



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 体育教育

班级 体教 251、252

课程 教师职业技能训练

学时 36

任课教师 连远斌 钟晓雄

揭阳职业技术学院体育教育教研室

(第1次课)

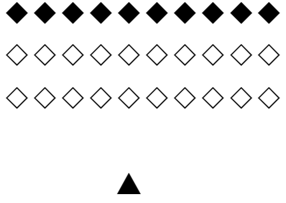
教学内容		一、介绍本课程的主要学习内容和考核标准 二、介绍队列队形术语	
教学目标		1、通过学习使学生了解本课程的主要学习内容和考核标准； 2、通过学习使学生了解队列队形术语。	
教学重点		队列队形术语的规范表述	
教学难点		队列队形术语在实践中的应用	
课程思政元素		1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂 教学	90 分 钟	<p>一、介绍本课程的主要学习内容和考核标准</p> <p>二、介绍队列队形术语</p> <p>(1)列:左右排成一直线称为列。一般由右向左按高矮顺序排列。</p> <p>(2)路:前后重叠成一直线称为路。一般从前到后按高矮顺序排列。</p> <p>(3)横队:按“列”排成的队形称为横队。一般横队的宽度大于纵深。</p> <p>(4)纵队:按“路”排成的队形称为纵队。一般纵队的纵深大于宽度。</p> <p>(5)排头:位于纵队之首或横队右翼者称为排头。</p> <p>(6)排尾:位于纵队最后或横队左翼者称为排尾。</p> <p>(7)翼:队列的左右两端称为翼。左端为左翼、右端为右翼，多列行进变换方向时，转弯内侧一翼为轴翼，另一侧为外翼。</p> <p>(8)伍:在两列或数列(路)站立时，前后(左右)排列成的学生称为伍。各伍人数相等称为满伍，人数少于列(路)数称为缺伍。</p> <p>(9)间隔:学生或成对彼此之间左右的间隙称为间隔。横队之间左右间隔一般为一拳(约10厘米)。</p> <p>(10)距离:学生或成队彼此之间前后的间隙称为距离。纵队学生之间前后距离一般为一臂长(约75厘米)，队与队之间的距离约为两步。</p> <p>(11)基准:被指定作为看齐目标者称为基准学生。被</p>	<p>组织教法</p> <p>1. 教师根据教学内容，做好教学PPT并认真板书；</p> <p>2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力；</p> <p>3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动；</p> <p>4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师；</p> <p>5. 根据老师提出的问题积极参加讨论，踊跃回答问题。</p>


		<p>指定作为基准者应举手示意(左臂前举上屈，握拳，拳心向右)。</p> <p>(12)步幅:一步的长度(前后脚脚跟之间的距离)称为步幅。</p> <p>(13)步速:每分钟所走的步数叫步速。</p> <p>(14)口令:在队列队形练习中，指挥者所发出的操练指令称为口令。</p>	
<p>场地器材</p>	<p>多媒体教室</p>	<p>教学方法</p>	<p>讲授法、讨论法</p>

(第2次课)

教学内容		一、介绍口令的要素和种类 二、介绍队形队列练习的内容与分类	
教学目标		1、通过学习使学生初步掌握口令的分类及其下达的教法提示； 2、通过学习使学生初步掌握正确运用队列的教学方法； 3、通过学习使学生初步掌握队列练习的分类。	
教学重点		口令术语的规范下达	
教学难点		队列队形在实践中的应用	
课程思政元素		1、通过理论课堂教学，培养学生端正态度、遵守规定、敢于表现、互帮互助等意志品质； 2、通过教师的教学，培养学生刻苦学习、专心听讲、认真思考与积极回答问题的精神面貌。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
课堂 教学	90 分钟	<p>一、介绍口令的要素和种类</p> <p>口令一般包括预令和动令两个要素 根据预令和动令两个要素的配合与变化，口令一般可分为：</p> <p>(1)短促口令：口令特点是只有动令，发令短促有力。不论几个字，中间不停顿、不拖音，通常按音节(字数)平均分配时间，如“报数”、“稍息”等。有时最后一字稍长，如“立正”等。</p> <p>(2)断续口令：包括预令和动令，特点是预令与动令之间有停顿(微歇)，如“第x名、出列”、“以xxx为基准、靠拢”等。</p> <p>(3)连续口令：包括动令和预令，特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力，如“齐步一走”、“向右看一齐”等。</p> <p>(4)复合口令：特点是把断续口令与连续口令结合在一起，如“左转弯、跑步一走”，“伸展运动、预备一起”等。</p> <p>二、介绍队形队列练习的内容与分类</p>	<p>组织教法</p> <p>1. 教师根据教学内容，做好教学 PPT 并认真板书；</p> <p>2. 上课过程中，启发学生发现问题并培养解决问题的能力；</p> <p>3. 提出问题，让学生回答，做好师生互动；</p> <p>4. 学生认真听讲、积极思考，遇到问题。及时提出并请教老师；</p> <p>5. 根据老师提出的问题积极参与讨论，踊跃回答问题。</p>
场地器材		多媒体教室	教学方法 讲授法、讨论法

(第3次课)

教学内容	队列练习 (一) 原地队列动作 1、队列定位动作：立正、稍息、看齐、报数、集合		
教学目标	1、通过学习，使学生初步掌握队列定位动作（立正、稍息、看齐、报数、集合），包括相应口令与动作要领； 2、培养学生团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作规范，有节奏感，定位准确		
教学难点	身体协调性，个体差异处理		
课程思政元素	1、培养集体荣誉感，增强国家意识； 2、培养纪律意识和自律能力，促进团结协作意识； 3、锻炼坚韧不拔的意志，培养勇于挑战的精神；		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

