

最新小学体育走跑交替教学反思 小学体育足球说课稿(精选10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀作文范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

小学体育走跑交替教学反思篇一

根据水平一的学生爱动、好学、注意力指向性较弱，参与体育活动的动机还是以直接兴趣为主的特点，本课安排以旧报纸为道具球进行系列活动，以运球为主教材，采用层层递进的教学方法，让学生花最短的时间，学到本课安排的基本运动技能。在教学中通过教师语言的描述，音乐的渲染，自由想象练习，小组合作交流，实践运用等手段，激发学生对体育课的浓厚的运动兴趣，满足儿童对运动求知欲，达到增强学生运球能力和掌握专项运动基本技能、技巧的教学目标。

二、说教材

自足球运动进校园活动开展以来，足球运动深受同学们的喜爱，因为它有很强的集体性和趣味性，在活动中不仅可以全面锻炼学生的身体，还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性，提高学生的综合素质，培养竞争意识和团结合作的精神。本课安排的有关运球的练习，为了培养学生的兴趣以及基本功，做到从小抓起，从基础做起。小足球是学生比较喜欢的一个体育项目，也是小学体育教材的重要组成部分，它对发展学生的柔韧，协调，力量等身体素质有着显著的效果。

三、说学生

本次授课对象是小学二年级学生，他们正是好动，善玩的好时段，他们正处在在学习球类运动的启蒙阶段，本课以旧报纸为学习足球的主线来激发学生的学习兴趣，遵循学生的发展规律，利用运球的多种方法，阶梯性的创设了运球的方法，充分调动了学生的学习积极性，循序渐进的实现本课的教学目标。

四、说学习目标

因此本课的学习目标是：

运动参与目标：认识足球，喜欢足球，熟悉球性，对足球产生兴趣，培养学生参与体育活动的主动性和积极性。

运动技能目标：在游戏中了解并初步掌握足球运球的三种方法，发展身体的协调性。

身体健康目标：通过运球发展学生灵敏、反应、协调性，促进学生身体正常发育。

心理健康和社会适应目标：在学习的过程中充分展现自我，表现出良好的交往与合作的意识与行为。

五、说重点难点

基于对教学目标的学习，我认为本课的

教学重点：掌握运球的动作技能，学会多种运球方法。

教学难点：动作协调连贯，学生的创新能力。

六、说教学内容

根据课题趣味小足球这一学习内容，我以就报纸为主线安排了四个方面学习内容。

第一部分激发兴趣阶段，这部分我把旧报纸折成小帽子戴在头上作为道具，通过口令我是女生嘿！嘿！嘿！我是男生哈！哈！哈！嘿！嘿！嘿！哈！哈！哈！嘿！嘿！哈！哈！嘿！！哈！哦也！组织学生对歌游戏来调动课堂气氛，让二年级小同学体验到体育课的乐趣。

第二部分发展兴趣阶段，同样是以帽子为道具跳《军中姐妹》的舞蹈，根据音乐节奏鲜明的特点这个舞蹈有两个作用一是复习变换队形、踏步走，二是让同学们通过韵律达到充分热身的目的。整个韵律活动中教师示范并提示动作要领。

第三部分保持兴趣阶段，这部分主要是小足球的运球练习教学程序为：通过小魔术把头上的帽子变成球rarr;组织学生随意运球总结出三种部位运球方法rarr;通过图片认识脚的部位rarr;教师讲解并示范三种不同部位的运球方法rarr;组织学生分别尝试用不同的部位运球练习rarr;选出自己喜欢的部位进行运球练习rarr;讲解并示范一步一运的运球方法rarr;停球练习rarr;把同学们分成四组，小组成员的小球变成一个打球进行运球接力小游戏。

在整个循序渐进的过程中通过教师童趣的语言、讲解示范、音乐的渲染、自由想象、小组合作交流、游戏等手段，激发对小足球浓厚的兴趣，达到增强学生运球的能力。在教学中尽量做到精讲多练，让学生在玩中学学中练，在学练中使运动技能得到提高。

小学体育走跑交替教学反思篇二

一年级二班共有46人。一年级的学生年龄较小，喜欢接受新知识，但注意力集中的时间短；男女生活泼好动，组织纪律性观念不强，但表现欲强；同时他们的模仿能力强，但对体育基本活动的动作概念和方法了解很少，因此，基本活动的教学，主要是让学生活动起来，学会一些简单的动作和方法，培养

正确的身体姿态，为以后进一步学习各种体育活动的技术和技能打下一定基础。同时重视趣味游戏教学，并在其中进行组织纪律性教育。

二、教材分析

1、全面贯彻党的教育方针，落实素质教育，以提高小学生的身心素质为宗旨，以培养创新精神和实践能力为重点。

2、贯彻健康第一和面向全体学生的思想。

3、根据课程标准的总目标、水平一和五大领域(运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应)的目标制订本计划。

三、教学目标

1、通过教学，使学生初步掌握各种基本动作的简单方法和技能，培养学生身体的正确姿势，发展身体活动能力，促进身体新陈代谢和正常生长发育，增进身体健康。

2、学生在身体活动当中，伴随着丰富的。心理活动和各体育群体社会性的交往活动，感受到友好合作，团结友爱的情趣，体验自信、健全的个性心理。

3、通过教学能够培养学生团结友爱、相互合作、遵守纪律、勇敢顽强、热爱生活、积极进取的优良作风和品质，促进学生身心全面、和谐地发展，体验参加体育活动的乐趣。

四、教学措施

低年级教学活动时，教师应对一年级学生的情况有尽可能多的了解，如一年级学生活泼好动、注意力不集中、自制力与理解力都较差的等特点。一般说来，一年级小学生多数来自

幼儿园，他们初步掌握了一些简单的队列队形如站队、立正、稍息、看齐、报数、原地转等动作方法，以及踏步、走、跑、跳、投、攀爬等自然动作和活动性游戏等，但对体育的知识概念还不理解。因此在安排一年级教学内容时，要考虑学生的认知能力和动作基础即接受能力。教师要加强：

- 1、理论学习，深入研究新课改的教学方法，提高课堂教学质量；
- 2、对学生的思想教育，多利用宣传栏和广播站等形式，对运动成绩和思想品德好的同学进行表扬，鼓励学生加强体育练习。
- 3、断学习和改进练习方法，改变单一的教学形式，让小小学生喜欢上体育课，在不知不觉中掌握简单的运动知识和运动技能。
- 4、多进行游戏和身体能力练习，及时掌握学生的身体状况和运动水平。

