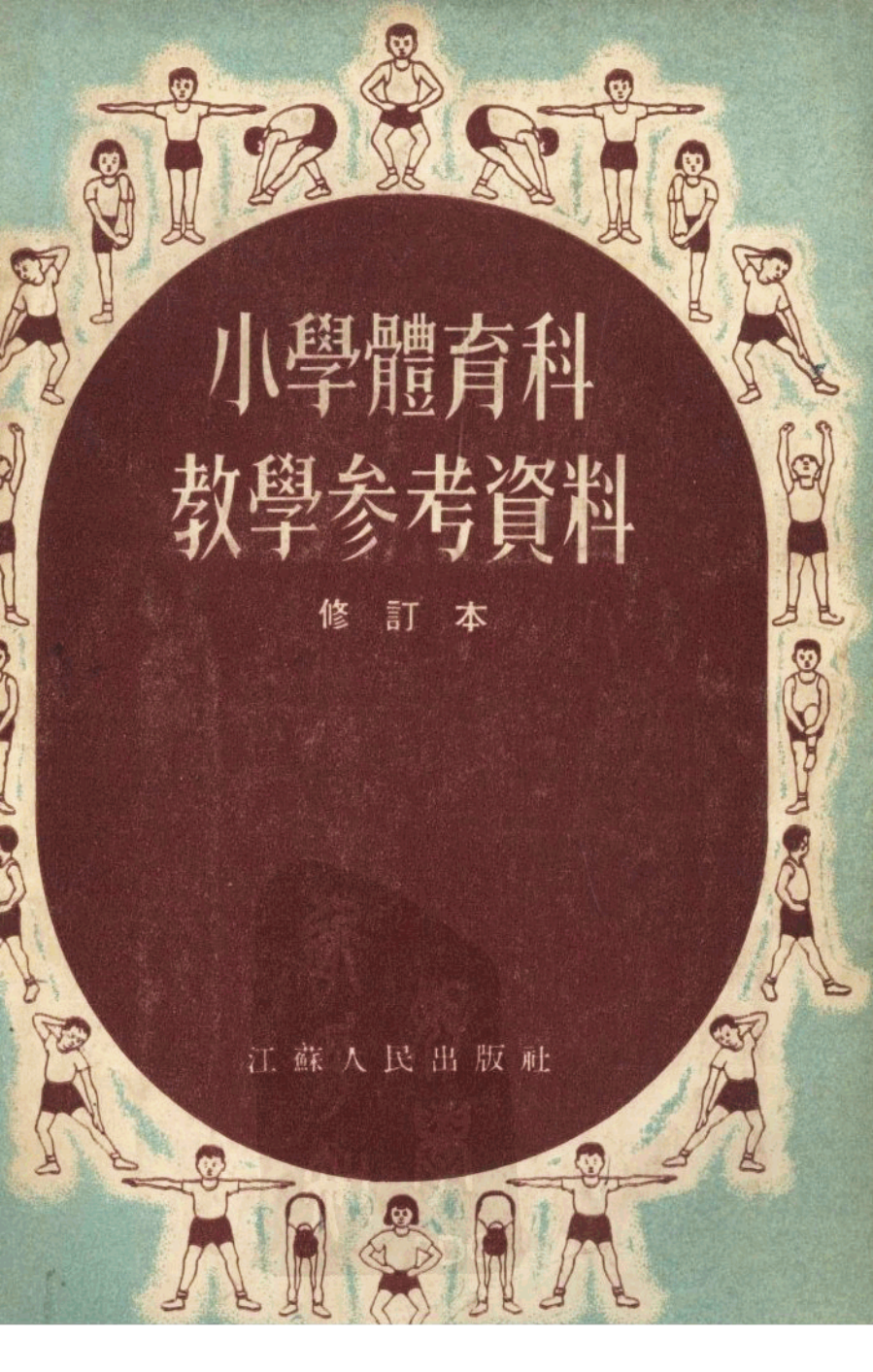


The cover features a large, dark brown circular center. Surrounding this circle is a ring of 20 line drawings of children in various physical education poses, including stretching, standing, and bending. The background is a light greenish-blue with a subtle texture.

