

临沂沂州实验学校 2023 - 2024 学年度第一学期小学语文教学进度

日期 年级	9.1- 9.15	9.18- 9.28	10.7- 10.20	10.23- 11.3	11.6- 11.17	11.20- 12.1	12.4- 12.15	12.18- 12.29	1.2- 1.25
一年级	语文 园地一	语文 园地二	语文 园地三	语文 园地四	语文 园地五	语文 园地六	语文 园地七	语文 园地八	复习 测评
二年级	语文 园地一	语文 园地二	语文 园地三	语文 园地四	语文 园地五	语文 园地六	语文 园地七	语文 园地八	
三年级	语文 园地一	语文 园地二	语文 园地三	语文 园地四	语文 园地五	语文 园地六	语文 园地七	语文 园地八	
四年级	语文 园地一	语文 园地二	语文 园地三	语文 园地四	语文 园地五	语文 园地六	语文 园地七	语文 园地八	
五年级	语文 园地一	语文 园地二	语文 园地三	语文 园地四	语文 园地五	语文 园地六	语文 园地七	语文 园地八	
六年级	语文 园地一	语文 园地二	语文 园地三	语文 园地四	语文 园地五	语文 园地六	语文 园地七	语文 园地八	

临沂沂州实验学校 2023 ~ 2024 学年度第一学期小学数学教学进度表

时间	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
2023年9月	—23	—26	—25	—27	—23	—26
2023年10月	—45	—45	—49	—46	—43	—45
2023年11月	—70	—71	—74	—70	—71	—72
2023年12月	—94	—92	—95	—93	—96	—93
2024年1月	—110 +综合复习	—105 +综合复习	—114 +综合复习	—110 +综合复习	—115 +综合复习	—115 +综合复习

临沂沂州实验学校 2023 ~ 2024 学年度第一学期小学英语教学进度表

时间		三年级	四年级	五年级	六年级
2023 年	9 月	Unit1-Unit2	Unit1-Unit2	Unit1-Unit2	Unit1-Unit2
	10 月	Unit3-Recycle1	Unit3-Recycle1	Unit3-Recycle1	Unit3-Recycle1
	11 月	Revision-Unit4	Revision-Unit4	Revision-Unit4	Revision-Unit4
	12 月	Unit5-Unit6	Unit5-Unit6	Unit5-Unit6	Unit5-Unit6
2024 年	1 月	Recycle2-Revision	Recycle2-Revision	Recycle2-Revision	Recycle2-Revision

临沂沂州实验学校 2023 ~ 2024 学年度第一学期小学综合实践教学进度表

时间	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
2023年9月	主题 1					
2023年10月	主题 2-3					
2023年11月	主题 4-5					
2023年12月	主题 6					
2024年1月	成果展评					

2023-2024 学年度第一学期道德与法治学科教学进度

年级 日期	9.1-9.28	10.9-11.10	11.13-12.8	12.11-1.5	1.8-期末
一年级	我是小学生啦	校园生活真快乐	家中的安全与健康	天气虽冷有温暖	复习评价
二年级	我们的节假日	我们的班级	我们在公共场所	我们生活的地方	
三年级	快乐学习	我们的学校	安全护我成长	家是最温暖的地方	
四年级	与班级共成长	为父母分担	信息万花筒	让生活多一些绿色	
五年级	面对成长中的新问题	我们是班级的主人	我们的国土 我们的家园	骄人祖先灿烂文化	
六年级	我们的守护者	我们是公民	我们的国家机构	法律保护 我们健康成长	

2022-2023 学年度第一学期科学教学进度

日期 年级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
9.1-9.8	我们一起学 科学	常见的材料	动物与环境	动物王国	光	遗传和变异
9.11-9.15						
9.18-9.22	我们怎么知 道	太阳和月亮	植物的生活	冷与热	水循环	微生物
9.25-9.29						
10.9-10.13						
10.16-10.20		土壤与岩石	天气与气候	热的传递	秋冬星空	
10.23-10.27						
10.30-11.3	玩中学	植物与环境			地球和地 表	自转与公转
11.6-11.10						
11.13-11.17						
11.20-11.24						