基本部分	<p style="text-align: center;">60分钟</p> <p>1、队列定位动作：</p> <p>(1)立正：口令为“立正！” 两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 60°，两腿挺直，小腹微收，自然挺胸，上体正直微向前倾，两肩要平并稍向后张，两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼平视前方。</p> <p>(2)稍息：口令为“稍息！” 左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 2/3，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚，动作同前。</p> <p>(3)看齐：口令为“向右(左)看——齐！”或“向中看——齐！” 看齐时，左右间隔(两肘间的间隙)为 10 厘米(约一拳)，前后距离为 75 厘米(约一臂之长)。看齐完毕则发“向前——看！”的口令，听到口令后，立即将头转正，恢复立正姿势。另外，当教师有必要指定“以队列中某人为基准”时，基准学生左手握拳高举(体育课不持器械时，可举右手)，听到“向中看——齐！”的口令后，将手放下，其他学生按照向右(左)看齐的要领实施。看齐完毕则发“向前——看！”的口令，听到口令后，立即将头转正，恢复立正姿势。</p> <p>(4)报数：口令为“报数！” 横队从右至左(队由前向后)依次以短促洪亮的声音转头(纵队向左转头)报数，最后一名不转头。在排数列横队时，后列最后一名报“满伍”或“缺 n 名”。在排数列纵队时，右路最后一名报“全到”或“缺 n 名”。</p> <p>(5)集合(横队、纵队)：口令为“成某列横队——集合！”或“成某路纵队——集合！” 集合时，教师应先发出预告或信号，如“全体(或某组)注意”，然后站在预定队形的中央前，面向预定队形成立正姿势，下达“成某队——集合”的口令。学生听到预告或信号后，原地面向教师成立正姿势，听到口令后，迅速跑向集合地点(凡是在教师后侧的人员，均应从教师右侧绕过)。横队集合时，第一列排头站在教师的左前方。纵队集合时，第一路排头站在教师的右前方。其他学生以排头为准，按指示队形迅速依次排列起来，自行对正、看齐。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre>  </div>
-------------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、在老师的带领下集体做放松运动</p> <p>2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业</p> <p>3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇▶◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场	运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第4次课)

教学内容	队列练习 (一) 原地队列动作 2、队列定位转法：向左一转、向右一转、向后一转、半面向左一转、半面向右一转		
教学目标	1、通过学习，使学生初步掌握队列定位转法（向左一转、向右一转、向后一转、半面向左一转、半面向右一转），包括相应口令与动作要领； 2、培养学生团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作规范，有节奏感，定位准确		
教学难点	身体协调性，个体差异处理		
课程思政元素	1、培养集体荣誉感，增强国家意识； 2、培养纪律意识和自律能力，促进团结协作意识； 3、锻炼坚韧不拔的意志，培养勇于挑战的精神；		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

基本部分	60分钟	<p>队列定位转法</p> <p>(1)正方向转法: 口令为“向左(右)周一转!”或“向后一一转!” 以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,向右(左)转90°,身体重心落在右(左)脚上,左(右)脚靠拢右(左)脚,成立正姿势。转动和靠脚时,两腿挺直,上体保持立正姿势。向后转时,按向右转的要领向后转体180°。</p> <p>(2)斜方向转法: 口令为“半面向右(左)一转!”按向右(左)转的要领向右(左)转体45°。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作,让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体,后分组 3、教师巡回检查,及时纠错 4、总结练习情况,提出存在问题 <p>组织队形:</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业,师生再见</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题,布置课后作业 3、整理器材,师生再见 <p>组织队形:</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇▶◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场		<p>运动负荷</p> <p>练习密度: 35-40% 平均心率: 120-140次/分</p>

(第5次课)

教学内容	<p>(一) 原地队列动作</p> <p>3、队列定位变化： 一路纵队变两路纵队及还原、一路纵队变三路纵队及还原、两路纵队变三路纵队及还原、一路纵队变两路纵队及还原、一路纵队变三路纵队及还原、两路纵队变三路纵队及还原</p>		
教学目标	<p>通过学习使学生初步掌握队列定位变化（一路纵队变两路纵队及还原、一路纵队变三路纵队及还原、两路纵队变三路纵队及还原、一路纵队变两路纵队及还原、一路纵队变三路纵队及还原、两路纵队变三路纵队及还原），包括相应口令与动作要领。</p>		
教学重点	<p>动作规范，有节奏感，定位准确</p>		
教学难点	<p>身体协调性，个体差异处理</p>		
课程思政元素	<p>1、培养集体荣誉感，增强国家意识； 2、培养纪律意识和自律能力，促进团结协作意识； 3、锻炼坚韧不拔的意志，培养勇于挑战的精神；</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ 注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。 </pre>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	60分钟	<p>队列定位变化:</p> <p>(1) 一列横队变二列横队及还原: 口令为“成二列横队——走!”和“成一列横队——走!”</p> <p>变换前先报数。听到口令, 双数者左脚后退一步, 右脚向右跨一步, 左脚向右脚靠拢, 并站到单数者之后, 自行看齐。还原时, 双数(后列)(左脚左跨一步, 右脚向前上一步, 左脚向右脚靠拢, 回至原位, 自行看齐。</p> <p>二列横队变四列横队及还原时, 做法与一列横队变二列横队相同, 但做之前应调整前后距离。</p> <p>(2) 一列横队变三列横队及还原: 口令为“成三列横队——走!”和“成一列横队——走!”</p> <p>1 至 3 报数, 2 数者不动, 1 数者左脚向左前上一步至 2 数者前面, 3 数者右脚向右后退一步至 2 数者后面, 自动看齐。还原时, 1、3 数者动作方向与上相反, 回到原位自动看齐。</p> <p>(3) 二列横队变三列横队及还原 口令为“成三列横队——走!”和“成二列横队——走!”</p> <p>1 至 3 报数, 1、3 数者不动, 前列 2 数者右脚向右后退一步至 1 数者之间, 后列 2 数者左脚向左上一步至 3 数者之间, 自动对正、看齐。还原时, 2 数者动作方向与上相反, 回到原位自动看齐。</p> <p>(4) 一路纵队变二路纵队及还原: 口令为“成二路纵队——走!”和“成一路纵队——走!”</p> <p>变换前先报数。听到口令, 双数者右脚右跨一步, 左脚向前一步, 右脚向左脚靠拢, 进到单数右侧, 自行对正、看齐。还原时, 双数者(右路)右脚后退一步, 左脚左跨一步, 右脚向左脚靠拢, 回至原位, 自行对正、看齐。二路纵队变四路纵队及还原时, 做法与一路纵队变二路纵队相同。但做之前应调整左右间隔。</p> <p>(5) 一列横队变二路纵队及原 口令为“向右成二路纵队——走!”和“向左成一列横队——走!”</p> <p>全体向右转, 随之按一路纵队变二路纵队的要领去做。还原时全体向左转, 随之按二列横队变一列横队的要领去做。</p> <p>二列横队变四路纵队及还原时, 做法与一列横队变二路纵队相同。但做之前应调整前后列距离。</p> <p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作, 让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体, 后分组 3、教师巡回检查, 及时纠错 4、总结练习情况, 提出存在问题 <p>组织队形:</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
------	------	---