小学一年级体育说课稿范文二：左(右)转弯双人倒走

课题一：

- 1、左(右)转弯走
- 2、游戏：双人倒走

教学目标：

- 1、使学生形成站立、行进的正确姿势和良好习惯。
- 2、通过队形队列，让学生养成动作正确、反应迅速、整齐一致、服从集体、听从指挥的良好作风。

3、通过游戏，发展学生力量及倒走的能力，提高有氧耐力，培养学生的意志品质。

教学过程：

一、开课

1、集合整队

2、师生问好

3、宣布课的内容

4、安排见习生

二、行课

1、教师讲解左(右)转弯走的动作方法并作示范

2、学生分组练习

3、教师个别指导

4、集体讲评，教师纠正错误的动作

5、做游戏：双人倒走

a□教师讲解游戏规则

b□组织学生进行游戏活动

三、结课

1、集合整队

2、组织学生做放松操

3、教师小结

4、师生再见

课题二：

1、各种方式(前后)滚动

2、游戏：钻栏跑

教学目标：

1、发展学生柔韧、灵敏、协调素质和基本活动能力。

2、通过游戏，发展学生下肢肌肉力量及身体的灵活性、协调性，提高速度素质，培养勇于克服困难的精神。

教学过程：

一、开课

1、集合整队

2、师生问好

3、宣布课的内容

4、安排见习生

二、行课

1、教师讲解各各种方式(前后)滚动的动作方法并作示范

- 2、学生分组进行练习
- 3、教师巡回指导
- 4、教师集体讲评并及时纠正错误的动作
- 5、做游戏：钻栏跑

a□教师讲解游戏的规则及方法

b□教师组织学生进行比赛

三、结课

- 1、集合整队
- 2、对本节课进行讲评
- 3、师生再见
- 4、收拾器材

课题三：

- 1、模仿动物爬行
- 2、游戏：青蛙捉虫

教学目标：

- 1、通过练习，促进学生身体各部分的肌肉及内脏器官和上下肢力量、灵敏与素质的发展。
- 2、通过游戏，发展身体平衡能力，提高力量、协调、灵巧、柔韧等身体素质。

教学过程：

一、开课

- 1、集合整队
- 2、师生问好
- 3、宣布课的内容
- 4、安排见习生

二、行课

- 1、教师讲解模仿动物爬行的动作方法
- 2、学生分组进行练习

练习中采用游戏的方法通过情景教学，使学生学得有兴趣，提高学生的积极性

3、做游戏：青蛙捉虫

a□教师讲解游戏规则、方法

b□教师组织学生进行比赛

三、结课

- 1、集合整队
- 2、本节课进行讲评
- 3、师生再见

小学体育走跑交替教学反思篇三

教学内容：

- 1、新授第三节广播操
- 2、转绣球

教学目标：

- 1、增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；
- 2、提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；
- 3、陶冶学生的美的情操以及对形成正确动作姿势重要性的认识；

教学重点：学习体侧运动的基本姿势和做法；

教学难点：体侧时的姿势角度的正确把握；

场地：一个排球场；器材：录音机一台；

教学过程：

一：导入部分5’

课堂常规检查：师生问好，宣布教学内容，检查学生服装情况，进入课堂。

组织方法：成四路纵队——集合(如右图)

要求：队伍整齐，精神饱满。

游戏：快快集合

二：主体部分20’

1、新授广播操中的体侧运动：

体侧运动的要求：动作到位，节奏正确。

2、步入课堂

(1)学生听指挥练习，然后分小组练习；(2)教师观察学生练习的情况，并及时对错误的动作进行纠正；(3)集合队伍，进行小节。(4)让学生上来示范，检查练习情况。

1、游戏：转绣球

游戏方法：游戏者3-8人一组，每人弯曲右腿，以脚背钩于临近一人的膝关节处，同时自己也被别人钩住，组成一个大“绣球”。游戏开始，大家一边唱歌，一边单脚跳跃转圈。以坚持时间长的组为胜。

教学方法：(1)简单讲解游戏方法；(2)组织学生进行游戏

组织：学生在教师指定的区域内进行转绣球

2，集合，总结本课教学内容

2，师生告别，宣布下课。

小学体育走跑交替教学反思篇四

游戏作为小学体育课的教学，不仅能够提高学生学习的兴趣，还能使学生在玩中学，学中乐，有着不可忽视的作用。以下是小编整理的小学三年级体育说课稿，可以提供给大家进行参考和借鉴。

一、指导思想

本课依据《体育教学大纲》要求和学生的心理、生理特点，从一般的体育活动转向快乐体育的思路出发，结合我校的武术学习和师资的实际情况，大胆创新设计了这节课，提高教师的传授能力，培养学生的思考能力，让学生在轻松愉快中掌握运动技术，提高体育课中的武术的整体水平。在整个教学过程中以学生为主体，充分发挥学生的主体作用，有计划有步骤地完成教学任务，并全面贯彻素质教育，树立健康第一的指导思想。以育人为宗旨，与德育，智育和美德相结合，激发学生运动热情，充分发挥积极主动性，使每位学生都能体验到学习和成功的乐趣，满足学生自我发展的需要，促进学生身心的全面发展。

二、教材分析

武术教学属于全日制义务教育小学体育身体健康学习领域中的内容之一。武术是我国民族体育的瑰宝，是华夏五千年灿烂文化的一部分，是一种强身健体，防身自卫的运动项目。该项目深受学生的喜爱，继承和弘扬中华武术是我们每个体育教师应尽的责任。对于江苏地区的学生来说比较新奇，具有较强的吸引力。把握学生的好奇心并激发他们的兴趣就可以事半功倍。另外，武术对于中低年级的学生来说，不仅可以促进他们身体的发展，开发他们的大脑，启迪他们的智慧，也可以激发孩子们对体育课的浓厚兴趣，还能使他们在活动中逐渐懂得如何区分个人和集体，从而树立集体观念，学会遵守规则，尊重他人的一些良好品质。

三、学生分析

水平二(小学三年级)的学生，直观思维能力较强，模仿能力较强。但学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解创新力也不够完全，武术动作虽然简单，可对于中低年级的同学来说武术仍然是有一定难度的。因此，在教学时，要设计

新颖、有趣的练习方式和一定的指导形式，调动他们学习的积极性，诱导学生进入角色，激发他们的练习兴趣。

四、设计思路

1、引发兴趣

2、学练结合由于低年级学生对动作模仿能力较强，而且也愿意模仿。本课在教学上积极引导，以学生的学为主体，以教师的教为主导，进行直观教学，不停的给予学生鼓励，提高他们的积极性。

3、勇于创新，树立自信

针对低年级学生有强烈的表现欲望，努力让每位学生都有展示自我、体现自我的机会，增强学生学习自信心。

4、游戏结合主题

游戏作为小学体育课的教学，不仅能够提高学生学习的兴趣，还能使学生在玩中学，学中乐，有着不可忽视的作用。本课中以马步、弓步、并步来代替学生常玩的猜拳游戏，有利于结合和加深、巩固本课的主题，又有利提高学生的学习兴趣，为课堂教学渲染气氛，提高了学习的兴趣。