小學體育科 教學參考資料

修訂本

江蘇人民出版社

小學體育科 教學參考資料

(修訂本)

江蘇教育編輯部主編



江蘇人民出版社

小學體育科教學參考資料

(修訂本)

江蘇教育編輯部主編

陳一鵬 張世雄 合著
程濯秀 孫述曾 劉醒民

*

江蘇省書刊出版營業許可證出〇〇一號

江蘇人民出版社出版

南京湖南路七號

新華書店江蘇分店發行 江蘇新華印刷廠印刷

*

書號：寧0281

開本 787×1092 1/32 印張 5 7/8 字數 182,000

一九五三年十二月第一版 一九五五年四月第三版

一九五五年十二月南京第七次印刷

印數 190,001—200,000

前 言

本書是一九五三年所出“小學體育科教學參考資料”一書的修訂本。原書在出版後，經有關方面指出：其中存在着違背體育教學原則的地方。修訂時除將這些明顯的缺點去除外，全書的體例及具體教材都有了很大變動。但由於編者缺乏經驗，恐仍有若干缺點，希望同志們多提意見。

本書內容分兩大部分。第一部分談體育教學的理論，內容不够詳盡，其中有些學期計劃、課時計劃表、教案等等材料，只是供參考，不能生硬地照本應用。本書第二部分是教材介紹，分低、中、高三個部分，這些教材是我們從各種體育書刊中收集起來的，也有一部分是本省小學教師的創造，這些教材希望大家根據各方面條件斟酌採用，並希望將用過後的意見告訴我們。

這本書是在江蘇省體育運動委員會的協助下編起來的，並承南京市體育教師吳名森、李金容、馬云奎、胡高岑、毛祖民等協助提意見。特在此致謝。

對本書的意見請寄：南京市同仁西街10號江蘇教育編輯部。

目 錄

怎樣教小學體育

小學體育教育的目的和任務	(1)
體育教育的三個原則	(1)
小學生的生理心理特徵	(2)
學校的體育教育工作	(4)
體育教材	(4)
怎樣進行課堂教學	(12)
成績考查	(20)
運動器具介紹	(21)

參考教材

低 級

隊形操練和走步	(27)
徒手操	(30)
奔跑運動	(39)
跳躍運動	(40)
投擲運動	(41)
攀登運動	(43)
平衡運動	(44)
舞蹈	(45)
墊上運動	(54)
遊戲	(56)
最活潑遊戲	(56)
活潑遊戲	(61)
比較安靜的遊戲	(70)

中 級

隊形操練和走步.....	(74)
徒手操.....	(77)
奔跑運動.....	(90)
跳躍運動.....	(92)
投擲運動.....	(94)
攀登運動.....	(95)
平衡運動.....	(96)
舞蹈.....	(98)
墊上運動.....	(106)
遊戲.....	(109)
最活潑遊戲.....	(109)
活潑遊戲.....	(114)
比較安靜的遊戲.....	(124)

高 級

隊形操練和走步.....	(128)
徒手操.....	(132)
奔跑運動.....	(138)
跳躍運動.....	(140)
投擲運動.....	(143)
攀登運動.....	(145)
平衡運動.....	(147)
舞蹈.....	(150)
墊上運動.....	(157)
遊戲.....	(166)
最活潑遊戲.....	(167)
活潑遊戲.....	(174)
比較安靜的遊戲.....	(180)

怎樣教小學體育

一、小學體育教育的目的和任務

祖國正在進行社會主義建設和改造。這一個偉大的事業，要求它的建設者不僅是德才兼備、熱愛祖國、有知識、有教養，而且要體格強健、有堅強的意志和紀律性，能够參加勞動和保衛祖國。