<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、在老师的带领下集体做放松运动</p> <p>2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业</p> <p>3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇▶◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第6次课)

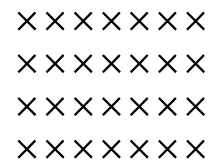
教学内容	行进间队列动作 (1) 各种走步及立定：齐步一走、正步一走、便步一走、跑步一走、立一定 (2) 步法移动：前后移动、左右移动 (3) 行进间转法：向左(右、后)转一走		
教学目标	1、通过学习，使学生初步掌握行进间队列动作(各种走步及立定、步法移动、行进间转法)，包括相应口令与动作要领； 2、培养学生团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作规范，有节奏感，定位准确		
教学难点	身体协调性，个体差异处理		
课程思政元素	1、培养集体荣誉感，增强国家意识； 2、培养纪律意识和自律能力，促进团结协作意识； 3、锻炼坚韧不拔的意志，培养勇于挑战的精神；		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：(每课必考勤) 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集合  注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形：同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>行进间队列动作</p> <p>1. 各种走步及立定</p> <p>(1) 齐步走: 口令为“齐步——走!”</p> <p>左脚向正前方迈出约75厘米, 身体重心前移, 右脚动作同左脚; 上体正直, 微向前倾; 手半握(拇指贴于食指第二节); 两臂自然摆动, 向前摆时肘部弯曲, 小臂自然向里合, 手心向内稍向下, 拇指根部对正衣扣线, 并与第5衣扣同高, 离身体约25厘米。行进速度每分钟116~122步。</p> <p>(2) 正步走: 口令为“正步——走!”</p> <p>左脚向正前方踢出约75厘米, 腿要绷直, 脚尖下压, 脚掌与地面平行, 离地面约25厘米, 落地时全脚掌着地并适当用力; 身体重心前移, 上体正直, 微向前倾; 手指半握(拇指贴于食指第二节); 向前摆臂时, 肘部弯曲, 小臂略平, 手心向内稍向下, 手腕摆到第3、4衣扣之间, 离身体约10厘米。向后摆臂时, 摆到不能自然摆动为止, 右脚动作同左脚。行进速度每分钟110~116步。</p> <p>(3) 便步走: 口令为“便步——走!”</p> <p>用适当的步速、步幅行进, 两臂自然摆动, 上体保持正常姿态。(4) 跑步走: 口令为“跑步——走!”</p> <p>听到预令, 两手迅速握拳提到腰际, 约与腰带同高, 拳心向内, 肘部稍向里合。听到动令, 上体微向前倾, 两腿微弯, 同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约80厘米, 前脚掌先着地, 重心前移, 两臂自然摆动, 向前摆时, 不露肘, 小臂略平, 稍向里合, 两拳不得超过衣扣线; 向后摆时, 不露手。右脚动作与左脚相同。行进速度每分钟170~180步。</p> <p>(5) 立定: 口令为“立——定!” (动令落在右脚)</p> <p>齐步走时, 听到动令, 左脚再向前移大半步着地, 两腿挺直, 右脚迅速靠拢左脚, 成立正姿势。跑步时, 听到动令, 再跑两步, 然后左脚向前迈大半步(两臂不摆动)着地, 右脚靠拢左脚, 同时将手放下, 成立正姿势。</p> <p>2. 各种步法变换与移动</p> <p>(1) 步法变换: 步法变换均从左脚开始。齐步换跑步, 听到预令, 两手迅速握拳提到腰际, 两臂前后自然摆动; 听到动令, 即换跑步行进; 跑步换齐步, 听到动令, 继续跑两步, 换齐步行进。齐步、正步互换, 听到口令, 即换正步或齐步行进。</p> <p>(2) 步伐移动</p> <p>①前、后移动: 口令为“向前某(单数)步——走!”或“后退某(单数)步——走!”</p> <p>向前走时, 按照齐步走的要领, 向前齐步走, 不摆臂</p>
-------------	-------------	---

组织教法:

- 1、教师讲解并示范动作, 让学生明确动作要领与要求。
- 2、学生练习过程先集体, 后分组
- 3、教师巡回检查, 及时纠错
- 4、总结练习情况, 提出存在问题

组织队形:



		<p>行进到指定步数停止。向后退时，从左脚开始，每退一步并脚一次，不摆臂退到指定步数停止。</p> <p>②左、右移动:口令为“左(右)跨某步-走!” 上体保持正直，每跨一步并脚一次，其步幅约与肩同宽，跨到指定步数停止。</p> <p>3. 行进间转法</p> <p>(1) 向右(左)转走:口令为“向右(左)转-走!”(动令落在右(左)脚) 左(右)脚向前半步，脚尖向右(左)约45°，身体向右(左)转90°时，左(右)脚不转动，同时出右(左)脚按原步法向新方向行进。</p> <p>(2) 向后转走:口令为“向后转-走!” 左脚向前半步，脚尖稍向右，以两脚的前脚掌为轴，自右向后转体180°。出左脚向新方向行进。转体时，两臂自然摆动，不得外张，两腿自然挺直，上体保持正直。跑步向后转走时，听到动令后，要继续跑两步，然后按上述要领做。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形:</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度: 35-40%</p> <p>平均心率: 120-140次/分</p>

(第7次课)


教学内容	行进间队列变化 (1) 行进间一列横队变两列横队、行进间两列横队变一列横队、行进间一路纵队变两路纵队、行进间两路纵队变一路纵队 (2) 纵队左(右)转弯走、纵队左(右)后转弯走、横队左(右)转弯走		
教学目标	通过学习使学生初步掌握行进间队列变化(行进间一列横队变两列横队、行进间两列横队变一列横队、行进间一路纵队变两路纵队、行进间两路纵队变一路纵队、纵队左(右)转弯走、纵队左(右)后转弯走、横队左(右)转弯走),包括相应口令与动作要领。		
教学重点	动作规范,有节奏感,定位准确		
教学难点	身体协调性,个体差异处理		
课程思政元素	1、培养集体荣誉感,增强国家意识; 2、培养纪律意识和自律能力,促进团结协作意识; 3、锻炼坚韧不拔的意志,培养勇于挑战的精神;		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队,检查人数,向老师报告; 2、师生问好! 3、宣布本课学习内容与任务要求; 4、考勤点名,提出要求:(每课必考勤) 5、检查着装:强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课,要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生:要求值日生做好课堂笔记,学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形: 三列横队集合  注意:集合时做到快、静、齐。 要求: 认真上课、注意安全,保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	组织教法: 1、体委带领全班同学慢跑热身; 2、跟着老师节拍做一般性准备运动; 要求: 1、准备活动做充分,防止运动损伤 2、声音洪亮,动作到位,节奏清晰。 组织队形: 同上

