

# 一年级体育考核内容 小学一年级体育教学方案创意实用方案(实用5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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 一年级体育考核内容篇一

教学内容：

- 1、沿直线跑
- 2、快来接球

教学目标：

- 1、认知目标：通过沿直线跑使学生明白沿直线跑可以省力，省时。
- 2、技能目标：通过教学，使80%左右学生掌握跑和接球的基本技术。
- 3、素质目标：提高学生的奔跑能力以及接球能力。
- 4、情感目标：培养运动感情，勇敢顽强，努力拼搏的优良品质。

教学重点：学习跑步和接球的动作要领；

教学难点：在沿直线跑中培养运动感情；

教学过程：

一：收心热身、导入情节

(一)课堂常规

1， 体育委员整队， 报告人数， 检查服装情况。

2， 师生问好

3， 宣布本课内容导入：“小朋友们， 平时排队如果不听指挥的话， 会出现什么状况呢？” “所以我们一定要听指挥， 事情才能做到有序、 更好。”

4， 步入课堂

组织： 成四路纵队集合(如图)

要求： 快， 静， 齐， 精神饱满。

学生学法： 体育委员整队， 了解本课学习的任务和目的， 步入课堂。

(二)徒手操

1， 跳跃运动(要求动作到位， 轻快， 姿势正确， 优美)

2， 整理运动(要求尽量放松， 收心愉快)

教学方法：

(1)复习上节课的腹背运动， 踢腿运动和全身运动。

(2)教师先做完整的示范， 讲解；

(3) 教师分解动作对学生进行教学；

(4) 连续进行练习，教师观察学生练习，加以纠正。

学生学法：

(1) 复习上节课的腹背运动，踢腿运动和全身运动。

(2) 了解观察具体示范动作。

(3) 集体练习，对不到位动作加以纠正。

二：愉悦身心，提高兴趣

(一) 沿直线跑

方法：跑时上体正直稍前倾，头要正，眼视前方，前脚掌着地，脚尖向前，自然迈开步子向前快跑；两臂屈肘，自然前后摆动。

要求：跑的姿势正确，跑得直，轻松自然。速度一开始不宜太快。随着正确动作的掌握，逐渐加速。

学习本领：跑的技术

(2) 教师讲解示范，引导学生观察，组织学生进行练习。(3) 评出胜队。(4) 听取教师的赛后小结。

学生学习的方法：(1) 学生根据教师的讲解，试着去练习。

(2) 让学生示范比赛，评出优缺点。(3) 学生进行沿直线跑比赛。

组织(如图)：

### 三：尾声恢复身心

#### (一) 快来接球

方法：把学生分成若干组。按序号报数，记住自己的号数。教师(或学生)任意叫号，叫到号者上前接球，接到球者就得分，最后比谁的得分最多为胜。

规则：听错号去接球或者报到数的同学没抱住球的要扣分。

要求：抛球要有一定高度。

教学方法：(1)导入：小朋友们，你们刚才在沿直线跑中表现得很好，我们也很开心，为了庆祝一下，我们来做“接欢乐球”比赛，看谁接的准且对，说明获得的开心多。(2)教师讲解接球的方法并做示范。(3)组织学生进行练习游戏。(4)评出胜利的队。

组织(如图)：学生围绕在组织者身旁，准备听号接球。

#### (二) 课后小结

#### (三) 安排回收器材(学生协助教师回收器材)

#### (四) 师生告别

组织：成四路纵队集合。

场地：一个排球场

器材：排球一个

预计练习密度：30%

预计心率：130次\分

准备：在场地上画四条横线。

## 一年级体育考核内容篇二

教学内容：

1, 排成四路纵队

2, 母鸡爱小鸡

教学目标：

方法与过程：通过教学, 使学生初步掌握跑的基本技术。

素质目标：提高奔跑能力, 灵敏性和协调性, 促进学生下肢肌肉关节、韧带、和内脏器官机能的发展。

情感态度价值观：培养运动感情, 勇敢果断, 团结友爱, 积极进取的品质和爱国主义教育。

教学重点难点：排成四路纵队。

教学过程：

一：收心热身导入情节

(1) 课堂常规：整队, 师生问好, 宣布本课内容, 导入情境教学。

组织方法：自由散在规定的场地, 围在教师身边听。

小朋友们齐生回答：是公鸡

(2) 模仿动物的叫声和跳跃

大公鸡：喔喔喔地叫小鸭子：嘎嘎嘎地叫, 双手交叉放口前做鸭嘴状

企鹅:两手下垂放身旁,手腕后伸,走起路扭身体

猴子:抓抓头,做探视状,也可做翻跟斗。袋鼠;两手屈肘置于胸前,双脚连续向前跳。

小白兔:两只耳朵竖起来,蹦蹦跳跳。

注:老师讲出动物名称,诱导学生动脑经创新,针对不足,加以纠正。

## 二:故事情节发展

导语:小朋友今天大公鸡进行集训,大家想不想加入他们队伍集训,看看它们是怎么训练的。

教与学的方法:(1)教师讲解方法,并进行简单的示范。(2)学生进行分组分排练习。(3)教师仔细观察,对错误的加以纠正。(4)把大家容易出现的问题在集合训练后进行讲解。(5)在队列练习前向学生说明:前后间隔一臂距离,以免太拥挤。