體育是全面發展教育的主要內容之一。它的目的在於促進兒童的共產主義教育。它的任務是：促進兒童身體的正常生長發育，增進健康；發展兒童身體各部分機能和基本動作的熟練技巧，並使他們把這些熟練技巧應用到實際活動中去；教給兒童簡單的體育及衛生方面的知識，啓發兒童對體育的興趣與愛好；培養基本的衛生習慣；並通過體育培養兒童的道德品質、審美觀念，促進智力的發展。

體育和智育、德育、美育是緊密聯系在一起的。通過體育活動，可以促進兒童身體各部分器官的生長發育，這是提高智力的必要條件；同時，體育本身各方面的知識，又和一般科學常識有聯系，能幫助兒童增進知識。通過體育又可以培養兒童熱愛祖國、熱愛學習、熱愛勞動和團結友愛集體主義的精神，以及堅強、勇敢、不怕困難等品質。此外，體育又可培養兒童正確和優美的姿勢，發展兒童的審美觀念。

由此可見，體育是學校教育工作中不可缺少的一環。有一些學校，把體育稱爲“副科”“調劑課”，認爲“可有可無”，甚至雖在課程表上排了體育課而實際却並不上課。這種做法當然是十分錯誤的。

二、體育教育的三個原則

要正確地完成體育教學的目的任務，必須在教育中貫徹如下三個原則：健康性、全面性和實用性。現在分別說明於後：

1. 健康性的原則：根據兒童的年齡特點進行各種體育操練，其目的是使兒童身體達到一般的發展，增強體格，發展各種器官和各部分肢體，並具備必要的衛生習慣。所以教師在教兒童進行操練時，應該認識到這是在執行增進健康的任務。本省有些學校搬用成人的一套，教兒童進行成人式的

比賽，使兒童過度疲勞，甚至有因而傷失生命的。這種做法，完全違背了健康性的原則。

2.全面性的原則：通過多種多樣的體育活動，使兒童身體的各部分得到全面的操練，促使身體各部機能的正常發展，而不是光光去發展兒童身體的某一部分而致其他部分遭到損害。因而在教學中片面的連續進行某項鍛練是不合理的。在一堂課中只有步伐操練或徒手操等的做法也是不妥當的。

3.實用性的原則：通過走、跑、跳躍、投擲、攀登、平衡等體育操練，促使身體的正常發育，並能把這些動作運用到實際活動中去。此外，還要培養他們在生活中所必需的堅持、勇敢、刻苦耐勞、堅定等優良品質。小學體育是基礎教育，所以小學的體育也決不是要求兒童在某項運動上有高超的技術，做一個“運動員”。例如在教跳躍時，只要求兒童學會跳高、跳遠、跳過障礙、高處跳下等一些基本動作及必要的正確姿勢。

三個原則是相互聯系的。要促進健康，必須從事多種多樣的活動，使身體各部分得到全面發展。如果從事局部鍛練，就不能達到增進健康的目的，所以健康性是和全面性密切聯系的；增進健康又必須是爲了使兒童掌握各種基本動作的熟練技巧，並把這些熟練技巧應用到日常實際活動中去，所以又和實用性原則密切聯系。

三、小學生的生理心理的特徵

1. 7—8歲的兒童(男孩、女孩)

骨骼的硬化過程還沒有完成，大部分是軟骨組成，具有很大的脆弱性；特別是脊柱骨很軟弱，只要是姿勢不正確(不良的坐和行走姿勢)，或單方面負重的影響(如經常用一隻手拿書及負重過多)，以及在大肌肉緊張的情況下，都很容易使骨骼彎曲甚至骨折。肌肉組織也相當鬆弛，特別是背脊肌肉。鼻腔呼吸時感到困難，因爲鼻腔氣道狹窄吸氣量小，往往用口呼吸。教師應該教會兒童用鼻腔呼吸。心臟跳動的速度比成人快，次數比成人多。心臟的變化不穩定，容易激動，很愛無拘束的玩，可是耐性很差，容易出現疲勞現象。在玩了一定時間後，精神很快的渙散，注意力不易集中，這種現象在七歲兒童更爲顯著。模仿性強，好奇心重，如果教師示範正確並

