加油打气，注意团队配合，不得犯规，安全第一。

6	终极体能大考核	1. 运动能力: 知道本节课的考核内容, 通过匍匐前进10米再加20米跑的体能考核内容, 发展协调性。位移速度利肌肉耐力等体能。 2. 健康行为: 在体能活动中, 注重与同伴的合作交流, 养成体育锻炼的意识和行为, 并具有安全锻炼的意识、较好地享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 体育品德: 能够按规则和要参与体能游戏和比赛, 表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。	考核前充分做好热身活动, 考核比赛: 匍匐前进(肌肉耐力)10米+20米跑(位移速度), 30米/次×2, 两次取最好成绩。最后老师以鼓励为主及时给予评价。	要求学生认真对待, 积极完成考核, 每个人都能把自己最好表现拿出来, 同伴之间互相鼓励, 相互进步。
---	---------	---	---	---

学期学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 基本知道相关体能的练习方法, 基本能够说出相关的体能术语和游戏名称。 2. 初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 有4种及以上体能有一定的发展。 3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的合格水平。	1. 在体能活动中, 能够与同伴合作交流。 2. 初步养成体育锻炼的意识和行为, 并树立安全锻炼的意识, 初步享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 能做到每周进行3次(每次至少0.5时)课外体能练习。	1. 在体能练习、游戏和比赛中能够表现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为。 2. 按照规则和要求参与体能小游戏和比赛, 能够表现出相互尊重的意识和行为。 3. 在体能学练中能够表现出乐于助人的意识和行为。
良好	1. 知道相关体能的练习方法, 能够较好地说出相关的体能术语和游戏名称。 2. 体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 有5种及以上体能协调发展。 3. 体能水平达到《国学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的良好水平。	1. 在体能活动中, 能够与同伴积极合作交流。 2. 逐步养成体育锻炼的意识和行为, 并逐步具有安全锻炼的意识, 逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 能做到每周进行4次(每次至少0.5-1小时)课外体能练习。	1. 在体能练习、游戏和比赛中较好地表现出克服困难奋勇拼搏的意识和行为。 2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛, 较好地表现出相互尊重的意识和行为。 3. 在体能学练中较好地表现出乐于助人的意识和行为。
优秀	1. 知道相关体能的练习方法, 能够脱口说出相关的体能术语和游戏名称。 2. 体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 有5种及以上体能全面协调发展。 3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的优秀水平。	1. 在体能活动中, 注重与同伴的合作交流。 2. 养成体育锻炼的意识和行为, 并具有安全锻炼的意识, 较好地享受体能活动的乐趣并乐在其中。 3. 能做到每周进行5次(每次至少0.5小时)课外体能练习。	1. 在体能练习游戏和比比赛中大胆地表现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为。 2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛, 很好地表现出相互尊重的意识和行为。 3. 在体能学练中充分地表现出乐于助人的意识和行为。

体能——第二课时“反应能力”的练习与游戏

常州市芦墅小学 李飞

一、指导思想

本课坚持“健康第一”的教育理念，贯彻“立德树人”根本任务，以《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》为依据，加强课程内容的整体设计，落实“教会、勤练、常赛”，达到发展学生核心素养的目的。在教学中，以问题为导向，以任务为载体，引导学生带着问题去练习，在练习中思考和发现，从而达到解决问题，增强体质目的。此外，根据学生的认知规律和身心特点，抓住体能发展敏感期，科学设计教学内容，实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性。最后，针对不同学生的身体条件，采用多样化的教学方式，促使每一位学生获得良好的学练体验，增强学习的自信心，促进学生体魄强健、心理健康、全面发展。

二、教材分析

本课是体能单元的第 2 课时——巧用瓶子、尺子，解锁体能练习新方式，在前几节课中已经初步学习了简便易行的体能练习与游戏，为本课的学习打下了基础。为了提高学生的运动体验，引导学生学以致用，本课选择了生活中的常见器材——矿泉水瓶和米尺，围绕矿泉水瓶和米尺展开教学，设计出了适合单人、双人、多人学练的体能练习，较好地达成了群体运动密度和强度的要求。同时，为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性，在课中采用了游戏法、比赛法等多样化的教学方式，一定程度上促进了学生体能的全面协调发展。另外，在练习和比赛中还对学生的学练情况进行实时评价和反馈，促进学生达成学习目标，形成核心素养。

三、学情分析

本次授课对象为异地借班授课的四年级（水平二）学生。四年级的学生是力量、速度、协调等身体素质发展的敏感期，大肌肉群开始发育，小肌肉群逐渐成长。在心理方面，勇于面对各种挑战，且具有很强的好胜心。因此，在课中设计了一系列的比赛和挑战，来激发学生的好胜心和练习欲，以此促进学生体能的提高。但是，这一阶段的学生注意力持续时间较短，因此在课中注重体能学练内容的多样性和趣味性，培养学生持续学练的意识和行为。