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>行进间队列变化</p> <p>1. 横队变化</p> <p>(1) 行进间一列横队变二列横队: 口令为“成二列横队一走!” (动令落于左脚)</p> <p>单数者继续前进, 双数者右脚向前迈一步, 原地踏一步, 第三步右脚向右跨一步至单数者后面, 随之继续前进。</p> <p>(2) 行进间二列横队变一列横队: 口令为“成一列横队一走!” (动令落于左脚)</p> <p>听到动令后, 全体右脚向前迈一步, 然后单数者(前列)原地踏两步, 双数者(后列)向左前上两步至单数者的左侧, 成一列横队前进。</p> <p>2. 纵队变化</p> <p>(1) 行进间一路纵队变二路纵队: 口令为“成二路纵队一走!” (动令落在右脚)</p> <p>单数者以小步前进, 双数者出右脚进到单数者右侧, 调整好间隔距离, 恢复原来的步幅继续前进。</p> <p>(2) 行进间二路纵队变一路纵队: 口令为“成一路纵队一走!” (动令落于左脚)</p> <p>排头继续前进, 其余则以小步行进, 待左路加大到适当的距离后, 右路依次向左插到左路单数者的后面, 并保持规定距离, 恢复原步幅前进。</p> <p>3. 纵队与横队的转弯走</p> <p>(1) 纵队左(右)转弯走: 口令为“左(右)转弯一走!”</p> <p>听到动令后, 排头立即向左(右)转走, 其余逐次行进至排头变向的位置时, 亦向左(右)转行进。多路纵队转弯走时, 基准学生用小步行时, 外翼学生则用大步行进, 并保持排面整齐, 边行进边变换方向, 转至90°继续前进。</p> <p>(2) 纵队左(右)后转弯走: 口令为“左(右)后转弯一走!”</p> <p>听到动令后, 排头向左(右)后转体180°方向行进。其余依次行进到排头变向的位置, 做法与排头相同, 并随之继续行进。</p> <p>(3) 横队左(右)转弯走: 口令为“左(右)转弯齐步一走!” 行进时左(右)转走的口令为“左(右)转弯-走!”</p> <p>听到动令后, 轴翼第一名踏步, 并逐渐向左(右)旋转, 同相邻者动作协调, 外翼第一名用大步行进, 注意掌握方向。其他学生用眼睛的余光向外翼看齐, 并保持排面整齐, 愈接近轴翼者, 其步幅愈小, 待转到90°时踏步。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作, 让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体, 后分组 3、教师巡回检查, 及时纠错 4、总结练习情况, 提出存在问题 <p>组织队形:</p> <pre style="text-align: center;"> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
---	---	--	--

<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、在老师的带领下集体做放松运动</p> <p>2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业</p> <p>3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇▶◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第8次课)

教学内容	队形练习（包括相应口令与动作要领） 1、图形前进 2、队形变化 3、散开与靠拢		
教学目标	1、通过学习，使学生初步掌握队形练习（图形前进、队形变化、散开与靠拢），包括相应口令与动作要领； 2、培养学生团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作规范，有节奏感，定位准确		
教学难点	身体协调性，个体差异处理		
课程思政元素	1、培养集体荣誉感，增强国家意识； 2、培养纪律意识和自律能力，促进团结协作意识； 3、锻炼坚韧不拔的意志，培养勇于挑战的精神；		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习内容与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>图形行进</p> <p>1. 直线行进</p> <p>(1) 绕场行进: 口令为“绕场——走!”</p> <p>全队在教师规定的场地线路上行进, 每到一角, 排头带领自行转弯。</p> <p>(2) 错肩行进(即纵队迎面相遇的对走)</p> <p>①从左(右)边走: 口令为“从左(右)边——走!”</p> <p>两路迎面相遇时, 各靠左(右)边走过, 彼此互错右(左)肩, 间隔为一步。</p> <p>②一路隔一路走: 口令为“一路隔一路从左(右)边——走!” 各路参差隔开从左(右)边通过。</p> <p>③从里(外)边走: 口令为“从里(外)边——走!”</p> <p>练习前应确定基准学生。基准学生从里(外)边通过。</p> <p>2. 斜线行进</p> <p>(1) 对角线行进: 口令为“沿对角线——走!” 由一角转体 135° 向相对的一角行进。</p> <p>(2) 交叉行进: 口令为“交叉——走!”</p> <p>两路纵队斜向相遇, 依次交叉穿过中点向不同方向行进。</p> <p>3. 曲线行进</p> <p>(1) 蛇形行进: 口令为“成蛇形——走!”</p> <p>听到口令后, 排头左(右)后转弯走至一定距离后, 再右(左)后转弯走, 以此循环来回行进两次以上。</p> <p>(2) 圆形行进: 口令为“成圆形——走!”</p> <p>听到口令后, 排头以该中点至场中点的距离为半径, 沿弧线用大步走成圆形。</p> <p>(3) 螺旋行进: 口令为“成开(闭)口螺旋形——走!”</p> <p>在成开口螺旋形行走时, 排头循圆周向内做螺旋形行进到场地中心, 排头自行向右后转向相反的方向, 由内向外成螺旋形走出来。其他学生依次由场地中心, 跟随排头走出来。</p> <p>(4) “8”字形行进: 口令为“成‘8’字形——走!”</p> <p>按“8”字形沿弧线走两个相连的圆形。排头遇队身时, 依次交叉通过。</p> <p>(二) 队形变化</p> <p>(1) 分队走和合队走: 口令为“分队——走!” 和“合队——走!”</p> <p>听到分队走口令后, 单数者左转弯走, 双数者右转弯走。在两个纵队迎面走接近相遇时, 听到合队走口令后, 左路左转弯走, 右路右转弯走, 右路依次插在左路后面, 成一路纵队前进。</p> <p>(2) 裂队走和并队走: 口令为“裂队——走!” 和“并队——走!”</p> <p>听到裂队走口令后, 左路左转弯走, 右路右转弯走。</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作, 让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体, 后分组 3、教师巡回检查, 及时纠错 4、总结练习情况, 提出存在问题 <p>组织队形:</p> <div style="text-align: center;"> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p>  </div>
-------------	-------------	--	---