有簡明的解釋，兒童能很快學會各種簡單的動作。意志相當薄弱，心情容易變換，如：遇到挫折時，容易發愁和失掉信心，但一被有趣的運動遊戲所吸引，就會很快的忘掉自己的委曲。因此，教師要在多方面注意兒童意志的培養。

2. 9—10 歲兒童（男孩、女孩）

這一時期兒童的身體比 7—8 歲的兒童要結實一些，但身體全部發展過程還比較緩慢。骨骼的硬化過程還沒有完結，各個關節結合還未完全，脊柱亦未定型，容易彎曲。肌肉在數量上的增長還很慢，因此兒童用力的情況還不能太多。同時由於鼻腔的氣道還小，因此還有用口呼吸的習慣。教師必須繼續培養兒童用鼻呼吸的習慣。心臟和血管已經比較穩定，能比較寧靜，在行動上比較自覺、靈巧、精確和協調，組織性和集體主義品質開始成長，注意力已能集中到相當長的時期，對活動和功課能比較專心，但負擔仍然不能太重。意志逐漸堅定，批判力和控制自己的能力都在增長。能根據教師正確的示範和說明領會新教材，努力完成新的操練。活動能力不斷增強，歡喜競賽性活動。可適當的組織一些運動競賽。男孩特別喜歡作對抗性的操練和遊戲。女孩子們的興趣則傾向舞蹈等活動，喜歡作比較靜的有秩序的遊戲。女孩子的力量一般要比男孩子較差，因此，對她們的要求要低一些。

3. 10—15 歲（少年男女）

身長和體重增加得較快，骨骼的硬化進行得很顯著，但還未結束，骨骼關節還很柔軟；幼年時期形成的不良姿勢，在少年時期容易固定起來，各種操練作業負擔不能太重。骨骼和肌肉迅速發展，特別是身高發展得更顯著，在這一時期末了（男孩 13—15 歲女孩 11—12 歲左右），性的特徵開始顯現，使神經系統受到影響，形成不穩定狀態，動作操練往往不協調，有時進步快，有時慢，甚至有退步的現象。心臟和血管的發展跟不上身體的發展，神經系統不够穩定，有時心跳增快，久站時會頭眩發暈。這種現象在女孩子更為顯著。由於開始有了性的變化，男女之間已有差別，女子的記憶力往往較強，富有建設性、創造性、想像力、感情豐富，但自制力較薄弱。男孩子則好動，喜進取、羨慕英雄，好漁獵及野外活動，並且願意表示自己的力

量和刻苦耐勞的精神，常常去做超過他們能力的活動。教師必須掌握這些特徵，正確地進行指導。

以上是小學兒童生理心理特徵的分析。體育教育的教材和教法都必須符合這些特徵，才能增進兒童的健康。

四、學校的體育教育工作

學校的體育工作應該有組織、有領導、有計劃的進行，不能單靠每週一、二節體育課，也不能單靠體育教師一個人的努力。

校長和教導主任要領導全體教師重視並關心學校體育工作。支持體育教師開展體育活動，在可能的條件下，正確地組織對兒童的健康檢查和在衛生方面的督促，添置各種體育用具。少先隊是行政的助手，必須協助行政領導開展體育工作，並發揮少先隊的組織作用，動員少先隊員和全體兒童認真參加體育活動。班主任也要明確體育工作是班級的重要工作之一，要經常幫助兒童開展各種有意義的體育活動。