11.27-12.1						
12.4-12.8	水	生活中的动 植物资源	物体的形态	水的三态变 化		
12.11-12.15						
12.18-12.22			地球上的水	位置与速度	材料的性 能	防疫与保健
12.25-12.29						
1.1-1.5						
1.8-1.12						
1.15-期末						

2023-2024 学年度（一年级）体育与健康第一学期教学进度

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	健康教育（1）：体育开学第一课 室内游戏：切土豆	九	35	操控性技能（8）：足球球性练习 游戏：蚂蚁搬家
	2	健康教育（2）：积极愉快的上体育课 知识竞答：猜猜谁是领头人？		36	操控性技能（9）原地持球颠球游戏： 抢尾巴
	3	健康教育（3）：运动安全游戏： 一切行动听指挥	十	37	操控性技能（10）：传地滚球游戏 室内游戏：猜猜谁是领头人
	4	移动性技能（1）：走与游戏-自然走 游戏：地滚球		38	操控性技能（11）：传地滚球游戏 游戏：挑战应战
二	5	移动性技能（2）：大步走与游戏游 戏：走迷宫	十	39	操控性技能（12）：传球比准游戏 游戏：快种快收
	6	移动性技能（3）：模仿各种动物走 游戏：超级保龄球		40	操控性技能（13）：球性练习游戏： 红灯停、绿灯行
	7	移动性技能（4）：队列立正与稍息 游戏：快快集合	十	41	操控性技能（14）小足球球性游戏： 袋鼠接力跳
	8	移动性技能（5）：队列看齐 游戏：快快集合		42	操控性技能（15）：控球比赛 游戏：编花篮

三	9	移动性技能(6): 队列 原地踏步走 游戏: 动物爬行	十一	43	非移动性技能(3): 平衡能力游戏: 换物赛跑
	10	移动性技能(7): 原地摆臂练习 与游戏游戏: 顶毽转圈		44	非移动性技能(3): 支撑训练 游戏: 推人出圈
	11	移动性技能(8): 直线快速跑 游戏: 接力赛	十二	45	非移动性技能(5): 木偶人游戏 游戏: 地滚球
	12	非移动性技能(1): 技巧: 纵叉 (5-2) 韵律舞蹈: 分左右		46	非移动性技能(6): 横竖叉游戏: 袋鼠接力跳
四	13	非移动性技能(22): 柔韧训练 游戏: 赶球接力	十三	47	非移动性技能(7); 横竖叉 游戏: 接力赛跑
	14	移动性技能(9): 青蛙跳 游戏: 支撑训练		48	非移动性技能(8); 身体姿态 游戏: 接力赛跑
	15	移动性技能(10): 广播体操 游戏: 猫捉老鼠	十三	49	非移动性技能(9); 身体姿态 游戏: 接力赛跑
	16	移动性技能(11): 广播体操 游戏: 冲过战壕		50	移动性技能(23): 武术基本功 游戏: 钻山洞