五、教学目标：（水平二）

1、能对武术感兴趣，并能积极的配合教师参与练习，培养认真学习的品质。

2、发展学生协调、柔韧、灵活等素质，提高体能

3、通过学练，激励学生喜爱武术运动，启发学生进一步去了解中华瑰宝——武术。

六、教法、学法与组织形式

1、教法：课中运用讲解示范、引导提示、游戏、激励表彰等教学手段，遵循循序渐进的教学原则，将各教学环节逐步深入，积极培养学生主动参与、自主学练的学习氛围。

2、学法：让学生通过观察、模仿、集体练习、单独练习和创新练习的方式，以达到学习的目的，提高学生的基本能力。

3、组织形式：结合本课的需要和学生的特点，采用分组练习的教学模式，便于模仿、观察、对比，充分为学生活动能力的发展，提供一个良好的展示平台，真正感受到在运动中的乐趣和成功的体验。

学习目标：小组学习掌握排球的垫球技能，培养学生的合作意识和对排球运动的兴趣。

学习内容：小排球

学习步骤：

一、体验游戏、学会合作

教师活动：

1、组织学生常规训练

2、组织学生分组游戏，巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、学习队列：向右转走，初步体验小组协同一致的重要性。

3、根据教师提出的要求，在组长的组织下进行游戏，体验伙伴间相互配合传接球和拦截球的乐趣。

组织：四列横队、小组分散

二、小组探究，熟练技能

重点：垫球的正确动作。

难点：伙伴间的默契配合。

教师活动：

- 1、提出三级练习目标，观察学生练习。
- 2、提出二人一组练习要求，巡回指导。
- 3、提出小组合作练习要求，巡视指导学生练习。

学生活动：

- 1、一人一球，根据教师提出的三级指标(a80个、b60个、c40个)自选一个目标完成垫球练习。
- 2、两人一组根据练习水平自我选择抛垫和对垫熟练动作，体验相互间的默契配合。
- 3、分成六人小组，小组自定练习形式，认真体验多人配合垫球，努力使球不落地或少落地。

组织：自由分散、小组分散

三、小组合作，参与对抗

教师活动：

- 1、组织学生商讨制定比赛规则。
- 2、协助做好裁判工作。
- 3、引导学生进行小结。

学生活动：

- 1、和教师一起商榷制定比赛规则。
- 2、在小组长的带领下商量、组织好垫球对抗赛，在比赛中熟练技能，培养合作。
- 3、积极地表达比赛时和比赛后的感受。

场地器材：操场、排球、垫子四只

教学内容：

- 1、游戏：通过障碍

教学目标：

- 1、能记住动作名称和方法，熟悉动作攻防含义。
- 2、了解游戏方法，明白跑进线路及通过各障碍的有关动作要求。
- 3、能克服害怕心理，果断地进行游戏。

教学过程：

一、开始部分8分钟

- 1、整队、报告人数、师生问好！

2、布置本课内容和要求。

3、队列、队形练习。

4、活动性游戏：学生自选游戏内容；在规定范围内自己组织；两人或四人为一组。

5、专门性练习：各关节绕环；韧带练习

二、基本部分29分钟

(一)武术：组合动作

1、重点：进一步熟练动作方法，做到方向、路线清楚，手型变化正确。

2、教法：

(1)讲明两个动作的攻防特点，即对付左右两处之“敌”。

(2)提问：两个进攻动作异同点和关系。

(3)采用集中讲解-提问-分组练习-集中讲评的方法进行教学。

(4)“未曾习武先明德”，在进攻防练习时，更应注重武德教育。

3、学法：

(1)专心听讲，理解两个动作的攻防特点。

(2)思考教师提问，试着回答问题的要点。

(3)分组复习，注意展现本组特色。推荐本组做得好的代表(小组)参加汇报表演。

(4) 认真接受武德教育。明白习武是健身的重要手段。

(二) 游戏：通过障碍

1、重点：能合理地、有所创新地通过各种障碍。

2、教法：

(1) 边讲解边示范沿路进路线逐个通过障碍点。

(2) 组织学生分组慢走通过障碍，

(3) 分组进行游戏。

(4) 对学生进行爱劳动教育。

3、学法：

(5) 认真仔细地观察教师的每一示范动作。

(6) 在组长带领下慢步走和慢跑通过障碍。

(7) 积极参与游戏。

(8) 热爱劳动，能协助教师干一些力所能及的事。

三、结束部分3分钟

1、放松

2、学生自评、互评

3、教师总结，要求学生课后洗手

3、布置课后练习：立卧撑10次

4、布置还收器材

小学体育走跑交替教学反思篇五

一年级学生要培养学生正常的身体姿势，根据小学生低年级儿童的心理特点和生理特点，有效地锻炼身体，增强体质。以下是小编整理的小学一年级体育说课稿，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

一、课的设计：

体育是学校教育工作的重要组成部分，小学体育教学大纲中特意提出要培养学生正常的身体姿势，根据小学生低年级儿童的心理特点和生理特点，有效地锻炼身体，增强体质，小学生对体育活动具有广泛的兴趣，爱玩、爱活动是小学生的天性，根据小学生想象思维较弱，直观模仿能力较强，愿意在教师的带领下参加集体活动的特点，本课用游戏来主导，以游戏来串通本课内容，使教材游戏化，寓游戏于教学，既能保证学生智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用的能力，满足了学生好玩、好动的心理和生理要求，增强学生的下肢力量、协调性等素质的练习。另外，在以游戏为主导的同时，还引进了音乐和舞蹈，提高了学生学习体育的兴趣。在此基础上，我按此制定了这节课，尝试施行“快乐体育”的教学模式。

二、教学内容：

呼拉圈自编操宝贝跳跳纱绢操

(取名为“宝贝跳跳”，主要是因为现在的孩子都是父母的宝贝，当孩子听到宝贝时，可能就会想到父母在叫自己一样，因此在名字上先与一年级的小学生拉近了距离。另外“宝贝跳跳”也有一定的韵律节奏，当说起“宝贝跳跳”时，学生也会提起精神，来个跳跳宝贝。)

(关于这个名字，本次课时也主要是学习各种方式的跳跃，从而锻炼学生的下肢力量和协调性。)

三、教学目的：

本课的练习很适宜低年级儿童的心理和生理特点，自编操、模仿操可锻炼学生的上下肢协调性，同时对提高儿童的模仿能力，发展思维扩大知识范围和促进智力的发展都有积极的作用。

各种方式的跳，对低年级儿童的下肢力量锻炼和协调性练习有良好的帮助作用。

四、教学要求：

学会简单的模仿操，并能发展想象力和自主模仿动作。加强学生的上肢锻炼，培养身体的正确姿势和节奏感。

五、教学重点：各种模仿性动作准确性和灵活性好。

教学难点：跳的动作优美大方，节奏感强。

六、教学任务：

- 1、使学生掌握儿童模仿操的动作，培养学生的协调性和节奏感。
- 2、培养学生正确的身体姿势，促进身体各器官的正常发育。
- 3、发展弹跳力和团结合作、集体配合的良好作风。