		<p>在两个纵队迎面走接近相遇时，听到并队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，成并列纵队前进。</p> <p>(3) 行进间由一路纵队变成多路纵队及还原：口令为“成某路纵队左转弯——走！”和“成一路纵队左转弯——走！”</p> <p>听到口令后，前面 n 名队员同时向左转走，后面 n 名队员走到同一地点也同时向左转走，依次跟随前进。还原时，听到口令后，各路排头同时向左转走，其他依次行进到同一地点也同时向左转走，跟排头走成一路纵队。</p> <p>(三) 散开与靠拢</p> <p>(1) 左右间隔两臂、前后距离两步散开和靠拢：口令为“以某某为基准，间隔两臂，距离两步——散开！”“向右(左)看单一齐！”或“以某某为基准，向中看——齐！”</p> <p>基准学生不动，其余用跑步散开。前列或全体两臂侧举，对正看齐，然后两臂自动放下成立正姿势。当下达靠拢口令后，迅速跑步靠拢看齐。</p> <p>(2) 横队变梯形散开和靠拢(以一路变三列为例)：口令为“成三列梯形横队——走！”</p> <p>先 1、3、5 或 5、3、1 报数。听到动令后，报几的向前几步走(图 3-1-18)。当下达靠拢口令后，先向后转，再按各自报的数字走回原位，然后向后转。</p> <p>(3) 弧形散开和靠拢(以四路纵队为例)： 口令为“间隔两步弧形——散开！”和“向中弧形——靠拢！”</p> <p>1、4 路不动，2、3 路前 6 拍分别沿弧线经前绕过临近的同学走至规定的距离，7、8 拍向后转(图 3-1-19)。靠拢时，原 2、3 路的同学按原路线走回原处，再向后转，同样用 8 拍完成。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p>场地器材</p>	<p>田径场</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

(第9次课)

教学内容		队列口令考核	
教学目标		成套动作考核，检验学生队列口令的学习效果	
教学重点		牢记成套动作的顺序，提高每一个动作的完成质量	
教学难点		成套动作的连贯性与体力耐力的合理分配	
课程思政元素		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：随堂见习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	10分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	70分钟	<p>队列口令考核</p> <p>1、成套动作名称、顺序： 成一列横队集合、立正、向右看齐、向前看、稍息、立正、报数、原地三面转法、原地踏步走（1拍）、齐步走（1拍）、跑步走（1拍）、行进间三面转法（1拍）</p> <p>2、评分标准：</p> <p>（1）优秀（86——100分）：指挥者仪表庄重、言行严肃。指挥位置得当，口令清晰、准确、洪亮、节奏明显。预令略有拖音，动令短促有力，略往上拔；练习者精神振奋、严肃认真、行动迅速，一切行动听指挥，坚决执行命令；</p> <p>（2）良好（71——85分）：指挥者态度认真，指挥位置得当，口令比较清晰、准确、洪亮，但节奏不明显；练习者严肃认真，行动比较迅速，能服从指挥；</p> <p>（3）合格（60——70分）：指挥者态度较为认真，指挥位置基本得当，口令比较清晰，有一些节奏变化，错误不多；练习者行动较为缓慢，基本服从指挥；</p> <p>（4）不合格（60分以下）：指挥者态度不认真，指挥位置不当，口令不清晰、声音不洪亮，多次出现错误；练习者态度不认真、不配合，没能做到一切行动听指挥。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序逐一进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	5分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场	运动负荷	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第 10 次课)

教学内容	<p>第九套广播体操</p> <p>预备节:</p> <p>第一节: 伸展运动</p> <p>第二节: 扩胸运动</p>		
教学目标	<p>1、通过学习,使学生初步掌握第九套广播体操的预备节、伸展运动、扩胸运动的动作要领。</p> <p>2、通过学习,锻炼学生的上下肢力量及身体的协调性;</p> <p>3、培养学生团结协作的集体主义精神。</p>		
教学重点	动作要规范,把握节奏		
教学难点	动作协调性、动作力度及精神面貌		
课程思政元素	<p>1、爱国主义教育,培养集体主义精神;</p> <p>2、锻炼意志品质,提高学生的艺术修养和审美情趣;</p> <p>3、培养规则意识,为今后适应社会生活奠定基础;</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队,检查人数,向老师报告;</p> <p>2、师生问好!</p> <p>3、宣布本课学习内容与任务要求;</p> <p>4、考勤点名,提出要求:(每课必考勤)</p> <p>5、检查着装:强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课,要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生:要求值日生做好课堂笔记,学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形: 三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意:集合时做到快、静、齐。</p> <p>要求: 认真上课、注意安全,保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身;</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动;</p> <p>要求:</p> <p>1、准备活动做充分,防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮,动作到位,节奏清晰。</p> <p>组织队形: 同上</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>第九套广播体操</p> <p>预备节：</p> <p>原地踏步：当口令至“原地踏步”时，半握拳，拇指压于食指第二指节；第1拍 左脚向下踏步，右腿抬起，膝盖向前，脚尖离地10~15厘米，同时左臂前摆身体中线，右臂后摆与左臂对称；第2拍与第1拍动作相同，方向相反。原地踏步，左脚开始。最后拍还原成立正姿势。</p> <p>第一节：伸展运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 左脚向左一步与肩同宽，同时两臂侧平举（掌心向下），头左转90度；第2拍 右脚并于左脚，同时半蹲，双臂屈臂于胸前（拳心相对），含胸低头；第3拍 两臂伸出至侧上举（掌心相对），抬头挺胸，眼看前上方；第4拍 手臂落下还原成立正。5至8拍动作同1至4拍，方向相反。</p> <p>第二节：扩胸运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 左脚向前一步（成小弓步），同时两臂经体前平举（握拳，拳心相对），后直臂扩胸至侧平举（拳心向前）；第2拍 身体右转90度，同时手臂经体前交叉后屈臂扩胸；第3拍 身体左转90度，同时手臂经体前交叉向后直臂扩胸；第4拍 左脚收回还原立正，同时两臂经前平举落下。5至8拍动作同1至4拍，方向相反。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p>场地器材</p>	<p>田径场、音响1套</p>	<p>运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