五	17	移动性技能(12): 广播体操 游戏: 迎面接力	十四	51	健康教育(6): 体质检测 游戏: 传球比赛
	18	移动性技能(13): 广播体操 游戏: 穿过小树林		52	移动性技能(24): 体测 游戏: 接力换物
	19	移动性技能(14): 劳动模仿操 游戏: 接力赛		53	移动性技能(25): 跳绳比赛 1 游戏: 穿过小树林
	20	移动性技能(15): 滚动 游戏: 斗鸡		54	移动性技能(26): 跳绳比赛 2 游戏: 推人出圈
六	21	移动性技能(16): 劈叉游戏: 旋转陀螺	十五	55	操控性技能(16): 乒乓球握拍方法 游戏: 钻山洞
	22	移动性技能(17): 跳短绳-并脚跳 游戏: 春种秋收		56	操控性技能(17): 端球比稳游戏 游戏: 拍球比多
	23	移动性技能(18): 跳短绳-并脚跳 游戏: 平横挑战		57	操控性技能(18): 垫球比多游戏 室内游戏: 报数比快
	24	移动性技能(19): 跳短绳-并脚跳 游戏: 斗鸡		58	操控性技能(19): 乒乓球组合游戏 游戏: 快快跳起来
	25	移动性技能(20): 跳短绳-并脚跳 游戏: 快快排队	十五	59	操控性技能(20): 乒乓球组合游戏 游戏: 快快跳起来
	26	操控性技能(1)多种方式抛接轻 物 室内游戏: 报数比快		60	操控性技能(21): 乒乓球小比赛 游戏: 打木柱

七	27	操控性技能(2): 单手持轻物掷远 游戏: 钻山洞	十六	61	跨学科(1): 小小特种兵游戏: 平衡木侧向行进
	28	操控性技能(3): 抛接球 游戏: 捕鱼		62	跨学科(2): 自己的事情自己做 游戏: 传球接力
八	29	健康教育(4) 安全的进行游戏 游戏: 打靶比赛		63	跨学科(3) 会说话的身体 游戏: 蜈蚣走
	30	健康教育(5) 健康饮食益处多 游戏: 抓尾巴		64	跨学科(4): 妙用体育器材 室内游戏: 打电话
	31	操控性技能(4): 小篮球-球绕环 游戏: 狼和小羊	65	跨学科(5): 美丽的大自然 游戏: 跳单双	
	32	操控性技能(5): 原地多种姿势拍球 游戏: 青蛙过河	66	跨学科(6): 认识体育运动游戏: 传球比快	
九	33	操控性技能(6): 原地拍球比多 游戏: 过独木桥	十七	67	跨学科(7): 奇妙的身体 游戏: 赶球过洞
	34	操控性技能(7): 球性比赛 游戏: 推小车		68	健康教育(7) 游戏: 不倒翁人

2023-2024 学年度（二年级）体育与健康第一学期教学进度

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	健康教育（1）：开学第一课 室内游戏：切西瓜	十	35	操控性技能（8）：足球球性练习 游戏：仰卧传球接力
	2	健康教育（2）：阳光运动身体好 知识竞答：体质最强要素		36	操控性技能（9）：原地颠球 游戏：抢尾巴
	3	健康教育（3）：预防运动损伤游戏： 行动听指挥		37	操控性技能（10）：传地滚球游戏 室内游戏：猜猜谁是领头人
	4	移动性技能（1）：前脚掌走游戏： 前脚掌行进接力		38	操控性技能（11）：踢球比准游戏 游戏：挑战应战
二	5	移动性技能（2）：模仿动物走路游 戏：五步接龙	39	操控性技能（12）：直线运球过障 碍 游戏：快种快收	
	6	移动性技能（3）：30米快速跑游 戏：穿越森林	40	操控性技能（13）：直线运球过障 碍 游戏：红灯停、绿灯行	
	7	移动性技能（4）短距离接力跑游 戏：快快集合	41	操控性技能（14）：足球橄榄球比 赛 游戏：袋鼠接力跳	
	8	移动性技能（5）：迎面接力游戏： 快快集合	42	操控性技能（15）：降低难度足球 赛 游戏：编花篮	