體育教師對體育工作負有主要責任，要認真的訂好學期計劃及課時計劃，上好體育課，並主動領導開展體育活動。除此，還要爭取學校行政、少先隊組織及全體教師對體育工作的重視和幫助。

學校裏除了要認真上好體育課以外，還必須經常開展多種多樣的課外活動，每天進行早操，組織兒童進行正確的課間活動。同時還必須對社會及家庭做好宣傳教育工作，爭取社會、家庭的支持，使兒童在家中及在假期中也能够受到良好的健康教育。

五、體育教材

小學體育教材，必須符合健康性、全面性、實用性三個原則。

適合於小學兒童的教材可分為兩種：一種是基本體操，其中包括隊形操練與走步、徒手操、奔跑、跳躍、投擲、攀登、平衡、舞蹈、墊上運動等；另一種是遊戲，其中可分為最活潑的遊戲、活潑的遊戲、比較安靜的遊戲等。現在分別將各種教材的作用說明如下：

1. 基本體操

隊形操練與走步

通過隊形操練與走步，培養兒童的組織性、紀律性和集體觀念；養成正確的行走和站立姿勢。

徒 手 操

通過操練，可以促進兒童身體的正常生長發育，逐步增強身體各部肌肉的力量，促進各部器官的功能和新陳代謝作用。

奔 跑

使兒童明確跑與走的主要區別是在於動作的速度和節拍的快慢。要兒童逐步學會呼吸與動作一致。奔跑可以促進身體各部器官的活動能力，在天冷時進行適量的奔跑可以產生熱量，暖和身體。在小學中要防止用大人的方法進行操練，如：距離太長、時間太久等。

跳 躍

跳躍可以培養兒童果斷、勇敢、靈敏、集中力量的能力；促進全身關節、肌肉、內臟器官、神經系統配合動作的能力和目測力。跳躍的內容有跳高、跳遠、踢毽子、跳繩、從高處跳下、跳過障礙等。

投 擲

投擲的器械可用壘球、小實心球、手榴彈（用作短距離擲準）等，活動項目有擲準、擲遠等。投擲可以促進手腕、小臂、肩部、背部的肌肉發展及全身動作的協調性，增進目測能力和動作的靈敏性。投擲的方法不對或者器械過重，就可能發生脫臼、骨折等傷害事故，要特別注意。

攀 登

攀登的器械可用竹竿、繩子、繩梯、斜木塊等。攀登時，全身肌肉都很緊張，特別是肩部肌肉更甚。由於全身肌肉的緊張可增加呼吸量，所以攀登可增進全身肌肉及呼吸系統的能力。攀登時必須注意下列幾點：

1. 全身肌肉不要無謂緊張，要交替用力，有時肩部的肌肉使勁，有時腿部肌肉使勁。
2. 攀登前要做有助於攀登運動的準備動作。

③對攀登的高度、速度不能要求太高。

攀登運動可以培養兒童果斷、勇敢、堅毅等品質。

平 衡

平衡運動在目前小學中還未引起注意，所以一般進行得很少。

在我們平常生活中，自然地表現出很多保持平衡的動作，如奔跑或跌倒時兩手自然擺動等。

平衡運動可以使兒童在支點小、容易傾倒的條件下及複雜的動作時能控制身體、保持平衡；同時也能促進中樞神經的控制能力。

舞 蹈

是一種韻律動作，可使全身肌肉肢體協同諧和，增加關節活動的機會，促進新陳代謝；並可培養兒童的集體觀念及活潑愉快的心情。

墊 上 運 動

墊上運動是一種比較複雜的全身運動。在兒童日常生活中也有很多墊上運動的動作，如爬滾、翻斛斗、仰臥起坐等。因此在小學中需要學習爬、滾、支撐等動作。通過這些操練，可以發展全身各部肌肉、四肢關節、神經系統及內臟器官，還能培養兒童勇敢、機智的品質。