(第 11 次课)

教学内容		<p>第九套广播体操</p> <p>第三节：踢腿运动</p> <p>第四节：体侧运动</p>	
教学目标		<p>1、通过学习，使学生初步掌握第九套广播体操的踢腿运动、体侧运动的动作要领。</p> <p>2、通过学习，锻炼学生的上下肢力量及身体的协调性；</p> <p>3、培养学生团结协作的集体主义精神。</p>	
教学重点		动作要规范，把握节奏	
教学难点		动作协调性、动作力度及精神面貌	
课程思政元素		<p>1、爱国主义教育，培养集体主义精神；</p> <p>2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣；</p> <p>3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>第九套广播体操</p> <p>第三节：踢腿运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 左脚向侧摆起45度（腿直），同时两臂侧平举（掌心向下）；</p> <p>第2拍 左脚收回与右脚并拢，屈膝半蹲，同时两臂还原至体侧；</p> <p>第3拍 左腿向后踢起，离地10~20厘米，同时两臂经前摆至侧上举（掌心相对）；</p> <p>第4拍 收手收脚还原成立正。</p> <p>5至8拍动作同1至4拍，方向相反。</p> <p>第四节：体侧运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 左脚向侧迈出与肩稍宽，同时左臂侧平举（掌心向下），右臂胸前平屈（掌心向下）；</p> <p>第2拍 下肢保持第1拍的姿势，同时上体侧屈45度，左手叉腰（虎口向上），右手摆至上举（掌心向左）；</p> <p>第3拍 左脚并于右脚半蹲，同时左臂上举（掌心向右），右臂贴于体侧；</p> <p>第4拍 还原成立正，同时左臂经侧收至体侧。</p> <p>5至8拍动作同1至4拍，方向相反。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre style="text-align: center;"> X </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>田径场、音响1套</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>

(第 12 次课)

教学内容		<p>第九套广播体操</p> <p>第五节：体转运动</p> <p>第六节：全身运动</p>	
教学目标		<p>1、通过学习，使学生初步掌握第九套广播体操的体转运动、全身运动的动作要领。</p> <p>2、通过学习，锻炼学生的上下肢力量及身体的协调性；</p> <p>3、培养学生团结协作的集体主义精神。</p>	
教学重点		动作要规范，把握节奏	
教学难点		动作协调性、动作力度及精神面貌	
课程思政元素		<p>1、爱国主义教育，培养集体主义精神；</p> <p>2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣；</p> <p>3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>第九套广播体操</p> <p>第五节：体转运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 左脚向侧一步与肩稍宽，同时两臂侧平举（掌心向下）；</p> <p>第2拍 下肢保持第1拍的姿势，上体左转90度，同时双手体前击掌两次；</p> <p>第3拍 上体右转180度，同时双臂伸直至侧上举（掌心相对）；</p> <p>第4拍 左脚收回还原成立正，同时身体转正，两臂经体侧还原至体侧。</p> <p>5至8拍动作同1至4拍，方向相反。</p> <p>第六节：全身运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 左脚向左迈出，与肩稍宽，两臂经侧摆至上举交叉，掌心向前，抬头看手；</p> <p>第2拍 身体前屈（两腿伸直），双臂体前交叉，掌心向内，低头看手；</p> <p>第3拍 收左脚成半蹲，同时双手扶膝，肘关节向外，五指向内，低头眼看前下方；</p> <p>第4拍 还原成立正。</p> <p>5至8拍动作同1至4拍，方向相反。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>田径场、音响1套</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>


(第 13 次课)

教学内容		<p>第九套广播体操</p> <p>第七节：：跳跃运动</p> <p>第八节：：整理运动</p>	
教学目标		<p>1、通过学习，使学生初步掌握第九套广播体操的跳跃运动、整理运动的动作要领。</p> <p>2、通过学习，锻炼学生的上下肢力量及身体的协调性；</p> <p>3、培养学生团结协作的集体主义精神。</p>	
教学重点		动作要规范，把握节奏	
教学难点		动作协调性、动作力度及精神面貌	
课程思政元素		<p>1、爱国主义教育，培养集体主义精神；</p> <p>2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣；</p> <p>3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>第九套广播体操</p> <p>第七节：：跳跃运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1拍 跳成左脚在前，右脚在后的(小)弓步，同时双手叉腰，虎口向上；</p> <p>第2拍 跳成立正，双手叉腰；</p> <p>第3拍 跳成右脚在前，左脚在后的(小)弓步，双手叉腰；</p> <p>第4拍 跳成立正，两臂还原至体侧；</p> <p>第5拍 跳成两脚左右开立（脚尖微微向外），同时两臂侧平举（掌心向下）；</p> <p>第6拍 跳成立正姿势，两臂还原至体侧；</p> <p>第7、8拍动作同5、6拍。</p> <p>第八节：：整理运动</p> <p>预备姿势：立正</p> <p>第1~4拍 原地踏步4拍（先踏左脚），第4拍还原成立正姿势；</p> <p>第5、6拍 左脚向侧迈出与肩稍宽，手臂经侧摆起至侧上举（掌心相对），抬头45度，眼看前上方</p> <p>第7、8拍 左脚收回，两臂经侧收至体侧，还原成立正姿势。</p> <p>第2个8拍同第1个8拍动作，但方向相反（先踏右脚）。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>田径场、音响1套</p>		<p style="text-align: center;">运动负荷</p> <p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140次/分</p>

(第 14 次课)