三	9	移动性技能(6): 队列训练游 戏: 动物爬行	十一	43	非移动性技能(3): 在体操凳上前 进、后退、转身、单脚站立 1 游戏: 换物赛跑
	10	移动性技能(7): 队列-原地转法游 戏: 顶毽转圈		44	非移动性技能(4): 在体操凳上前 进、后退、转身、单脚站立 2 游戏: 推小车
	11	移动性技能(8): 队列-原地转法 游戏: 接力赛	十二	45	非移动性技能(5): 木偶人游戏 游戏: 地滚球
	12	非移动性技能(1) 柔韧训练 韵律舞蹈: 分左右		46	非移动性技能(6): 横竖叉 游戏: 袋鼠接力跳
四	13	非移动性技能(22): 原地动态拉伸 游戏: 赶球接力	十二	47	非移动性技能(7); 横竖叉游戏: 接力赛跑
	14	移动性技能(9): 模仿动物跳跃 游戏: 支撑训练		48	非移动性技能(8): 身体姿态 游戏: 袋鼠接力跳
	15	移动性技能(10): 立定跳远 1 游戏: 猫捉老鼠	十三	49	非移动性技能(9); 身体姿态 游戏: 接力赛跑
	16	移动性技能(11): 立定跳远 2		50	移动性技能(23): 武术基本腿

		游戏: 冲过战壕			法 游戏: 钻山洞
五	17	移动性技能(12): 立定跳跃游戏	十四	51	健康教育(6): 了解自己的身体 比赛: 画人体结构
	18	移动性技能(13): 跳单双圈游戏 游戏: 穿过小树林		52	移动性技能(24): 体测游戏: 迎面接力
	19	移动性技能(14): 30秒跳绳 游戏: 接力赛		53	移动性技能(25): 跳皮筋 游戏: 穿过小树林
	20	移动性技能(15): 原地并脚跳长绳 游戏: 斗鸡		54	移动性技能(26): 踢毽子游戏: 推人出圈
六	21	移动性技能(16): 仿生动作游戏: 旋转陀螺	十五	55	操控性技能(16): 乒乓球组合游戏 游戏: 钻山洞
	22	移动性技能(17): 滚动游戏: 春种秋收		56	操控性技能(17): 击接墙面反弹球 游戏: 拍球比多
	23	移动性技能(18): 前滚翻 1 游戏: 平衡挑战		57	操控性技能(18): 击接墙面反 弹球游戏
七	24	移动性技能(19): 前滚翻 2 游戏: 斗鸡	十五	58	操控性技能(19): 双人对接地 面反弹球游戏
	25	移动性技能(20): 连续前滚翻 游戏: 快快排队		59	操控性技能(20): 降低难度乒 乓球比赛
	26	操控性技能(1): 单手投掷小沙包 游戏: 报数比快		60	操控性技能(21): 降低难度乒 乓球比赛(室内)
	27	操控性技能(2): 单手投掷飞机 游戏: 钻山洞		61	跨学科(1): 小小特种兵 游戏: 侧向行进

	28	操控性技能(3):单手持轻物投准 游戏:捕鱼		62	跨学科(2):自己的事情自己做 游戏:传球接力
	29	健康教育(4)运动小知识 知识竞赛:我知道	十六	63	跨学科(3)会说话的身体 游戏:蜈蚣走
	30	健康教育(5)预防溺水 模拟课题:我是小帮手		64	跨学科(4):妙用体育器材 室内游戏:打电话
八	31	操控性技能(4):原地多种姿势拍球 游戏:狼和小羊		65	跨学科(5):美丽的大自然游戏: 跳单双圈
	32	操控性技能(5):篮球球性拍球练习 游戏:青蛙过河	十七	66	跨学科(6):认识体育运动游戏: 传球比快
	33	操控性技能(6):投球进框游戏 游戏:过独木桥		67	跨学科(7):奇妙的身体 游戏:赶球过洞
九	34	操控性技能(7):降低规则篮球赛 游戏:推小车		68	健康教育(7):理论知识考核