四、教学目标

- 1. 运动能力：知道反应训练的基础知识和多种练习方法，能够说出相关的体能术语，体验简便易行的体能练习、游戏和比赛发展反应能力。
- 2. 健康行为：在各种反应练习中能够积极与同伴合作交流，逐步具有安全锻炼的意识，享受体能练习的乐趣。
- 3. 体育品德：能够遵守练习的要求和规则，参与体能游戏和比赛时，表现出勇敢拼搏、坚持到底的精神。

五、教学重难点

教学重点：听到指令做出正确的反应。
教学难点：在做各种反应练习时要做到快、准、稳。

六、教学方式：学练赛评

教学方式	学习内容
学	体能：巧用瓶子、尺子，解锁反应体能练习新方式。
练	多样化的体能练习：横向移动，纵向移动，抢瓶子等游戏。
赛	分为两大组进行“长江黄河”经典反应类游戏比赛。
评	参与练习的兴趣；体能发展情况；练习中的体育品德。

七、安全防范

- 1. 提醒学生不携带尖锐物品；做好准备活动；
- 2. 开始练习时，应根据老师的步骤循序渐进，切勿急于求成造成拉伤；
- 3. 练习中身体不适的学生及时发现，安排减少运动量或者进入休息区；
- 4. 整理活动要进行动静结合的拉伸放松，有利于学生缓解疲劳。

八、课堂评价

星级	评价方面
三颗星	参与练习兴趣较高，完成体能练习的质量高；对于老师抛出的问题能积极思考积极练习；在比赛和游戏中能遵守规则，体育品德方面表现突出。
二颗星	参与练习兴趣较浓，完成体能练习的质量较好；对于老师抛出的问题能积极思考，练习较积极；在比赛和游戏中能遵守规则，体育品德方面表现相对较好。
一颗星	参与练习兴趣中等，完成体能练习的质量一般；在比赛中有时能遵守规则，体育品德方面表现一般。

九、教学创新

1. 改进教学方式，引导学生主动学练

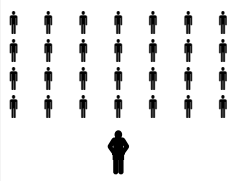
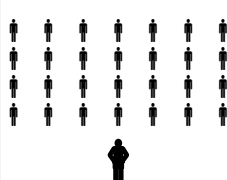
本课初步实现“以教为主”向“以学为主”的转变，通过语言引导和鼓励，促进学生形成积极的学习动机和学习行为。同时，将教师讲解示范与学生自主学练，合作学练与探究学练，集体学练与组合学练相结合，引导学生积极思考，主动探究，自觉实践，培养了学生的学习意识和能力。

2. 重视学习评价，促进学生达成目标

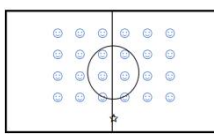
本课充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用，注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合，多角度评价学生的课堂表现和核心素养水平，帮助学生反思和改进学习效果。

3. 创新器材使用，助力学生养成习惯

本课选用随处可见的矿泉水瓶作为体能训练道具，学生在学会体能练习的方法后，课后无需复杂的器材，就能在家轻松练习，打破了课内外体能训练的器材壁垒。帮助学生保持对体能练习的热情，丰富课余生活，逐渐养成“校内锻炼1小时，校外锻炼1小时”的习惯。

学习目标	1. 运动能力：知道反应训练的基础知识和多种练习方法，能够说出相关的体能术语，体验简单易行的体能练习、游戏和比赛发展反应能力。 2. 健康行为：在各种反应练习中能够积极与同伴合作交流，逐步具有安全锻炼的意识，享受体能练习的乐趣。 3. 体育品德：能够遵守练习的要求和规则，参与体能游戏和比赛时表现出勇敢拼搏、坚持到底的精神。						
学习内容	反应能力的练习与游戏	教学重难点	重点：听到指令做出正确的反应 难点：在做各种反应练习时要做到快、准、稳				
教学流程	课的内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
准备部分	一、课堂常规 1、体委整队，师生问好； 2、安全教育，见习生安排； 3、教学内容介绍	1、教师提前到场，检查场地并准备器材； 2、集合整队，向同学问好，清点人数，安排见习生；让学生自我安全检查； 3、宣布教学内容及要求	1、体委整队，报告出勤，见习人数等课前准备情况； 2、快速成四列横队集合； 3、认真听取教师要求，明确本课目标和要求	一、集合队形  学生四列横队	1	1	中
	二、热身活动 1、“瓶”发活力，尺寸之地	1、带领各组学生围绕尺子慢跑并模仿老师做各种动作。 2. 做做反应小游戏。	1、要求模仿老师的动作，培养学生观察能力。 2、调动起学生学习的兴趣。	二、热身队形 要求：充分热身，以免受伤。 	2	1	中
					3	1	中
	设计意图：首先跟着老师进行慢跑，并在慢跑过程中做一系列的动作，为接下来的练习做个铺垫，一些反应类的小游戏活跃学习气氛，激发学生的学习兴趣。						
基本部分	一、瓶起瓶落，尺寸可取	1、教师讲解与示范游戏规则与方法。 2、学生分两两组，依次进行快速接瓶子的游戏比比谁的反应快。	1、认真观看，明确游戏规则与方法。 2、学生两两一组按要求进行游戏，老师给予及时的评价。		3	多次	中
	二、“瓶”分高下，近在咫尺	1、讲解、示范“瓶分高下”两人一组抢瓶子的游戏规则。 2、组织学生两人一组进行多种形式抢瓶子比赛。 3、对学生的比赛情况进行点评。 4、再次加大难度，鼓励学生继续挑战。	1、认真听老师的讲解示范游戏要求。 2、两人一组积极比赛，遵守规则。 3、边听教师点评，边调整呼吸。 4、根据教师要求再次进行挑战。		4	多次	中