2. 遊 戲

遊戲在小學體育教學中有重大的意義。

在遊戲中，可以使兒童的各種基本動作得到充分練習的機會。遊戲又可以發展兒童熱愛集體、機智、勇敢、團結、友愛等優秀品質。

兒童不能耐心做枯燥的操練，所以，在小學中，有許多運動是通過遊戲的方式來實現的。有人認為遊戲不是體育，不讓兒童做遊戲，這種做法是不對的。也有的把遊戲單純作為安定紀律的手段，讓兒童自己去做各種遊戲而不加指導，這也是錯誤的。也常常有許多教師，為進行政治思想教育和配合各科教學而生湊硬拉地創作了一些遊戲；如叫學生有時奔跑，有時臥倒，作為解放台灣遊戲；叫兒童奔到黑板前各寫一字，進行造句遊戲等；這種做法也是不妥當的。

可以作為小學體育教材的運動有這樣多，在各個學期中如何安排呢，各佔比例多少呢，這就需要根據各年級兒童身心特點及各種設備來編訂學年及學期計劃。現在試將各年級教材分配列表如下，並舉一個三年級的學期教學計劃供參考：

各年級教學體操及遊戲時間分配表

種類	年級	一	二	三	四	五	六
體操		980分	1060分	1560分	1760分	2010分	2100分
遊 戲		2080分	2000分	1500分	1300分	1050分	960分

以每學期實際授課十七週計算，一學年共68節，計3063分鐘。

三年級上期學期教學計劃

月教 時 日數	類		別					
	開 始 部 分		準 備 運 動 部 分		基 本 運 動 部 分		結 束 部 分	
	教 材	分 鐘	教 材	分 鐘	教 材	分 鐘	教 材	分 鐘
1	複習二年級的基本步法	7'	低級徒手操 上肢①，四肢①， 胸部①，體側①， 跳躍①。	8'	1.複習低級的 快、靜、齊遊戲 2.找朋友遊戲	27'	輕鬆的走 步或簡單 的徒手操	3'
2	同上 複習蹲步	7'	同上	7'	1.插旗賽跑(低) 2.看誰最先蹲下 (低)(舞)	27'	同上	4'
3	同上 蹲步換跑跳步	6'	中級徒手操 上肢①，四肢①， 胸部①，體側①， 腹背①。	8'	1.遊戲：更媽媽 拔蘿蔔 (低) 2.聽號令遊戲 (低)	27'	同上	4'
4	同上 跑跳步換小跑 步和自轉步	7'	快、靜、齊 戲	7'	1.平衡：低級地上 ⑤③ 中級地上： ①② 2.貓來了(低、遊)	27'	同上	4'
5	同上 自轉步換向後 轉	7'	同第三教時 加跳躍①	8'	1.投擲(低級) 投靶 2.插旗賽跑	27'	同上	3'
6	同上	7'	聽號令遊戲	8'	1.四面投球 2.找朋友邀請舞 (低)	27'	同上	3'