2023-2024 学年度（三年级）体育与健康第一学期教学进度

周次	课时	教学内容
第一周	1	田径运动的发展及规则健康教育：安全运动促健康
	2	了解足球起源及特点 足球比赛观摩 裁判规则
	3	健美操的起源、定义特征与作用
第二周	1	站立式起跑后跳过障碍物
	2	球性球感：踩、拉、拨、扣
	3	健美操基本站立姿势、手型
第三周	1	加速跑接连续跨越一定距离的标识盘
	2	健康教育：运动前后的饮食卫生
	3	基本动作（无冲击力步伐+部分低冲击力步伐）
第四周	1	连续跨越短距离障碍物接途中跑
	2	提高球感
	3	基本动作（低冲击力步伐+高冲击力步伐）
第五周	1	体能：高抬腿连续跨越障碍物
	2	学习脚背正面运球技术

	3	基本动作（基本步伐+上肢练习）
第六周	1	连续跨越障碍物接冲刺跑 50 米加速跑考核
	2	学习脚背外侧运球技术
	3	健美操行进间基本步伐组合动作
第七周	1	助跑几步单脚起跳
	2	学习脚背内侧运球技术
	3	跨学科主题学习：踏步类组合，上下肢协调配合
第八周	1	助跑起跳过一定高度、远度皮筋
	2	强化球感
	3	小跳类动作组合
第九周	1	助跑起跳双腿屈膝缓冲落地
	2	复习脚背正面运球技术

	3	健美操组合 1-2 节学习
第十周	1	体能;连续单脚跳
	2	复习脚背外侧运球技术
	3	健美操组合 3-4 节学习 体能
第十一周	1	急行跳远完整动作练习及考核
	2	复习脚背内侧运球技术
	3	健美操组合 5-6 节学习 垫上腿部肌群控制练习
第十二周	1	跨学科主题学习: 助跑起跳触高物
	2	学习脚内侧接球技术
	3	健美操组合 7-8 节学习
第十三周	1	连续跨跳一定距离标志物
	2	跨学科主题学习: 学习脚内侧射门技术
	3	对健美操组合动作进行动作方向、队形的创编
第十四周	1	20-30 米通过 2-3 个障碍物(钻、跨)
	2	学习脚背正面射门技术
	3	展示成套健美操动作
第十五周	1	20-30 米通过 2-3 个障碍物(绕、跳)

	2	学习脚内侧踢球技术
	3	运用所学知识，分组自编健美操成套动作
第十六周	1	20-30 米通过 2-3 个障碍物（翻、爬）
	2	复习脚内侧射门技术
	3	跨学科主题：巧用运动器材-分组自编健美操成套动作
第十七周	1	展示与比赛：利用各种方法通过障碍物
	2	考核：脚内侧踢球射门、脚背正面射门
	3	展示与比赛：分组展示自编健美操成套动作
第十八周	1	展示与比赛：利用各种方法通过障碍物
	2	5V5 比赛综合技能、体育品德
	3	展示与比赛：分组展示自编健美操成套动作

2023-2024 学年度（四年级）体育与健康第一学期教学进度

周次	课时	教学内容
第一周	1	1. 田径运动的基本规则 2. 健康教育：保持健康体重
	2	了解足球起源及特点 足球比赛观摩 裁判规则
	3	1. 跳绳视频，了解花样跳绳 2. 健康教育：用眼卫生
第二周	1	50 米快速跑：站立式起跑
	2	快速启动、急停、变向、急转、步伐
	3	基本步伐复习并脚跳，交换脚跳
第三周	1	50 米快速跑：加速跑
	2	基本的身体控制与球性球感练习
	3	跨学科主题学习：配音乐节奏基本步伐跳
第四周	1	50 米快速跑：途中跑
	2	跨学科主题学习：脚背外侧运球
	3	左右、开合、弓步，串联所学
第五周	1	1、50 米快速跑：全程跑 2、50 米快速跑考核
	2	脚背内侧运球
	3	基本步伐（勾脚尖点地）