七、教学方法：

讲授法，直观教学法，集体练习法

八、教学原则：

符合小学生生理的原则，适应心理的原则，统一性与灵活性相结合的原则

九、教学过程：

因为儿童活泼好动，好奇心强，兴趣和爱好非常广泛，注意力不集中，容易分散，又对单调持久的动作容易感到疲劳和厌倦，为了能把这节课上的更好，我运用了电教手段，让学生在游戏中的学习，通过音乐进课堂，提高学生学习的兴趣。下面我通过三个部分来加以说明这节课的内容。

1、准备部分：学生成四列横队站立，师生问好，课堂常规练习（主要以呼拉圈自编操进行上肢的常规练习，再通过模仿操，模仿兔子跳、青蛙跳、袋鼠跳，教师在前面领操）（7分钟），然后进行集中注意力游戏的练习——“宝贝跳跳”。目的是从课的开始就使学生对这节课感到有趣，提高了注意力，有利于全课教学的任务能够更好地完成。（3分钟）——双手叉腰双腿站立跳（形体操练习）

2、基本部分：在教学过程中我采取了直接的教学游戏和集体游戏的方法来进行学习。

在教学中，我先组织学生“单跳双落”，在操场上摆放一些呼拉圈，成1、2、1、2放置，给学生讲一个青蛙过河的故事，让学生像青蛙一样从圈中跳过去，1为单脚，2为双脚，练习几次。问学生还有什么方法可能跳过去，指导“双跳双落”。并当场表扬做得好的学生，鼓励那些还不是很熟练的学生。（14分钟）

根据学生练习跳的情况，问学生还有什么办法能更快更好地跳过一条很宽的河。并指导学生把呼拉圈摆成一条线，用单腿交换跳的形式跳过这条宽宽的河，这个游戏就相当于“踏

石过河”。多练习几次，就组织比赛。看哪一组做得，并给予表扬。(10分钟)

3、结束部分：学生跳起轻松愉快、优美欢快的集体舞蹈(纱绢操)进行放松活动，学生在轻松愉快的情绪中结束本课。(以放松手臂和下肢为主)并发放评价表(6分钟)

本课的授课顺序主要以自编操引入，使学生热身，再通过各种动物可爱的跳跃动作初步了解跳跃，建立对跳跃的兴趣，再逐步深入跳跃游戏的难度，激发学生的积极性，不断地提高教学效果，这里也就达到了本课的教学重点和难点。本课的游戏编排目的是发展学生上下肢的力量和身体的协调性，培养学生认真练习和坚持到底的优良作风。

十、场地器材：录音机一台呼拉圈约50个纱绢约50条

粉笔4支小奖品若干评价表约50份

十一、本课的平均心率：135—150次/分左右

运动密度：35—40%左右

强度：1.2—1.5

体育是学校教育重要组成部分，小学体育教学大纲中特意提出要培养学生正常的身体姿势，根据小学生低年级儿童的心理特点和生理特点，有效地锻炼身体，增强体质，小学生对体育活动具有广泛的兴趣，喜欢做游戏，善于模仿，愿意在教师的带领下参加集体活动，在此的基础上，我制定了节体育课。

一、教学内容：

脊柱异常弯曲的预防游戏：《大西瓜、小西瓜》、击鼓传花

二、教学目标：

模仿性的练习很适宜低年级儿童的心理和生理的特点. 模仿操对提高儿童的模仿能力, 发展思维扩大知识范围和促进智力的发展都有积极的作用。

三、教学要求：

养成正确的身体姿势。

四、教学重点：

让学生了解到不正确的姿势会影响到体态美也会影响同学的正常生活。

教学难点：怎样养成正确的姿势。

五、教学任务：

- 1、使学生了解怎样的姿势是正确的。
- 2、培养学生正确的身体姿势, 促进身体各器官的正常发育。
- 3、发展学生的反应能力。

六、教学方法：

讲授法, 直观教学法, 分组练习法、演示法。

七、教学原则：

符合生理特征的原则, 适应学生心理的原则, 统一性与灵活性相结合的原则

八、教学过程：

这节课因为儿童活泼好动,好奇心强,兴趣和爱好非常广泛,注意力不集中,容易分散,又对单调持久的动作容易感到疲劳和厌倦,为了能把这节课上的更好,我运用了电教手段,音乐进课堂,下面我通过三个部分来加以说明这节课的内容。

1、准备部分:学生在班级坐好,师生问好,然后进行集中注意游戏的练习,《大西瓜、小西瓜》,目的是从课的开始就使学生对这节课学习的内容感兴趣,注意力集中了,有利于全课教学的任务能够更好的完成。

2、基本部分:脊柱异常弯曲的预防是本课的重点,在教学过程中我采取了直关教学的方法和小组练习的方法来进行站姿的练习,同时根据走动的动作有些简单、连贯、要领好记的特点,我们采取了音乐进行课堂的电教手段,提高学生的兴趣。在初步掌握动作的基础上,为了使学生对正确身体姿势的性趣,我配上了多媒体图片进行演示使学生更清楚地认识到不正确的姿势对身体的影响,同时激发学生对正确姿势会产生姿态美的情趣,不断提高教学效果,这里就达到了本课的教学重点和难点,最后进行游戏,击鼓传花;目的是发展学生的身体的协调性和反应能力。培养学生团体协作精神。

3、结束部份:学生每组选一名学生进行多媒体游戏,学生在轻松愉快的情绪中结束本课。

九、场地器材:

多媒体设备、录音机。

十、本课的平均心律:

80——100%

练习密度: 30——35%

教学内容：双脚跳。学习阶段：水平一(一年级)。课次：第一次课。我将从教材、教学目标、教学重难点、教法、学法、教学流程这几个方面进行教学说明。

一、教材简析。

走、跑、跳是最基本的身体活动，发展走、跑、跳能力的各种练习是提高学生反应、灵敏、协调能力和培养必要体能的重要手段。根据《体育课程标准》水平一目标要求，本课以青蛙成长过程为主线，通过一系列游戏，着重培养学生对跳跃的兴趣，并在教学中渗透德育和环保教育，引导学生养成经常锻炼的良好习惯。

二、教学目标。

《体育课程标准》结合课程特点构建了五个领域、三个层次的课程目标体系，水平一学生力求达到的目标有：乐于参加各种游戏活动，认真上好体育课；知道合理安排锻炼时间的意义；说出所做简单运动动作的术语；初步掌握简单的技术动作；发展柔韧、反应、灵敏和协调能力；知道身体各主要部位的名称和自己身体的变化；体验体育活动中的心理感受等。为此，我将本课教学目标确定如下：

