**小学体育与健康试讲范围**

**（适合报考皇姑区小学体育与健康教师职位使用）**

**教材版本：人民教育出版社 2014年3月第1版出版**

**教材名称： 5至6年级全一册**

**试讲范围**

1、第一节 跑 50米快速跑 第一课时

2、第一节 跑400米耐久跑 第一课时

3、第二节 跳跃 跨越式跳高 第一课时

4、第二节 跳跃 蹲踞式跳远 第一课时

5、第三节 投掷 双手从头后向前掷实心球 第一课时

6、第三节 投掷 助跑投掷垒球 第一课时

7、第一节 队列队形 向右（左）转走

8、第三节 跳绳 穿梭跳长绳

9、第四节 技巧 前滚翻两腿交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起 第一课时

10、第四节 技巧 侧手翻 第一课时

11、第五节 支撑跳跃 跳上成蹲撑，起立，挺身跳下 第一课时

12、第五节 支撑跳跃 山羊分腿腾越 第一课时

13、第六节 低单杠 一足蹬地翻身上

14、第一节 小篮球 行进间双手胸前传、接球 第一课时

15、第一节 小篮球 体前变向换手运球 第一课时

16、第一节 小篮球 单手肩上投篮（以右手为例） 第一课时

17、第二节 小足球 脚背内侧传球 第一课时

18、第三节 软式排球 正面下手双手垫球 第一课时

19、武术 少年拳第一套 1.震脚架打 2.蹬踢架打

20、武术 少年拳第一套 3.垫步弹踢 4.马步横打