基 本 部 分	三、“Y”形跑 (游戏方法：将尺子拼成一个“Y”字形，开口约为90°，一人从“Y”字底端出发跑到“Y”字交汇处时按指示跑到相对应方向的瓶子处，然后快速，原路返回至起点。练习过程中可以加上各种动作的跑)	1、老师组织学生2人一组进行“Y”形跑。 2、开始老师发令，并完成不同动作的“Y”字跑，学生熟悉了之后两人一组自由练习，互换角色。 3、老师巡视，给予相应的评价，安全练习。	1、学生认真听清练习要求，在跑步过程中做到启动快速，看到或者听到指令时，迅速做出正确的反应。 2、学生在练习过程中把之前学到的动作都可以融入进去。 3、同学之间相互评价。		7	多次	中
	设计意图：让学生练习原地手接自由落体的瓶子，发展静态下的反映能力。再到各种动作的两人一组抢瓶子游戏，动静结合，把学生的运动状态调动起来。“Y”形跑，提升学生的反应能力和变向移动能力，培养预判能力。						
	四、“瓶”乐无穷，“尺”立不倒 (游戏方法：四人一组把瓶子和尺子组合起来，然后使尺子垂直立于地面，有瓶子的那头在上。四名同伴围成一个正方向，一只手持好瓶子，并做好起跑准备，老师一声哨响扶瓶子手迅速松开，并快速向同一个方向移动，接住对友的瓶子，使尺子不倒。)	1、老师讲解示范尺立不倒的练习方法，并组织学生学习。 2、两人一组的练习会了之后，再组织学生四人的“尺立不倒”的练习。 3、对学生的练习情况进行点评。	1、认真听教师讲解游戏规则和方法。 2、学生在老师的组织下进行练习，要求积极主动，方应迅速，遵守规则，安全第一。 3、学生对自己和同伴的练习情况进行自评互评。		7	多次	大
设计意图：组织学生四人一组的换位练习，先发展学生向前奔跑的能力，再发展学生侧向移动的能力，使学生的位移能力的到全面发展。							
	五、双“Y”字迎面接力跑，以尺为界 (游戏比赛方法：四人为一组，两两迎面同时出发，出发后，先到Y字交汇处的同学作为发令人，具有指挥权，后到的同学作为听命令方具有判断权，两人同侧，	1、老师将学生分为4人一组，进行双“Y”字迎面接力比赛，先完成的组为获胜组。 2、运用刚刚所学技能结合反应迅速，顺利完成比赛。 3、游戏过程中不得犯规，安全第一。 4、老师给予鼓励性评价。	1、学生认真听清老师的要求，做出正确的反应。 2、比赛中要求做到启动迅速，判断准确，蹲起及时，推到、扶起瓶子要稳。 3、遵循游戏比赛规则，安全第一。 4、学生自评互评。		6	多次	大

	错肩行进，跑一个来回，回到起始位置游戏结束，先完成的组为获胜组。)						
设计意图：通过创设双“Y”迎面接力游戏比赛，把这节课学的技能运用起来，锻炼学生的启动加速反应能力和判断反应能力以及眼疾手快反应能力。							
结 束 部 分	六、“瓶”衡之力 健康锻炼 体能练习	1、教师安排了3种不同的体能内容： ①前后左右跳瓶子 ②俯卧推到、扶起瓶子 ③仰卧双脚夹瓶子举腿	1、根据教师要求积极完成体能练习内容 2、学生进行单人的体能比拼，挑战并且展现自我	一、体能练习队形 组织：四列横队 	5	1	中
	设计意图： 还是利用瓶子做一些体能练习，上下肢和腰腹肌力量、增强学生体能，增加学生的核心力量。						
	一、放松 二、总结评价 三、回收器材下课	1、教师示范领做 2、点评学生表现，带领学生进行放松 3、师生告别，收还器材	1、积极参与放松 2、听取教师评价，参与身体放松 3、师生告别，帮助老师收还器材	二、放松队形 组织：四列横队散开 	2	1	小
场地器材	标准篮球场1片、音响1套、矿泉水瓶40个、米尺40根、地贴40片		安全措施	练习中注意学生观察能力的培养，注意避让，安全第一。			
课后作业	回家和爸爸妈妈一起用生活中的器材进行体能练习，看看谁的方法最棒。		运动负荷	平均练习密度：70% 平均心率：140-160 次/分			
课后反思							