- 1、学生能积极参与活动，学会双脚起跳双脚落地的动作。
- 2、学生能相互交流学习体验，养成自觉锻炼的习惯。
- 3、提高学生的环保意识。

三、教学重难点。

为达到学习目标，本课教学重、难点如下：

重点：体会双脚起跳，双脚落地。

难点：摆臂与蹬地协调配合，落地轻巧。

四、教法。

本课主要采用主题教学法，以四个环节贯穿主题，分别是：小蝌蚪找妈妈、小青蛙练本领、小青蛙比本领、小青蛙庆功会。在设计教学情境时，我力求做到：突出主题、层次分明、环环相扣，并形成师生、生生互动的教学局面。在教学活动中，将讲解示范、分层教学、评价激励、品德教育等教学方法有机结合，营造和谐有序的教学氛围。

五、学法

一年级孩子活泼好动，模仿能力强，具有丰富的想像力。本课运用练习法、游戏法、合作探究等学习方法进行学练。通过猜谜、故事的引入，使学生融入角色，在游戏中体会跳跃，促进身体机能和技术动作的提高，在活动中互帮互学，交流学习体验，建立和谐的人际关系，树立环保意识，养成自觉锻炼的良好习惯。“身、心、社”得到全面发展。

六、教学流程

第一环节：小蝌蚪找妈妈。

1、以猜谜引出课题(绿衣小英雄，田里捉害虫，水陆都是家，唱歌呱呱呱)，引导学生讨论几个问题：

(1)青蛙对人类有哪些贡献？

(2)青蛙小时候是什么样子的？

(3)小蝌蚪长得不像妈妈，在找哈哈过程中遇到了哪些问题？

2、体会小蝌蚪找妈妈，一路上遇到了：金鱼、螃蟹、乌

龟、……最后找到了自己的妈妈。(学生和老师一起通过韵律操来模仿小蝌蚪找哈哈过程，从而逐渐进入热身状态。)

3、找到妈妈后，与妈妈玩游戏。因为本次课着重是双脚跳的内容，那么我就安排了一个双脚向上跳的游戏。(游戏：快快跳起来)。

(手里拿到什么颜色卡片的小蝌蚪就分别站到每个颜色的标志图后面)

第二环节：小青蛙练本领。(用呼啦圈做成池塘里的荷叶，进行跳荷叶练习)

一天天过去了，小蝌蚪有了变化，不仅长出了两条后腿，也长出了两条前腿，并开始学习用力蹬地向远跳。(用“青蛙青蛙跳的”的口令指导学生进行双臂预摆的动作，将每个动作落实到每一个字上;将呼啦圈之间设定一定的距离，来引导学生向远跳。)此环节在练习的场地上我用小标志桶做成水里的鳄鱼，提醒学生落地时注意轻巧落地，否则会被鳄鱼发现。

在练习的时候要求每一只“小青蛙”在从一片荷叶跳到另一片荷叶上以后要将前面的两只腿触摸到荷叶，这样可以解决学生在落地后的缓冲以及重心问题。

第三环节：小青蛙比本领：看谁跳得远？

学生找同伴比试，检验学习效果，通过竞赛，激发孩子们的上进心，师生共同评价、鼓励。在此同时设立一个小青蛙加油站，对个别比较弱一点的学生进行辅导，鼓励。

第四环节：小青蛙庆功会。小青蛙欢快地游泳回家。(模仿蛙泳动作，达到放松目的。)

在庆功会上，小青蛙们畅所欲言，谈学习体验及小青蛙的成

长过程、对人类的贡献，教育学生要保护青蛙、保护环境、保护我们的家园！

最后，布置收拾器材、下课式。

小学体育走跑交替教学反思篇六

教师要教导学生对体育课表现出学习兴趣，将乐于参加各种游戏活动，学生在身体健康方面能够努力改正不正确的姿势。以下是小编整理的小学三年级体育游戏说课稿，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

教学目标：使学生初步认识，了解投掷轻物的动作技术，培养正确的挥臂姿势，突出重点——快速挥臂，提出难点——方向性。

教学内容：原地投掷纸团

教学步骤：

一、创设情景，引入新知

观看动画短片“讨厌的马蜂”

教师提问：怎样把树上的马蜂窝打下来？

二、集中注意力练习“”猜猜看

教师提问：同学们喜不喜欢动物？下面请你们认真听各种动物的声音，判断是什么动物？再迅速模仿动物的动作，看谁做得又快又好。

三、全身练习“击掌操”

以简单动作的简单组合为主，听音乐节奏，模仿老师的动作一起练习。

四、诱导练习“掷纸飞机”、“甩纸炮”

学生自由练习，在练习的过程中动脑筋思考：“怎样才能使纸飞机飞得又高又远”、“怎样纸炮才能甩得很响”，并找出答案。

五、模仿练习“打马蜂窝”

投掷靶上的“马蜂窝”高低不等，表面带粘性，如果“石块”打中目标，即被粘住。投掷线为三条，学生根据自己的身高及力量的大小，自由选择投掷目标、投掷距离进行练习。

六、观看“原地投掷轻物”教学录像。

教学口诀：两脚前后立，球儿手中拿。

看准马蜂窝，用力向前掷。

突出重点：快速挥臂。

七、纠正投掷出手角度练习“穿越花环”

提出难点：方向性——前上方

八、游戏：“谁先坐”

游戏方法：分8组进行比赛，每个同学站在座位旁，音乐开始，排队按顺时针方向绕桌子慢跑，音乐一停，每个同学迅速找就近的凳子坐好，没找到凳子的同学原地站立。

放松韵律活动：“小白船”

教学目标：通过本次舞蹈课的学习及各种游戏的练习

1学生能够在音乐声中创编简单的舞蹈动作，并能够模仿教师做练习；

2学生对体育课表现出学习兴趣，将乐于参加各种游戏活动；

3学生在身体健康方面能够努力改正不正确的姿势；

4在心理健康方面学生能够体验并简单描述进步或成功的心情；

5在社会适应方面，学生应具有良好的合作精神，在活动中表现出对他人的尊重和关心。

教学过程：

一活动性小游戏

1、小兔尾巴

练习队形：散点

教与学的方法：教师引导，师生共练小游戏

预期目标：使学生情绪活跃，形象生动，进入学习角色。

2、跨小河

3、藏手绢

二学习：

1、启动认识各种活动性小游戏

(突破舞蹈中的重难点动作)如

a.跑跳步b.站、蹲抖动手腕

c.小碎步d.自由表演

2学习集体舞：“嘀哩嘀哩”

3配乐练习

1、要求：姿态优美，表情自然练习队形

2、教与学的方法：

教师引导，启发学生共做游戏。

3、分节范唱，分解示范，学生模仿。

4、完整配乐

5、学生个体评议、相互评议、教师评议。

游戏：“花儿朵朵”摆造型

圆圈接力摆花朵

5人自由结合，动脑筋摆各种造型

教与学的方法

a.小游戏：“看谁系得快”。把手绢绑成小圆球。

b.教师讲要领、规则、示范，学生比赛、讲评，看谁摆得好！

c.教师启发，学生动脑，大胆创新，看谁摆得像！

6预期目标：遵守规则，互相配合，充分发挥学生的创造力。

三放松

场地与器材：

1红、绿手绢按人数，每人一条

2录音机一台

2、障碍赛跑

教学内容：

1、前滚翻交叉转体180°

2、障碍赛跑

教学目标：

1、初步学会前滚翻交叉转体180°的转体动作和障碍赛跑游戏的方法及规则。

2、发展学生的灵敏协调素质和综合能力。

3、激发学生积极思考及探究，培养学生团队合作和创新意识。

器材设备：海绵垫子若干块。

教学过程：

一、玩玩乐乐

1、小游戏

2、跟我学小组合作练习自锻练习,师生共同练习.

