

2023年体育课程的作业设计 小学体育课程教学设计(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

体育课程的作业设计篇一

- 1、两头翘；
- 2、仰卧起坐传递球；
- 3、投掷。

教学目标

- 1、认知目标：理解俯卧挺身的动作概念和投掷垒球时的出手角度；
- 2、技能目标：
b□通过“投掷过关”等投掷游戏，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球技术，提高学生投掷能力；
- 3、情感目标：
a□初步具有勇敢顽强的意志品质，并通过游戏培养学生集体主义和爱国主义精神；
b□通过学生的分组自练、自创，发展学生的思维能力、创造

能力，促进学生身心的健康发展。

本课重点：

a□俯卧挺身时两腿配合上体协调上举；

b□投掷垒球时的出手时机；

本课难点：

a□俯卧挺身时两腿夹紧并充分伸展；

b□投掷垒球时转体和挥臂的连贯性

程序

时间

组织

教法与要求

导入

1、常规教学

1-2分

四列横队

教法：

1) 学生跑进场地，师生问好；

2) 队列练习，配以《运动员进行曲》

要求：精神饱满，节拍准确。

2、模仿练习

3、自编游戏“大鲨鱼”

2-3分

4-5分

四列横队——一路纵队绕垫子行进。

教法：

- 1) 教师讲解、示范“摇橹”动作；
- 2) 学生跟随教师原地和行进间模仿“摇橹”动作；
- 3) 学生跟随教师模仿渔船出海动作；
- 4) 教师提示并模仿各种鱼类游动的动作；
- 5) 学生发挥想象，进行各种鱼游动模仿；
- 6) 教师扮演大鲨鱼，共同参与游戏。

要求：模仿逼真，反应灵敏。

展开

1、两头翘：俯卧垫上，两臂前举，头、肩用力上抬，背部用力后弓，同时两腿用力（并腿）后举。

两人一组一块子垫

教法：

- 1) 教师示范，学生尝试性练习；
- 2) 手持轻物或两腿夹物做“一头起”练习，并触及上方的标志物；
- 3) 在同伴帮助下（同时托腿托胸）完成动作；
- 4) 学生独立完成，小组自评；
- 5) 优生表演，相互对比，集体研讨；
- 6) 分组比赛。

要求：两臂与两腿协调配合，同伴之间相互帮助。

2、仰卧起坐传递轻物

3-4分

四人一组二块垫子同时练习

教法：

- 1) 教师讲解、示范；
- 2) 学生在教师统一口令下练习；
- 3) 每组连续做十次，比哪一组先完成；

要求：交换轻物时膝不屈，脚跟不离垫，轻物不能抛接。

3、投掷：每人持一轻物，面对有彩色汽球的横绳进行投掷过关和投准目标练习。

8-9分

四列横队——散点练习

教法：

- 1) 教师讲解示范正面或侧向投掷；
- 2) 在统一口令下练习；
- 3) 带着问题，进行投球过关游戏；
- 4) 面对汽球进行投准比赛，并结合生活实践进行创造性练习；
- 5) 教师巡视指导；
- 6) 教学情况反馈。

要求：出手有一定角度，挥臂速度快，转体要正。

4、中国奥运金牌榜：

分成八个小组，每位同学依次将自己的小地毯上写的金牌项目与折返处小黑板上的金牌运动员相对应，看哪一组又快又正确。

3-4分

按小地毯的序号，排成八路纵队

教法：

- 1) 教师提示，并示范；
- 2) 学生跨过垫子到折返处，将小地毯贴在黑板上直线跑回；

3) 学生绕过垫子到折返处，将小地毯取回，直线跑回；

要求：奔跑迅速，对应正确。

延伸

1、小地毯拼字游戏：

2、自编舞蹈《歌声与微笑》

3、课堂小结讲评，收回器材，师生道别。

5-6分

同上

教法：

1) 每组六人将小地毯拼成一个字，看哪一组最快；

2) 教师巡视指导；

3) 在音乐的伴奏下，教师带领学生进行舞蹈。

要求：

1) 拼字游戏时，动作迅速。

2) 舞蹈时，动作放松，表情丰富。

场地器材

在一块篮球场的中间摆放三排小垫子（共24块、前后间隔为3米、左右间隔为2米）、两只篮圈间拉一根挂有彩色气球的横绳、自制小地垫49块、小黑板8块、录音机1台。

2、生理状况预测：练习密度在45%左右；平均心率在125-135次/分左右；最高心率为175次/分左右。

3、心率曲线（略）

体育课程的作业设计篇二

自新中国成立至今，各个高等院校的专业体育经过不断地改革创新，培养了大量的从事体育专业的复合型人才。为了更好地发展社会回报国家，大学体育课程体系也应不断地改革创新完善自己的体系，从而避免原地踏步而步步落后于其他发展中国家，因此大学生体育课程体系也要从锻炼自身的体质，增加自身健康和提高整体的体育素养为主，以便拥有超前的发展趋势，在民族进步和国家富强上有显著的提升。