教学内容	<p>第三套小学生广播体操：七彩阳光</p> <p>预备节：</p> <p>第一节：伸展运动</p> <p>第二节：扩胸运动</p>		
教学目标	<p>1、通过学习，使学生初步掌握第三套小学生广播体操（七彩阳光）的预备节、伸展运动、扩胸运动的动作要领。</p> <p>2、培养学生团结协作的集体主义精神。</p>		
教学重点	动作要规范，把握节奏		
教学难点	动作协调性、动作力度及精神面貌		
课程思政元素	<p>1、爱国主义教育，培养集体主义精神；</p> <p>2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣；</p> <p>3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习内容与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	60分钟	<p>第三套小学生广播体操：七彩阳光</p> <p>预备节：</p> <p>一八拍：1-4 两臂经体侧成侧上举，掌心向内，头稍抬。5-8 双脚起落锤弹动四次，同时两手五指分开，由外向内旋转四次。二八拍：1-4 两臂头上交叉经胸前成侧下举，掌心向内。5-8 同上。三八拍：1-2 左脚向左迈一步，同时右臂收回，左臂成侧平举。3-4 还原成直立。5-8 同 1-4 方向相反。四八拍：1-2 双脚起落锤一次，同时两臂成前平举。3-4 起落锤一次，还原成直立。5-7 双脚起落锤弹动 3 次同时双手叉腰，8 还原成直立</p> <p>第一节：伸展运动</p> <p>一八拍：1-2 左腿前点地，同时两臂前平举，掌心相对。3-4 还原成直立。5-6 下蹲，左臂经体侧成侧平举，掌心向下，右臂经体侧成上举。7-8 还原成直立。二八拍：同一八拍方向相反。三八拍：1-2 双脚提踵立，同时两臂经体侧成上举。3-4 下蹲，两臂经体侧至体前交叉，左臂在前，头稍低。5-6 左腿向左一步成开立，同时两臂经体侧成侧上举头稍抬。四八拍：同三八拍方向相反。第五至第八八拍同第一至第四八拍</p> <p>第二节：扩胸运动</p> <p>第一八拍：1 两腿屈同时两臂胸前立屈，握拳。2 直立，同时练笔前举，握拳。3 4 两臂胸前平屈后振，握拳。5 6 左脚向前一步成弓步，同时两臂经前至后振。7 8 还原成直立。第二八拍同第一八拍，但方向相反，三八拍 1 2 左脚向侧一步，同时身体左转 90°成前后开立，两臂胸前平屈 90°，两手相握，头向前方。3 4 头左转 90°同时两臂胸前平屈后振。5 6 左腿屈膝成弓步，同时两臂经前后振。7 8 还原成直立。第四八拍同第三八拍，但方向相反。第五至第八八拍同第一至第四八拍</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p>  </div>
------	------	---	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、在老师的带领下集体做放松运动</p> <p>2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业</p> <p>3、整理器材，师生再见</p> <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇▶◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场、音响 1 套		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

(第 15 次课)

教学内容		<p>第三套小学生广播体操：七彩阳光</p> <p>第三节：踢腿运动</p> <p>第四节：体侧运动</p>	
教学目标		<p>1、通过学习，使学生初步掌握第三套小学生广播体操（七彩阳光）的踢腿运动、体侧运动的动作要领。</p> <p>2、培养学生团结协作的集体主义精神。</p>	
教学重点		动作要规范，把握节奏	
教学难点		动作协调性、动作力度及精神面貌	
课程思政元素		<p>1、爱国主义教育，培养集体主义精神；</p> <p>2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣；</p> <p>3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>第三套小学生广播体操：七彩阳光</p> <p>第三节：踢腿运动</p> <p>第一八拍：1 左脚向前迈一步，右脚尖点地，同时两臂前平举，掌心向下。2 右腿前踢，同时两臂下摆后振。3 同1，4 还原成直立，5 左腿屈膝，同时右腿侧伸脚尖内侧点地，两臂成胸前平屈。6 还原成直立，7 同5，8 同6。第二八拍同第一八拍但方向相反，三八拍1-2 高抬腿踏步两次，同时两手叉腰，3 左腿侧踢，挺胸立腰，4 左腿收回 5 右腿提膝，同时左臂前平举，右臂侧平举。6 还原成直立，7 同5、8 同6。四八拍同三八拍但方向相反，第五至第八八拍同第一至第四八拍</p> <p>第四节：体侧运动</p> <p>第一八拍：1 2 左脚起落踵两次，同时两臂肩侧上屈，手指触肩 3 4 右脚起落踵两次，同时两手胸前击掌两次。5 6 右腿屈膝，左腿侧伸脚跟着地，同时上体侧屈，梗头 7 8 还原成直立。第二八拍同第一八拍，但方向相反。三八拍1 2 左脚迈一步成开立，同时两臂前平举，3 4 左臂经前成上举，右臂收回。5 6 左手叉腰，右手成上举，上体侧屈 7 8 还原成直立。第四八拍同第三八拍，但方向相反。第五至第八八拍同第一至第四八拍</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p style="text-align: center;">田径场、音响 1 套</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140 次/分</p>

(第 16 次课)

教学内容	第三套小学生广播体操：七彩阳光 第五节：体转运动 第六节：全身运动		
教学目标	1、通过学习，使学生初步掌握第三套小学生广播体操（七彩阳光）的体转运动、全身运动的动作要领。 2、培养学生团结协作的集体主义精神。		
教学重点	动作要规范，把握节奏		
教学难点	动作协调性、动作力度及精神面貌		
课程思政元素	1、爱国主义教育，培养集体主义精神； 2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣； 3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	一、课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集合  注意： 集合时做到快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、慢跑热身 二、一般性准备活动 头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈	组织教法： 1、体委带领全班同学慢跑热身； 2、跟着老师节拍做一般性准备运动； 要求： 1、准备活动做充分，防止运动损伤 2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。 组织队形： 同上

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>第五节：体转运动</p> <p>一八拍：1-2 左脚向侧一步开立（稍宽于肩），同时两臂经侧至头上交叉 2 次，（右手在前，五指分开，掌心向前）抬头。3-4 上体左转 90 度，同时左手叉腰右臂肩上屈，手扶头后。5-6 上体右转 180 度，右手叉腰，左手前举。7-8 还原成直立。第二个八拍同第一八拍方向相反。第三八拍 1-2 左脚向侧一步成半蹲（稍宽于肩）同时两臂前举。3-4 身体直立，同时上体左转 90 度，左臂侧举（掌心向上）右臂胸前平屈。5-6 上体右转 180 度，同时左臂经前摆至胸前平屈，手指触右肩，右手叉腰。7-8 还原成直立。第四八拍同第三八拍但方向相反。第五至八八拍同第一至四八拍</p> <p>第六节：全身运动</p> <p>一八拍：1-2 两腿屈，同时两臂胸前平屈（前臂重叠，左臂在上）3-4 左腿向侧一步成开立（稍宽于肩），同时上体前屈 90 度，两臂经下摆至后举（掌心向上）抬头。5-6 体前屈，两臂体前交叉（左臂在前，手指指向脚尖方向）7-8 还原成直立。第二八拍同第一八拍但方向相反。第三八拍：1-2 左脚向侧一步成开立（稍宽于肩），同时两臂经体前交叉向外绕至上举（左臂在上）3-4 体前屈，同时两臂经侧绕至前举，手指触地（掌心向后）5-6 左脚收回全蹲，两手扶膝，稍抬头。7-8 还原成直立。第四八拍同第三八拍，但方向相反。第五至第八八拍同第一至第四八拍。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>田径场、音响 1 套</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