第六周	1	1. 侧向助跑跳高起跳 2. 身体素质（腰腹力量练习）
	2	跨学科主题学习：运球节奏练习
	3	交叉跳
第七周	1	1. 侧向助跑跳高跨越 2. 身体素质（下肢力量）
	2	不同部位运球变向
	3	团队小组展示与比赛
第八周	1	1. 侧向助跑跳高过杆 2. 身体素质（心肺功能）50 米快速跑比一比赛一赛
	2	运球节奏结合变向
	3	两人一绳两拍一动交替跳，停绳
第九周	1	跨学科主题学习：1. 丈量步点，确定起跳点 2. 身体素质（协调力量）
	2	运球综合练习

	3	两人一绳一拍一动交替跳、停绳
第十周	1	1. 侧向助跑跳高完整练习，分层比赛 2. 考核
	2	一对一进攻
	3	两人一绳同时跳，停绳
第十一周	1	1. 投掷：快速挥臂 2. 身体素质（灵敏练习）
	2	一对一防守
	3	健康教育：呼吸道传染病的预防
第十二周	1	1. 投掷角度与压腕 2. 身体素质（腰腹力量）
	2	一对一攻防
	3	两人一绳胯下绕绳、停绳
第十三周	1	1. 投掷轻物完整练习：蹬地与转髋、挺胸与挥臂鞭打等 2. 垒球的握法
	2	专项运动技能综合测试与评价
	3	两人一绳向外转身 180 度绕绳、停绳
第十四周	1	1. 投掷垒球完整练习 2. 比一比，赛一赛（掷远）
	2	运控球综合练习
	3	两人一绳单膝跪地摇绳，停绳
第十五周	1	1. 实心球握法 2. 实心球出手角度与拨指 3. 身体素质（耐力练习）

	2	团队防守：“以少防多”防守练习
	3	跨学科主题：两人一绳动作整合，并进行测试比赛
第十六周	1	掷实心球：反弓挺身、挥臂出手
	2	运控球实战练习
	3	长绳（进绳与出绳）
第十七周	1	1 掷实心球完整动作 2. 比一比赛一赛
	2	2 对 2 攻防
	3	“8”字跳长绳
第十八周	1	班级田径运动会
	2	小型比赛 5V5 教学赛
	3	小型比赛

2023-2024 学年度（五年级）体育与健康第一学期教学进度

周次	节次	教材内容
一	1	1、体育与健身基础知识 2、基本体操
	2	1、复习广播体操 2、田径：快速跑
	3	1、武术：基本步型 2、技巧：各种滚动
二	4	1、小足球：脚背正面运球 2、田径：跳跃
	5	1、队列练习，广播操 2、快速跑
	6	1、武术：基本功串联 2、技巧与器械练习
三	7	1、田径：跳跃 2、小足球
	8	1、基本体操 2、50 米快速跑
	9	健康教育
四	10	1、小足球：脚背正面运球 2、田径：跳跃
	11	1、50 米快速跑 2、韵律活动与舞蹈
	12	1、武术 2、技巧与器械练习
五	13	1、篮球：双手胸前传球 2、田径：跳跃
	14	1、100 米快速跑 2、韵律活动与舞蹈

	15	健康教育
六	16	1、小足球 2、武术：基本功串联
	17	1、100 米快速跑 2、韵律舞蹈
	18	1、武术 2、技巧与器械练习
七	19	1、篮球：双手胸前传球 2、田径：投掷
	20	1、韵律舞蹈 2、跨越式跳高
	21	健康教育
八	22	1、小足球：脚背内侧踢球 2、田径：投掷
	23	1、韵律舞蹈 2、跨越式跳高
	24	1、羽毛球 2、倒立：各种简单练习
九	25	1、考核：小足球（游戏形式）
	26	1、韵律活动 2、跳高（完整动作）
	27	健康教育