1大学体育课程体系存在的问题

1.1人才培养方案设置的不合理

长久以来，各所高等院校仅仅关注到学生们的所掌握的和未掌握的理论知识，但是却很少培养学生学习知识后的应用能力和自身的综合素质。而现如今的社会需求则是理论与实践相结合的综合型人才，而不是单方面的理论人才，所以说这才是摆在大家面前十分重要的问题之一。而各大高等院校中，学生众多导致上课时的课堂气氛不够活跃。由于实践较少这个短板，导致现实中的理论与实践的比重严重不合理，通过中国学生的考试不难看出，中国的考试绝大多数都是笔试占比较多，从而忽视了实践方面的重要性，大家要知道实践与理论是分不开的，而我国的教学都以上课听课为主，导致学生缺乏应有的学习积极性，只能被动地去接纳知识，却不懂得应用。

1.2大学体育课程的过激性

各大高等院校之所以设置大学体育课程，是因为需要把学生培养成身体、道德、心理、社会适应性健康的完美人才。但目前来讲大部分的高校只是把理论知识放在重要位置，却没有实践的机会，从而不能达成塑造完美人才的方案。正常来说大学体育课程的特点应该有如下几方面。(1)具有文化传承的途径，可以更好地发扬民族精神，促进民族团结，对促进身心和谐的发展有着重大作用。(2)具有鲜明实践性的教育并是多种教育方式的结合。现今的大学体育是社会体育和学校体育的转折点，也是对于学生教育的关键时期，由此可见大学的体育课程不应该仅仅局限在室内理论知识的学习，还应该适当地在学校的领导下组织适当的课外体育活动以及课外的体育训练，使理论与实践达到完美的结合，以便更好地提升当代大学生的身体健康、心理健康、道德健康、社会适应性健康，从而培养出社会需要的完美人才。

1.3大学体育文化的现状以及存在的问题

如今当代的大学体育的教学理念严重偏离了学校的价值方向，甚至发生了与教育事业的脱轨。大学体育课程的体系应以竞技体育为教导的核心，以普通的教学理念为辅，从而提高学生们对于学习的自主性以及主动性，而校园的体育文化氛围也对学生们的体育意识产生了重要的影响。但是现在校园的体育文化组织较为松散、缺乏连贯性，当代大学生参与户外活动的意识较弱，从而形成了不小的问题，所以人们一定要改进这个问题，要以育人为核心，发展和发扬对学生的培养问题。

2大学体育的核心

大学体育的核心应该是以终身教育和素质教育为核心，注重学生自身能力的发展以及个体差异所导致的不同需求，从而彻底激发学生的积极性，最终实现让学生更好地走向社会。而其核心的价值则是提升国民的身体、心理、人格、素质的协调发展，以便更好地打造出完美的教育体系，成为培养人

才的摇篮，不断地为国家与社会提供新鲜的血液。在我国的学校课堂里，期末考试一向占据着很大的比重，但是为什么有的学生即便上课睡觉都可以考出相当不错的成绩呢？主要是因为学校大致的考试都是书本上的东西，只需要死记硬背即可快速使用，遗憾的是常常这种记忆都是短暂的，由于没有相应的实践体验，直接导致学生最后掌握的知识点不全面。举个例子，就像很多高校的大四实习生应当在专业相关的企业实习而并不是在学校强制的学习或者被学校强制地分配到跟所学专业不相关的企业，因为学校中的学习和社会上、企业上的工作有一定距离的脱节，所以一定要靠实习才可以充分地掌握当代大学生所学的知识理论。对于学生而言，大学体育课程体系的改革是刻不容缓的，人们需要严肃认真地对待。

3大学体育课程的改革应以终生健康为目标

3.1创建以终身健康为目标的运行机构

首先将终身目标化为可实现、可操作的两个层次、3个方面、5个目标，以便发展大学生终身健康的意识，更好地促进其身体健康、社会适应性和服务社会的能力。然后需要运用妥当的思绪来确定课程构架与内容开发等工作，这样就会有利于正确地处理大学生体育课程改革中发生的各类困难与问题。以终身健康为目标的大学体育课程改革实践就是面向社会上的个人，培养其适应社会以及社会的服务能力的积累过程，如此这样才可以培育出更优秀的专业综合性人才，更好地服务社会、回报国家。大学生体育课程是21世纪初期社会发展的、学生必修的课程之一，大学生体育课程是为了尽快地实现人人享有体育健康化教育的目标，而在教学的形式上则需要以人为本，以学生为本，以便促进学生们的主动性和积极性，更好地发展体育与健康教育的质量。各大高校的的大学生体育课程的改革不仅要从教学的手段及方法中改进，更需要深层次地加深读书育人的教育思想观念，这样才可以创造出具有综合性体育素质的人才。