7	同上	6'	徒手操:中級: 上肢②,四肢①, 胸部③,腹背①, 跳躍①。	8'	1.平衡(低)體操 模⑤(中級)單 肢站凳①② 2.老鷹捉小雞 (低級遊戲)	27'	同上	4'
8	一路縱隊變二 路縱隊 步法同上	6'	同上	8'	1.跳:立定跳遠: 60-80公分 2.四面投球	27'	同上	4'
9	同上	6'	同上	8'	1.喜鵲搶窩遊戲 (新) 2.兔媽媽拔蘿蔔	27'	同上	4'
10	同上	6'	徒手操 上肢③,四肢②, 胸部④,腹背②, 體側②。	8'	1.攀登:復習: 低級③④ 中級① 2.開火車遊戲 (新)	27'	同上	4'
定期 考查	同上		同第8教時		立定跳遠 60-80公分		同上	
	同上		同第4教時		平衡:中級 單腳站凳①②		同上	
11	步法同10教時 加跑跳步	7'	同第10教時	8'	1.拍拍手舞(低) 2.蹲下不拍遊戲 (新)	27'	同上	3'
12	同上 跑跳步換足尖 步	7'	同上	8'	1.墊上運動①② 2.喜鵲搶窩遊戲	27'	同上	3
13	同上	7'	拍拍手舞	8'	1.平衡:地上: ③④ 單腳站凳:③ 2.開火車遊戲	27'	同上	3'
14	同上 足尖步換小跑 步	7'	同12教時	7'	1.攀登:中級: ①② 復習低級: ③④ 2.快樂邀請舞 (新)	27'	同上	4'
15	同上	6'	開火車遊戲	8'	1.跑: 20公尺賽跑 2.找領導者(新)	27'	同上	4'
16	同上 跑跳步換跑步 變常步	7'	徒手操 上肢②,四肢①, 胸部②,體側①, 腹背①,跳躍①。	8	1.平衡: 走平衡木 2.快樂邀請舞	27'	同上	3'
17	同16教時	7'	同16教時	8'	1.喜鵲搶窩遊戲 2.跨下傳球遊戲	27'	同上	3'
18	同上	7'	同上	7'	1.單腳站上體操 凳而跳下 2.救險(分組)	27'	同上	4'
19	同上	7'	同上	7'	1.繩形接力 2.開火車	27'	同上	4'

20	同上 加波浪形	7'	同上	7'	1.墊上運動: 複習:①新:② 2.救險	27'	同上	4'
定期 考查	同上		同15教時		20公尺賽跑 男生7秒女生8秒		同上	
同上	同上		同14教時		攀登:(中)③ 同做		同上	
21	同20教時	7'	救險遊戲	10'	大家來跳舞(新)		同上	3'
22	同上 波浪形跑步	7'	同16教時	7'	1.攀登:複習: ①②新:③ 2.大家來跳舞	28'	同上	3'
23	同上	7'	同上	7'	1.木棍擲遠(新) 2.輪形接力	27'	同上	4'
24	同上 波浪形換走螺旋形	7'	同上	7'	1.烏鴉與老鷹 (新) 2.快樂邀請舞	27'	同上	4'
25	同上	7'	同上	7'	1.跳: 複習低級跳高 直跑: 30—50公分 2.踢毽子遊戲	27'	同上	4'
26	同上 跑螺旋形	7'	同上	7'	1.投擲: 跨下拋球 2.跳長繩(分組)	27'	同上	4'
27	同上	7'	同上 複背換:③ 跳躍:②	7'	1.跑8字接力 2.跨下傳球	27'	同上	4'
28	同上 用各種學過的 步伐走成螺旋形	7'	同上	7'	跳單雙遊戲	27'	同上	4'
29	同上	7'	同上	7'	1.跑: 20公尺穿梭賽 2.找領導者	27'	同上	4'
30	同上	7'	踢毽遊戲	9'	急行跳遠	26'	同上	3'
定期 考查	同上		同16教時		木棍擲遠		同上	
同上	同上		同30教時		急行跳遠		同上	