(第 17 次课)

教学内容		第三套小学生广播体操：七彩阳光 第七节：跳跃运动 第八节：整理运动	
教学目标		1、通过学习，使学生初步掌握第三套小学生广播体操（七彩阳光）的跳跃运动、整理运动的动作要领。 2、培养学生团结协作的集体主义精神。	
教学重点		动作要规范，把握节奏	
教学难点		动作协调性、动作力度及精神面貌	
课程思政元素		1、爱国主义教育，培养集体主义精神； 2、锻炼意志品质，提高学生的艺术修养和审美情趣； 3、培养规则意识，为今后适应社会生活奠定基础；	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <pre style="text-align: center;"> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ▲ </pre> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>第七节：跳跃运动</p> <p>一八拍：1-2 并脚跳 2 次，同时两臂胸前立屈，左肩上击掌 2 次，头稍左侧屈。3-4 同 1-2，但方向相反。5-7 右脚开始后踢腿跳，同时两臂体侧屈 135 度向前绕环三周，握拳。8 还原成并立。二八拍同一八拍，但方向相反。第三八拍：1 跳成开立，同时两臂前举。2 小跳一次。3 跳起成并立同时两臂上举。4 小跳一次。5 跳起成开立同时两臂侧举。6 跳起成并立同时两臂于体侧。7 跳起成开立同时两臂侧举。8 跳起成并立，同时两臂还原于体侧。第四八拍：同第三八拍，7 向左（右）转体 90 度。第五至第八八拍同第一至第四八拍，第八八拍 7 向左（右）转体 90 度，8 跳成直立。</p> <p>第八节：整理运动</p> <p>第一八拍：1-左脚向前一步，同时两臂交叉胸前平屈，沉肘（右臂在上）两手拍肩一次。2-右脚并于左脚，手臂同 1。3-左脚向后一步，同时两臂经斜前下举拍腿 1 次。4-右脚收回，同时两臂经斜前下举拍腿 1 次。5-6 两腿屈，手臂同 1-2。7-8 直立，手臂同 3-4。第二八拍同第一八拍，但方向相反。第三八拍：1-左脚向前放一步成前后开立，同时两手叉腰。2-右腿向左前方弹踢（45 度）。3-右腿还原成 1。4-还原成直立。第四八拍同第三个八拍，但方向相反。第五至第八八拍同第一至第四八拍。结束动作 5 拍：1-4 身体直立，两臂经侧至侧举。5-还原成直立。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解并示范动作，让学生明确动作要领与要求。 2、学生练习过程先集体，后分组 3、教师巡回检查，及时纠错 4、总结练习情况，提出存在问题 <p>组织队形：</p> <pre> ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">▲</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
<p style="text-align: center;">场地器材</p>	<p>田径场、音响 1 套</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷</p>	<p>练习密度：35-40% 平均心率：120-140 次/分</p>

(第 18 次课)

教学内容		广播操考核	
教学目标		在音乐伴奏下完成两套广播操的动作考核，检验学生广播操的学习效果	
教学重点		熟记成套动作的顺序，规范每一个动作的完成质量	
教学难点		成套动作的连贯性、节奏感与精神面貌	
课程思政元素		<p>1、通过考核，锻炼学生的身体素质及心理素质，达到身心全面发展的目标，培养学生认真对待、态度端正的应试精神及顽强拼搏、奋勇争先的优良品质；</p> <p>2、通过考核过程中学生的相互加油助力，培养学生之间互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风。</p>	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>一、课堂常规</p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：随堂见习。</p>	<p>组织队形：三列横队集合</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>注意：集合时做到快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	10分钟	<p>一、慢跑热身</p> <p>二、一般性准备活动</p> <p>头部运动、肩关节运动、扩胸运动、腰部运动、正压腿、侧压腿、膝关节运动、手腕踝关节、并腿体前屈</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、体委带领全班同学慢跑热身；</p> <p>2、跟着老师节拍做一般性准备运动；</p> <p>3、1号同学带领大家做柔韧性拉伸</p> <p>要求：</p> <p>1、准备活动做充分，防止运动损伤</p> <p>2、声音洪亮，动作到位，节奏清晰。</p> <p>组织队形：同上</p>

基本部分	70分钟	<p>广播操考核</p> <p>1、内容：第九套广播体操、第三套小学生广播体操（七彩阳光）</p> <p>2、评分标准：</p> <p>（1）优秀（86——100分）：服装整齐，精神饱满。动作准确、有力到位，节奏感强，姿态优美；</p> <p>（2）良好（71——85分）：服装整齐，态度认真。动作准确、有力到位，节奏感较强；</p> <p>（3）合格（60——70分）：动作基本正确，较为熟练，有一定的动作幅度和力度；</p> <p>（4）不合格（60分以下）：动作幅度、力度不足且动作不熟练，多次出现错误动作。</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解考核内容、要求及注意事项 2、学生按学号顺序逐一进行考试 3、其他学生一旁静观 4、教师根据学生的考核表现，公正、准确进行评分 5、总结考核情况，并现场公布结果
结束部分	5分钟	<p>一、放松运动</p> <p>二、总结</p> <p>三、布置课后作业，师生再见</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在老师的带领下集体做放松运动 2、教师总结本次课课堂纪律、学习情况、存在问题，布置课后作业 3、整理器材，师生再见 <p>组织队形：</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◆◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre>
场地器材	田径场、音响1套		<p>运动负荷</p> <p>练习密度：35-40%</p> <p>平均心率：120-140次/分</p>