3.2加大高校现有的创业覆盖面

从现有的高校中来说现有的创业教育方式对于创业的激励是不利的，并会流失很大一部分潜在的大学生创业者。就创业来说，对于学生本身便是一次又一次很好的实践机会，以便与学生们更好地为将来踏入社会积累经验，但由于学校创业教育的方式不正确导致人才的流失，对于未来社会上的就业问题也增添了些许的负担。由此可见大学生体育课程的改革便是改变大学生现有状况的良好开端，使得大学生实践经验加深加强，对未来的社会生活提高了很大的适应性。

3.3大学生体育课程改革的主要问题和基本内容

大学生的体育课程改革的基本内容主要包括5个方面：大学中体育俱乐部的教学理论以及实践、校园体育文化的构建、体育通识课程体系的实践与构成、教材建设以及体育设施保障与调配。但目前来说体育场馆的设施能否有效地开展课外体育活动也是必要的条件之一。人们应当建设以终身教育为目标的大学体育课程，实现现如今大学生体育课程的正确发展方向，改变传统的大学生体育教育的模式，建立具有特色的体育教学模式，通过网上的平台来实施对于大学体育的监控以及保障，从根本上解决大学生体育教学质量的监督与评审所遇到的困难。

4结语

以大学生终身健康为目标的大学生体育课程体系的改革，充分反映了当下各个高校关于课程改革方面所欠缺的不足，同时加强实践教育与理论教育相结合，会更好使使学生用所学的知识灵活地应变未来发生的各种困难，建立好教学质量监控的方法体系，以便更好地从旁协助处理各个高校对于大学生体育课程改革所遇到的问题，解决体育教学质量的监督与评估困难的问题，各个院校还应注意大学生体育课程改革的发展方向，使改革具有创造性和独具性。

参考文献

体育课程的作业设计篇三

二、基本部分

1. 明确任务。

师：这是个大大的“游泳圈”，你能带着它游起来吗？

2. 幼儿自主尝试。

观察与指导要点：巡回观察，注意幼儿是否明确游戏任务并已开始自主尝试；寻找2-3个幼儿的不同动作，作为下面交流分享环节的动作资源；对个别幼儿进行帮助与指导。如幼儿无法将轮胎拿起，指导其调整双手的放置位置等。

3. 尝试带着“游泳圈”在场地上进行“游泳”。

师：大家都能用不同的方式把“游泳圈”拿起来，那接下来一起在这个大大的游泳池里游一游吧。

幼儿自主往返练习，教师在场地一侧陪同幼儿往返，注意观察幼儿负重移动的情况，并及时提醒幼儿保持平稳，注意移动的速度，避免碰撞。

4. 展示交流：幼儿成两横排自由分散坐在“游泳圈”上，教师邀请2--3名幼儿展示不同的动作，提醒其他幼儿注意观察这些幼儿搬轮胎动作的关键点，即手的不同抓握位置和方法。

师：刚才有几位小朋友“游泳”的时候，又快又稳，我们来看看他们是怎么做到的？注意看他们的手是放在什么位置的？（如：双手放在轮胎外侧，手心向内，从底部抱起轮胎；双手放在轮胎内侧，手心向外，握住轮胎内侧边缘，提起轮胎）

5. 对比体验：幼儿集体练习不同的负重行进的动作，通过亲身体验，确定自己最喜欢的、能做到“又快又稳”的行进动作。

师：你觉得哪一种方法你也能做到“又快又稳”呢？我们一起来试一试，比较一下。

教师组织幼儿自场地一端开始，集体进行不同动作的体验练习，每个动作往返练习一次，共2次。此环节活动强度较大，教师应注意关注幼儿的动作，提醒幼儿每种方法都体验一次，行进时注意控制速度，避免冲撞。

6. 游泳比赛：幼儿采用自己最喜欢的动作方式在场地上进行“游泳”竞赛，比一比谁能又快又稳的进行活动。

师：我们都有了自己最喜欢的方法，那谁是我们中游的最快的人呢？

幼儿分两组，一组比赛，另一组作为评委，轮流进行。比赛时，幼儿在场地一端横排站立，听信号后快速将轮胎搬起，快速移动到场地另一端后返回起点，两组轮流进行。

观察与指导要点：在自主探索阶段，重点观察幼儿手部握持轮胎的不同方法，进而确定2--3名幼儿做示范；在展示交流阶段，通过语言提示等手段引导幼儿重点关注做示范幼儿的手部摆放部位和握持的方法，并通过语言总结与动作展示，使全体幼儿了解不同的动作方法，进而再集体练习环节体验不同的动作。