說明:“徒手操:中級:上肢②四肢①……”其教材即見中級徒手操教材上肢運動第二種,四肢運動第一種……。(新)表示這種教材以前未教過。

註:① 一學期的實際教學時數,不得少於30教時。

② 教時必須順序進行,不受週次的限制。

③ 定期考查不在30教時內,時間的安排可視具體情況而定。

④ 低級中的一部分教材,可在中級教,或複習、鞏固。

⑤ 如時間不可能,可在計劃中只列出基本運動部分。

三年級下期學期教學計劃

月數	類				別			
	開始部分		準備運動部分		基本運動部分		結束部分	
	教 材	分 鐘	教 材	分 鐘	教 材	分 鐘	教 材	分 鐘
1	複習三上動作 基本步法操縱 及螺旋形跑步	8'	徒手操:上肢①, 四肢②,胸部③, 腹部,①跳躍①。	8'	1.跑: 20公尺穿梭賽 跑 2.開火車遊戲	27'	1.輕鬆的 走步, 或簡單的 徒手操 2.小結	3'
2	同上	8'	同上	8'	山溝裏的狼遊戲	27'	同上	3'
3	同上 螺旋形變圓形 的跑步	8'	同上	9'	1.跳單雙遊戲 2.快樂邀請舞	26'	同上	3'
4	同上	7'	同上	9'	1.跳:急行跳遠 2.喜鵲搶窩	27'	同上	3'
5	同上	7'	同上	9'	1.跑: 30公尺賽跑 2.快、靜、齊遊戲 (低)	27'	同上	3'
6	同上 改波浪形跑步	8'	同上	8'	1.踢毽舞(新) 2.跨下拋球	27'	同上	3'
7	同上	7'	同上	8'	1.跳:跳長繩 魚貫而過1—① 2—② 3—③ 2.四面投球	27'	同上	3'
8	矮人和長人的 走法 同上	6'	墊上運動 ⑤⑥⑦	10'	兒童邀請舞	25'	同上	4'
9	同上	6'	跳短繩	9'	跳:直跑跳高 女:40—60公分 男:40—70公分	27'	同上	3'
10	同上 改變跑跳步	7'	徒手操:上肢③, 四肢③,胸部①, 體側①,腹背①, 跳躍②。	9'	1.擲遠 2.踢毽子遊戲	26'	同上	3'
定期	同上		同9教時		直跑跳高 女:40—60公分 男:40—70公分		同上	
考查	同上		同8教時		踢毽舞: 要求能自始至終 不做錯		同上	

11	同10教時	7'	同10教時	8'	1.跳:急行跳遠 2.跑8字接力	27'	同上	3'
12	同上:跑跳步 改一路縱隊成 二路縱隊走	7'	同上	8'	1.墊上運動 複⑤新⑥ 2.兒童邀請舞	27'	同上	3'
13	同上	6'	四面投球	10'	1.攀登: 複習三上動作 ①② 2.急行跳遠	26'	同上	3'
14	同上	6'	跳繩遊戲	10'	1.踢毽舞 2.開火車	26'	同上	3'
15	同上	6'	同第12教時	8'	1.從高處往下跳 女:60—70公分 男:70—80公分 2.墊上運動⑥⑥	27'	同上	4'
16	基本步伐操練 把一年所學的 步伐穿插反覆 練習	7'	同上	8'	1.兒童邀請舞 2.從高處往下跳	26'	同上	3'
17	同16教時	7'	同16教時	8'	1.攀登: 複習動作 ①②③ 2.跳單雙遊戲	26'	同上	3'
18	同上	7'	兒童邀請舞	10'	跑: 25公尺障礙賽	25'	同上	4'
19	同上	7'	同17教時	8'	1.跨下拋球 2.複習墊上運動 ⑤⑥新⑦	27'	同上	3'
20	同上	7'	同上	8'	1.平衡: 複習三上: 四上平衡 ①②③④ 2.搬運接力	27'	同上	3'
定期 考查	同上		同上		攀登: ①③③會做		同上	
	同上		同12教時		墊上運動: ⑤⑥會做		同上	
21	同上	7'	同上	8'	1.捉躲遊戲 2.攀登複習 ①②③	27'	同上	3'
22	同上	7'	同上	8'	1.單足踏上障礙 物⑥ 2.救險遊戲	27'	同上	3'
23	同上	7'	開火車遊戲	8'	1.大家來跳舞 2.擲遠	27'	同上	3'
24	同上	7'	徒手操:上肢②, 四肢①,胸部④, 腹背①,跳躍③。	8'	1.平衡: 單腳踏凳①② 2.捉躲遊戲	27'	同上	3'