二、前滚翻交叉转体1800

1、连续前滚翻

2、前滚翻交叉转体1800

3、星星擂台赛学生寻找答案

学生示范

学生自述观点

学生选择方法

问题探讨:

教师引出问题引导学生探究练习,问题探讨信息收集

师生演示

教师巡视个别辅导,学生观察辨谈区别,学生自锻.

三、游戏

障碍赛跑

小学体育走跑交替教学反思篇七

体育教师要激发学生的斗志,发扬学生团结奋斗,相互合作的优良作风。以下是小编整理的小学四年级体育活动说课稿,希望可以帮助给大家进行参考和借鉴。

学习阶段:水平二

学习目标：1. 进一步提高和熟练学生的跳跃动作和质量。

2. 以通过竹竿为目标，激发学生的斗志，发扬学生团结奋斗，相互合作的优良作风。

学习内容：跨越式跳高

学习步骤：

一、自主活动、活跃情绪

教师活动：1、集合队伍，宣布课的内容，组织学生常规练习。

2、小游戏(老鹰捉小鸡)。

3、组织学生自行进行准备活动练习。

4. 巡视学生的活动情况，进行适当的提示和调控。

学生活动：1、快速安静集合队伍，精神饱满地进行队列练习，体现出良好积极的精神面貌。

2、在游戏活动中，与小伙伴密切合作，每人都做过老鹰，小鸡，和母鸡并积极进行准备活动。

组织：

二、合作探究、掌握技能

教师活动：1、询问学生上次课我们学习跨越式跳高有哪四点要求，老师再上次的基础上，在强调最后起跳时步子的要求(最后两步要小，并且最后一步要先用脚跟着地，并且身体向后仰)。

2、组织学生加长一点距离进行助跑起跳，并规定每人练习的

数量，老师巡视观察并指导。

3、集合，对学生练习普遍存在的问题进行集体讲评，讨论对策。

4、再次练习。

5、采用升高竹竿的方式不断激励学生向自己挑战，完成学习任务。

6. 组织学生回收器材。

学生活动：1、通过老师的提问，积极开动脑筋，思考老师为什么要你们这么做？。

2、展开行动，积极与自己的小伙伴密切合作练习。

3、在挑战练习中，为自己和自己所在的组的荣誉进行不断奋斗。

4、总结自己在这节课中获得的收获，并能够相互谈谈跳跃时的感想。

组织：集体练习队型如图，分组练习(略)

场地器材：短绳28根田径场一片跳高架一副

学习步骤：

一、快乐游戏、充分活动

教师活动：1、组织学生常规训练。

2、选出班级的领队人，带领学生进行慢跑练习(强调学生的练习要求和注意事项)，并要求学生在慢跑结束后，进行身体

各个部分的准备活动。

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、检查学生的身体和着妆情况，宣布课的内容。

3、在领队的带领下进行慢跑练习，并积极进行准备活动。

组织：如图(活动各关节活动时无固定队型)

二、小组探究，熟练技能

重点：正确的挥臂发力动作顺序。

教师活动：1、组织学生每人拿一个垒球，然后一组同学在老师的指挥下放到指定地点，然后安排其他小组同样把球放在原位。

2、老师讲解提示一到两种的跑跳过垒球的练习方法，组织学生进行练习。

3、启发学生进行想象游戏，并进行练习尝试。

4、带领学生进行徒手投掷练习，体会发力的顺序和挥臂的正确方法。

5、组织学生进行投掷练习，老师针对学生的练习情况和个别学生的差异及时合理纠正学生存在的不足。

6、对学生在练习中的表现给予积极合理的评价。

学生活动：1、在老师的安排下积极进行各项跑跳的游戏活动。

2、能够充分进行游戏的创编活动，并对自己在活动中的表现感到满意。

3、积极进行投掷练习，并在练习中虚心接受老师的指导和同学的帮助，以提高自己的投掷能力为目标。

组织：四列横队和四路纵队

三、总结回顾：大家一起来回顾这一节课，对课的内容、练习方式和自己的参与状况进行积极的评价。

学习阶段：水平二

学习目标：在游戏比赛中发展跑的能力；培养学生动手动脑和创编游戏的能力。

学习内容：多种游戏

学习步骤：

一、快乐游戏、充分活动

教师活动：

1、组织学生常规训练。

2、组织学生分组游戏，参与学生游戏。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、全班分成两组进行“大渔网”游戏。

组织：四列横队、分组游戏(练习队型如图)

_____ X

_____ X

_____ X

二、小组探究，熟练技能

重点：正确的快速跑动作。

教师活动：

- 1、提出黄河长江游戏要求，组织学生游戏。
- 2、组织学生“人球赛跑”游戏。

学生活动：

- 1、分成二组，在教师组织下进行游戏黄河长江，体验快速的起动和灵敏的反应。
- 2、分成四组，体验“人球赛跑”的乐趣，提高快速奔跑能力。

组织：分组游戏

三、延伸拓展、展示才能

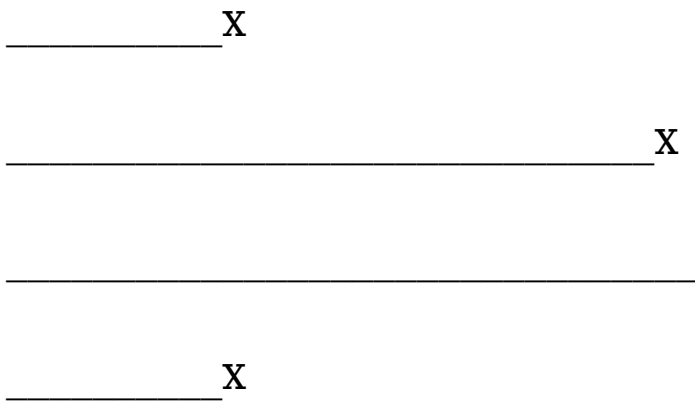
教师活动：

- 1、提出小组活动要求，安全要求，鼓励和观察学生自主创编关于跑的游戏活动。
- 、引导学生展示，并组织学生共同活动。
- 3、小结。

学生活动：

- 1、小组商量，用已有的游戏经验结合教师提出的要求，尝试新的游戏。
- 2、在尝试的过程中不断完善游戏的方法规则。
- 3、相互交流展示创编的游戏。

组织：活动队列如图：



场地器材：篮球一个

小学体育走跑交替教学反思篇八

一、课的设计：

体育是学校教育工作的重要组成部分，小学体育教学大纲中特意提出要培养学生正常的身体姿势，根据小学生低年级儿童的心理特点和生理特点，有效地锻炼身体，增强体质，小学生对体育活动具有广泛的兴趣，爱玩、爱活动是小学生的天性，根据小学生想象思维较弱，直观模仿能力较强，愿意在教师的带领下参加集体活动的特点，本课用游戏来主导，以游戏来串通本课内容，使教材游戏化，寓游戏于教学，既能保证学生智力的发展，又能帮助学生培养手脑并用的能力，满足了学生好玩、好动的心理和生理要求，增强学生的下肢