分析：在本部分，教师循序渐进地呈现不同的游戏任务，以有效激发幼儿的学习兴趣。幼儿自主进行动作的探究与尝试，在展示交流过程中感知不同的搬运方式，通过对比体验来获取不同的经验。整个游戏推进的过程，教师不仅注重幼儿的动作练习与经验积累，更注重幼儿观察、比较、判断能

力的发展。

三、结束部分

1. 师幼坐在“游泳圈”上，通过拍打、抖动等动作练习进行放松活动。

师：今天我们用这么大的“游泳圈”来进行游泳活动，我们来一起坐在上面放松一下。

幼儿跟随教师的口令，坐在轮胎上进行放松活动，依次拍打双手、上肢、身体、腿部，抖动肩部等。接着两人一组，做握手抖动、拥抱拍打等放松动作。

2. 师幼共同收拾整理场地，将轮胎放回原处后。

观察与指导要点：本活动对幼儿的手腕和上肢力量有一定的挑战性，因此放松环节中要重点组织幼儿把手腕及上肢的放松动作做到位。

分析：在结束部分，教师引导幼儿幼儿在轻松的氛围中通过轻轻拍打、意念放松等形式，达到放松身心的目的。

共2页，当前第2页12

体育课程的作业设计篇四

设计意图：

大班幼儿在熟练进行无器械身体移动练习的基础上，通过握持一定重量的器械进行身体移动练习，可以进一步增强身体控制、平衡、协调以及力量与耐力等身体素质。本活动选择幼儿园常用的旧轿车轮胎作为活动器械，该器械重量适中，适合大班幼儿进行滚动、搬运等各种动作练习。活动中，根

据大班幼儿的年龄特点和已有的生活经验，教师将轮胎赋予“游泳圈”的情境角色，幼儿根据游戏任务的变化和递进，通过“试一试搬起来的方法”、“体验比较不同的搬运方法”等活动练习，尝试用不同的动作方式将“游泳圈”搬起来并保持平稳的进行身体移动练习。

本活动对幼儿的上肢力量和耐力方面具有一定的挑战性，活动中，教师可密切注意幼儿的运动强度，通过语言调动、展示分享、分组练习等形式，使幼儿始终保持浓厚的兴趣，以达到增强上肢力量和耐力素质。

活动目标：

1. 能负重行进一定的距离，增强上肢力量与耐力素质。
2. 坚持进行游戏，勇于挑战自我，培养坚强的意志品质。

活动准备：

轮胎人手一只、空旷的室外场地一片

活动过程：

一、开始部分

1. 准备场地：

师：今天我们要用轮胎做游戏，请每人选择一个轮胎摆放到场地上。

幼儿自主选择轮胎，根据教师的提示滚动轮胎到教师面前错落摆放成两路横队(前后左右距离在0.5米左右)，分腿站立在轮胎上。

2. 热身

师：今天我们要去游泳，先来做一下游泳前的热身准备。

(1) 幼儿一路纵队，跟随教师在场地上绕轮胎慢跑一周；

(2) 模仿操：

动作一：十指交叉翻腕，分别向上下左右做推压的动作4*8。

动作二：模仿自由泳动作，上肢向前、后方向绕环4*8。

动作三：模仿蛙泳动作，双手合十经体前向两侧打开至腹部合拢，然后做蹲起下肢练习4*8。

动作四：模仿跳水动作，站在轮胎边缘进行开合跳练习4*8。

观察与指导要点：在幼儿摆放轮胎时，注意间距是否满足热身活动的需求，避免因距离太近产生冲撞等问题。做模仿操时，可根据幼儿活动情况，通过改变口令的节奏增强趣味性，吸引幼儿积极参与。

分析：通过语言导入与情境创设，激发幼儿对活动的兴趣。通过慢跑及做操热身，为下面的环节做好身心准备。

体育课程的作业设计篇五

活动目标：

- 1、引导幼儿学做灯笼，感受过年的喜悦气氛。
- 2、发展幼儿的动手能力，促进小肌肉动作的`提高。

活动准备：多媒体各种灯笼图片。彩泥，教师范例，泥工板。

活动过程：

1、教师让幼儿看多媒体图片，引起幼儿的兴趣。

图片上有什么?灯笼是什么样的?有什么颜色?你喜欢灯笼吗?
灯笼是什么样的?(让幼儿观看图片回答)

2、教师讲解、示范操作过程。

取一团泥放在手心团成圆，用手压扁放在泥工板上，再用小的泥搓成长条压扁，用剪刀剪成须，一盏漂亮的灯笼做好了。

3、幼儿学习操作，教师随机帮助有困难的幼儿，鼓励幼儿学习独立完成作品。

4、作品讲评、欣赏。