手势(左手握拳于胸前屈肘,拳心向内,右臂前平举,掌心向下)时,排头学生按口令指示的队形,距离教师2-3米处站好,其余学生依次向后重叠式排队站立,前后保持约一小臂的距离并自动对齐。

注:因学生反应能力较慢,因此需要结合“解散”“集合”来训练他们的反应能力,提高集合的速度。

## 三:尾声恢复

### 1, 游戏:母鸡爱小鸡

教学的方法:(1)导入:小朋友,小鸡们集训顺利结束了,现在他们遇到了一只凶猛的老鹰,小鸡和老鹰要展开一段生死的较量,看看小鸡它们是怎么躲过这场灾难的。(2)教师讲解游戏方法

与规则。(3)组织学生进行游戏,教师有时充当哪排的鸡妈妈或者老鹰,组织学生玩得尽兴。(4)仔细观察,发现不足及时进行纠正。

游戏方法:把学生分成四队。每队选一名学生做“老鹰”(红色),排头学生做“母鸡”(黑色),并张开双臂保护“小鸡(绿色)”,其余学生做“小鸡”,拉住前面一个人的衣服,;灵巧地躲闪,不让“老鹰”拍着。

游戏规则:(1)“老鹰”不能从“母鸡”的翅膀下面钻过去拍“小鸡”,只能从侧面绕过去拍队尾的一个。也不能和“母鸡”互相推、拉、撞、扭。(2)“小鸡”在躲闪时不要掉队。

2,整队,总结本课教学内容,师生告别。

3,宣布下课。

场地安排:一个排球场。

## 一年级体育考核内容篇三

学习步骤:

一、快乐游戏,活跃情绪

教师活动:

1、组织学生集队、队列2、提出要求,组织学生分组游戏。

学生活动:

1、看老师手势,听老师口令快速集队,并从集队中体验“快、静、齐”的集队要求。

2、听口令练习原地踏步，动作做到位。3、分成男女生两组进行游戏“快快躲闪”。

4、学生自己进行柔韧练习(自叫节拍，自想动作)

二、自主练习，体验踢毽

教师活动：

1、提出要求，组织学生自主练习。2、用多种形式的比赛来帮助学生学习踢毽动作。

学生活动：

1、按老师要求自我练习，在上一节课的基础上进一步体验踢毽动作。

2、积极加定时、定数的踢毽比赛。3、和自己的小伙伴比一比谁踢得好，踢得多。

组织：分散练习

三、稳定身心，恢复情绪

教师活动：

1、组织学生进行放松练习——幸福拍手歌。

2、总结评价整节课。3、宣布下课。

## 一年级体育考核内容篇四

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，我按此制定了这节体育课，尝试施行“快乐体育”的教学模式。

### 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。)

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。

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。

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。

- 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。

讲授法，直观教学法，集体练习法

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

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。

## 一年级体育考核内容篇五

课型：理论技能课。

学情分析：让学生知道为什么要知道要上好体育课，对今后素质提高的作用起到基。

础的作用，在教学过程中坚持以学生为主，充分发挥学生的主体作用，能过理论讲授，实践操作，使学生知道上体育课的要求及身体素质健康的好处与提高学生操作技能。

教学目标：

## 一、情感目标：

通过和谐教学，与学生建立民主、平等的交流，使学生感到学习愉快，注意力集中，思维活跃。

## 二、过程与方法：

1、教师在黑板上板书相关的《认真上好体育课》的主要知识点。

2、教师在授课时边讲授边示范，边指导学生学习的。三、知识目标：

1、培养学生掌握体育与健康的意义。

2、掌握好课前、课上、课后的要求，为今后上好体育课打下基础。

## 教学的重点、难点：

1、掌握好课前、课上、课后的要求。

2、学好上体育课的心理素质，养成自我锻炼身体的好习惯。

## 教学资源与准备：

1、准备好相关教学资料及教材。

2、教师选用相关的教室及场地。

## 教学过程描述：

一、学生先整队，做徒手操，报告人数，师生问好。

二、学生听教师讲解内容。

让学生了解体育课是学生学习的必修课，掌握好上体育课的课前、上课、课后的要求；让学生知道体育课是由老师指导，大家活动、做游戏、跑等各种身体练习课。

### 三、教学的主要运用：

运用“讲述讲授”与“示范”相结合的教学方法，让学生边看、边听、边练习，记住今后上体育课的要求。

板书：认真上好体育课

#### 1、课前要求：

- (1) 缺席要请假，
- (2) 整理好服装，
- (3) 提前到上课场地。

#### 2、课上要求：

- (1) 站队要快、静、齐，
- (2) 练习要认真。
- (3) 听讲课不要走神，
- (4) 上课要遵守纪律。

#### 3、课后要求：（三不要）

- (1) 不要大量喝水，
- (2) 不要在天热时用凉水冲身，

(3) 不要立刻吃食物。

交流评价与作业：

1、作业：

要识记上体育课的课前、课上、课后要求。

2、师生总结与评价。

3、师生再。

4、下课。