力量、协调性等素质的练习。另外，在以游戏为主导的同时，还引进了音乐和舞蹈，提高了学生学习体育的兴趣。在此基础上，我按此制定了这节课，尝试施行“快乐体育”的教学模式。

二、教学内容：

呼拉圈自编操 宝贝跳跳 纱绢操

（取名为“宝贝跳跳”，主要是因为现在的孩子都是父母的宝贝，当孩子听到宝贝时，可能就会想到父母在叫自己一样，因此在名字上先与一年级的小学生拉近了距离。另外“宝贝跳跳”也有一定的韵律节奏，当说起“宝贝跳跳”时，学生也会提起精神，来个跳跳宝贝。）

（关于这个名字，本次课时也主要是学习各种方式的跳跃，从而锻炼学生的下肢力量和协调性。）

三、教学目的：

本课的练习很适宜低年级儿童的心理和生理特点，自编操、模仿操可锻炼学生的上下肢协调性，同时对提高儿童的模仿能力，发展思维扩大知识范围和促进智力的发展都有积极的作用。

各种方式的跳，对低年级儿童的下肢力量锻炼和协调性练习有良好的帮助作用。

四、教学要求：

学会简单的模仿操，并能发展想象力和自主模仿动作。加强学生的上肢锻炼，培养身体的正确姿势和节奏感。

五、教学重点：各种模仿性动作准确性和灵活性好。

教学难点：跳的动作优美大方，节奏感强。

六、教学任务：

- 1、使学生掌握儿童模仿操的动作，培养学生的协调性和节奏感。
- 2、培养学生正确的身体姿势，促进身体各器官的正常发育。
- 3、发展弹跳力和团结合作、集体配合的良好作风。

七、教学方法：

讲授法，直观教学法，集体练习法

八、教学原则：

符合小学生生理的原则，适应心理的原则，统一性与灵活性相结合的原则

九、教学过程：

因为儿童活泼好动，好奇心强，兴趣和爱好非常广泛，注意力不集中，容易分散，又对单调持久的动作容易感到疲劳和厌倦，为了能把这节课上的更好，我运用了电教手段，让学生在游戏中的学习，通过音乐进课堂，提高学生学习的兴趣。下面我通过三个部分来加以说明这节课的内容。

- 1、准备部分：学生成四列横队站立，师生问好，课堂常规练习（主要以呼拉圈自编操进行上肢的常规练习，再通过模仿操，模仿兔子跳、青蛙跳、袋鼠跳，教师在前面领操）（7分钟），然后进行集中注意力游戏的练习——“宝贝跳跳”。目的是从课的开始就使学生对这节课感到有趣，提高了注意力，有利于全课教学的任务能够更好地完成。（3分钟）——双手叉腰双腿站立跳（形体操练习）

2、基本部分：在教学过程中我采取了直接的教学游戏和集体游戏的方法来进行学习。

在教学中，我先组织学生“单跳双落”，在操场上摆放一些呼拉圈，成1、2、1、2放置，给学生讲一个青蛙过河的故事，让学生像青蛙一样从圈中跳过去，1为单脚，2为双脚，练习几次。问学生还有什么方法可能跳过去，指导“双跳双落”。并当场表扬做得好的学生，鼓励那些还不是很熟练的学生。
(14分钟)

根据学生练习跳的情况，问学生还有什么办法能更快更好地跳过一条很宽的河。并指导学生把呼拉圈摆成一条线，用单腿交换跳的形式跳过这条宽宽的河，这个游戏就相当于“踏石过河”。多练习几次，就组织比赛。看哪一组做得最好，并给予表扬。(10分钟)

3、结束部分：学生跳起轻松愉快、优美欢快的集体舞蹈（纱绢操）进行放松活动，学生在轻松愉快的情绪中结束本课。
(以放松手臂和下肢为主)并发放评价表(6分钟)

本课的授课顺序主要以自编操引入，使学生热身，再通过各种动物可爱的跳跃动作初步了解跳跃，建立对跳跃的兴趣，再逐步深入跳跃游戏的难度，激发学生的积极性，不断地提高教学效果，这里也就达到了本课的教学重点和难点。本课的游戏编排目的是发展学生上下肢的力量和身体的协调性，培养学生认真练习和坚持到底的优良作风。

十、场地器材：录音机一台 呼拉圈约50个 纱绢约50条

粉笔4支 小奖品若干 评价表约50份

十一、本课的平均心率：135—150次/分左右

运动密度：35—40%左右

强度：一

小学体育走跑交替教学反思篇九

教师要让学生在体育学习中体验团结协作、互帮互助的乐趣，通过游戏培养学生学习兴趣和集体荣誉感。以下是小编整理的小学二年级体育活动说课稿，希望可以帮助给大家进行参考和借鉴。

中心备课人二次备课人

教学目标1. 使学生能够学会保持走和跑的正确姿势，动作协调，呼吸自然。培养学生的一般耐力、坚忍性。

2. 在体育学习中体验团结协作、互帮互助的乐趣。

教学重点保持正确的走和跑的姿势

教学难点控制速度，量力而行，跑的自然、轻快、持久，相互鼓励不掉队

教学准备

教学过程

设计意图教学流程解析与拓展

一、课堂常规

1. 整队、检查人数、师生问好

2. 宣布本次课教学任务

3. 队列练习：立正、稍息、看齐、报数。

二、400—600米一般耐力跑。

1. 按照操场自然地形，器材情况设置起终点
2. 讲解跑的方法、要求、注意事项，让学生合理分配体力
3. 进行练习跑：
 - (1) 讲解“极点”产生原因
 - (2) 中速跑300米，体会“极”现象并克服
 - (3) 小组练习1次150米
 - (4) 跑长龙：教师领头，学生跟着跑300米

三、放松运动

1. 手臂放松
2. 腿部放松
3. 小结本课
4. 宣布下课

教学内容：1、跑(各种姿势启动的自然跑)2、游戏：迎面对接

教学目标：1、通过各种启动姿势(站、坐、蹲、撑、跪)的自然跑使学生初步了解正确的自然奔跑方法，培养正确的身体姿势，发展灵敏、速度和一般耐力素质，提高奔跑能力。2、通过游戏培养学生学习兴趣和集体荣誉感，发展奔跑能力，为主教材服务。