十	28	1、支撑与悬垂：跳山羊 2、攀爬游戏
	29	1、小足球：脚背内侧踢球 2、跑的游戏
	30	1、队列练习 2、支撑跳跃
十一	31	1、耐久跑 2、队形变换：蛇形走
	32	1、小足球 2、上肢力量练习
	33	健康教育
十二	34	1、小足球 2、田径：掷远
	35	1、羽毛球 2、游戏
	36	1、韵律舞蹈 2、山羊分腿腾跃
十三	37	1、小足球比赛 2、游戏
	38	1、田径：跳高 2、秧歌舞
	39	健康教育

十四	40	考核山羊分腿腾跃
	41	1、队列队形 2、羽毛球
	42	1、排球：传球 2、小足球比赛
十五	43	1、耐久跑 2、游戏：障碍接力
	44	1、排球：传球 2、滚铁环
	45	体育基础知识复习
十六	46	体育技能体质测试
	47	课堂表现评价一
	48	课堂表现评价二

2023-2024 学年度（六年级）体育与健康第一学期教学进度

周次	节次	教材内容
一	1	1、体育与健身基础知识
	2	1、复习广播操 2、队列队形
	3	1、60 米快速跑 2、小足球：颠球
二	4	1、复习广播操 2、50 米快速跑
	5	1、复习校园舞 2、篮球：原地运球
	6	1、60 米快速跑 2、滚翻：单肩后翻成跪撑平衡
三	7	1、韵律操 2、小足球：颠球
	8	1、滚翻：单肩后翻成跪撑平衡 2、50 米快速跑
	9	健康教育
四	10	1、篮球：行进间运球
	11	1、200 米跑 2、小足球：运球
	12	1、跳跃：侧向助跑直腿摆动跳高 2、支撑与悬垂：攀爬云梯
	13	1、200 米跑 2、滚翻：单肩后翻成跪撑平衡

五	14	1、民体：跳长绳 2、小足球：运球
	15	健康教育
六	16	1、跳跃：侧向助跑直腿摆动跳高
	17	1、4×100 米接力跑 2、篮球：原地双手胸前投篮
	18	1、跳跃：侧向助跑直腿摆动跳高 2、小足球
七	19	1、迎面接力 2、侧向助跑直腿摆动跳高
	20	1、投掷：前投实心球 2、50 米迎面接力
	21	健康教育
八	22	1、投掷：前投实心球 2、迎面接力
	23	1、跳跃：侧向助跑直腿摆动跳高 2、小足球：射门
	24	1、跳跃：侧向助跑直腿摆动跳高 2、篮球：单手肩上投篮
九	25	1、耐久跑 2、小足球：射门
	26	1、民体：踢毽子 2、排球：垫球
	27	健康教育

十	28	1、排球：垫球 2、小足球：7人制足球比赛
	29	1、民体：踢毽子 2、游戏
	30	1、耐久跑 2、投掷：前投实心球
十一	31	1、民体：少年拳 2、耐久跑
	32	1、支撑与悬垂：支撑移动 2、民体：踢毽子
	33	健康教育
十二	34	1、民体：少年拳 2、支撑与悬垂：支撑移动
	35	1、民体：1分钟短绳 2、小足球：7人制足球比赛
	36	1、支撑与悬垂：跳山羊 2、民体：1分钟短绳
十三	37	1、乒乓球 2、民体：少年拳
	38	1、支撑与悬垂：跳山羊 2、民体：少年拳
	39	健康教育
	40	1、投掷：垒球远掷 2、乒乓球

十四	41	1、支撑与悬垂：跳山羊 2、小足球：7人制足球比赛
	42	1、投掷：垒球远掷 2、支撑与悬垂：靠墙手倒立
十五	43	1、支撑与悬垂：靠墙手倒立 2、耐久跑
	44	1、投掷：垒球远掷 2、羽毛球
	45	体育基础知识复习
十六	46	体育技能体质测试
	47	课堂表现评价一
	48	课堂表现评价二