教学步骤：

一、开始部分(10-9')

- 1、散点站位，师生问好。

2、游戏：碰碰车、石头剪子布

3、象形走

二、基本部分(20`)(一)各种姿势启动的自然跑(站、坐、蹲、撑、跪)(重点、难点：反应灵敏，起动快)

(二)游戏：迎面接力

1、介绍游戏的方法和要求

2、教师领学生练一遍

3、分组练习

4、进行游戏

5、注：分组站成一路纵队

三、结束部分(5-4`)

1、复习本课内容课后小结：

2、游戏：我们都是木头人。

3、放松，小结

教学内容：1、体操基本动作(侧举、上举)2、柔韧性练习(压肩)

教学目标：1、通过各种体操基本动作的练习使学生初步了解各个动作的要领和方法，提高学生的注意力和观察力，培养学生身体的协调性。2、通过各种练习发展学生各个部位的柔韧性。

教学步骤：

一、开始部分(10-9`)

1、学生自己按大小个男女生排成二列横队。

2、学习1—2报数

3、教师领学生进行象形模仿游戏。(螃蟹、小鸟、大象、狗熊、鸭子等)

二、基本部分(20`)

(一)体操基本动作(侧举、上举)

三、结束部分(5-4`)1、复习本课内容

2、象形游戏，放松

3、小结

小学体育走跑交替教学反思篇十

体育教师要学生得到了身体和心理的锻炼，同时也要培养班级凝聚力和集体协作能力。以下是小编整理的小学体育活动说课稿，希望可以帮助给大家进行参考和借鉴。

学习阶段：水平二

学习目标：提高学生的反应能力，在游戏中提高奔跑的速度，进一步学习投掷方法。

学习内容：实心球短跑

重点：知道实心球的投掷的方法和在练习中提高短跑的速度

难点：在练习中提高跑的速度

学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动：1. 提出小游戏《长江、黄河》

2. 把同学们分成两队

3. 组织游戏

学生活动：1. 明白游戏的方法和规则

2. 按要求分组

3. 积极的投入到游戏中去

组织：

二、合作探究、掌握技能

重点：知道实心球的投掷的方法和在练习中提高短跑的速度

难点：在练习中提高跑的速度

教师活动：1. 提出进行短跑的练习要求

2. 自主进行柔韧的练习

3. 组织进行让距跑的练习

4. 组织进追球跑的练习

5. 提出实心球练习的要求

6. 组织小组进行徒手的练习
7. 组织小组进行投掷绳结的练习
8. 组织进行集体的实心球的练习

学生活动：1. 自主的进行柔韧练习

2. 努力，认真要追上前面的同学

3. 进的努力追上滚动的球

4. 积极的作好专项准备活动

5. 在徒手和绳结的练习中掌握投掷的用力顺序和动作的方法

6. 积极的进行实心球的投掷练习

组织：

三、放松身心

健美操：（自编）

组织：成四列横队，散开---走

1、课后小结2、安排回收器材3、师生告别

场地器材：

课后小结：1. 通过练习同学们的实心球的动作有了改善. 但是仍有个别的女生的动作是错误的. 2. 短跑的能力都得到了提高. 通过各种方法让同学们自主的进行练习. 调动大家的练习兴趣.

学习目标：和同伴一起完成练习

重点难点：同伴之间的协作能力以及本身的技术水准对练习的影响。

学习内容：接力跑实心球

学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动：1. 教师提出小游戏《石头、剪子、布》练习的方法

2. 讲解游戏的方法

3. 组织游戏

学生活动：1. 知道游戏的方法，掌握游戏的方法

2. 和同伴进行游戏

组织：

二、合作接力跑

教师活动：1. 提出跑的练习要求

2. 组织学生布置场地

3. 以小组为单位进行柔韧和专项的练习

4. 组织接力的练习

5. 组织比赛

学生活动：1. 按照教师的要求进行场地的布置

2. 和同伴认真的作好准备活动
3. 积极的进行练习
4. 努力的比赛，为自己的小组而努力

组织：

三、掌握技能

教师活动：1. 教师提出实心球的练习要求

2. 提示上次课存在的问题。

3. 组织进行练习

4. 组织过关的练习

学生活动：1. 对比上次课自己的动作

2. 进行练习

3. 积极的证明自己的实力

组织：

四、放松身心

健美操：（自编）

组织：成四列横队，散开---走

1、课后小结

2、安排回收器材

场地器材：

课后小结：1. 通过平时同学们最简单最长见的游戏进入本课的开始部分. 充分调动大家的兴趣.

学习阶段：水平二

学习目标：在跳绳活动中体验合作

重点难点：学生创新精神，以及对跳绳的掌握程度对跳花样跳绳的影响。

学习内容：跳短绳

学习步骤：

一、游戏激趣，活跃身心

教师活动：1、组织学生常规训练

2、组织学生游戏：贴烧饼

3、组织学生模仿律动

学生活动：1、体育委员整队，检查出席人数。

2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。

3、围成一个圈进行贴烧饼游戏，注意安全充分活动。

组织：六列横队、小组分散

二、花样跳绳、体验合作

教师活动：1、讲解练习要求和间歇要求，用音乐来组织学生

进行练习。

2、组织学生合作学练习、并对学生的练习作评价。

学生活动：1、按老师要求进行不同姿势的跳绳练习：向前跳短绳、向后跳短绳、交叉跳短绳、两人带跳短绳、两人一组一摇一跳练习、两人一组双摇跳短绳等。每一次的跳绳时间约为1分至2分钟，每次间歇自然小组完成一个组合图案：树、鱼、船、房子、创意图等。

组织：自主分散，小组集中

三、自主游戏，体验快乐

学生活动：1、认真听清场地布置要求，小组商量讨论如何来分配合作布置场地。

2、每个小组按商量的要求布置好场地。

3、积极地参与游戏：绕树桩、越小河、跳小山绕红旗。

4、每个小组交流，然后每个小组派代表交流，并回收器材。

组织：分组游戏

四、放松身心

教师活动：教师提出放松的要求，组织放松

学生活动：尽情的放松身体

组织：成四列横队，成广播体操队伍散开一走

场地器材：操场、录音机、每人一绳

课后小结：

本课给我的启发很大，以前上跳绳课都是连续不断的跳，学生很累，也没有乐趣，今天采用每个跳绳练习中都用小小组合作完成一幅作品来调整，既培养了学生的合作精神，又让学生在积极的状态下进行了调整，练习的效果非常好，学生的积极性也非常高，后面的游戏因为有了前面的铺垫，学生的场地布置很快，给我的体会是，时间真快，还没有感觉已下课了。总的来说，这节课学生得到了身体和心理的锻炼，从而也培养了班级凝聚力和集体协作能力。