

2023年体育与健康课程标准版考试题目

体育与健康课程标准学习心得体会(大全6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

体育与健康课程标准版考试题目篇一

通过新课程标准的学习让我深刻体会到教书育人，为人师表的收获与体会。贴近实际，所列举的教育实例，既交代结果，更注重讲述过程，生动实在，给人以深刻的启发与思考。听完这些讲座不仅让我了解了前沿教育教学改革的动态，而且也理解了一些新的教育教学理念和实际操作方法。理论结束我们还充当学生上了几节篮球、排球、武术、体操、游戏、足球六节技能课，老师们八仙过海，各显神通，我们学到了不少技术技能，老师们的精心准备，学员们也是专心致志受益匪浅。

通过学习，使我更加深刻地了解了基础教育课程改革的背景及教育意义，对体育又有了新的认识，对体育教学又有了新的思考。体育不是简单的技能教学，更不是健康知识的说教。而应该是以学生发展为中心，重视学生个性发展与学生的经验，让体育教学回归自然。特别强调了关注学生个体差异与不同要求，确保每一名学生受益。我们只有多反思、多总结，不断探索新的.科学的教学方法和手段，通过学习不断提高自身的素质以适应社会对体育教师的要求。

总之，人只有在不断的学习与研究中才会进步，唯愿自己通过培训学习能够不断进步，不断超越自我。

体育与健康课程标准版考试题目篇二

一、指导思想：

本课以“健康第一”为指导方针，以激发学生兴趣，培养学生能力，发展学生个性，寓德育于体育与健康教学之中为指导思想，激励学生主动探索，激发学生内在动力，让学生在活动中培养兴趣，在兴趣中学会思考，在思考中掌握动作，在掌握动作中提高运动能力和发展身体素质。结合高一年级的特点，让学生进行自主性练习，使不同层次的学生在学习体育基础知识、基本技术，发展技能的同时，并在欢快的气氛中娱乐身心、增强体质，从而不断提高学生的体育兴趣、爱好、发展个性，促进学生身心健康，逐步树立终身体育的意识。

二、教材内容：

三、教材分析：

本课主教材是篮球行进间的传接球，它是篮球运动中最主要的基本技术，是高中篮球教学重要组成部分，是更好地学习其它技战术的基础，传接球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。这一内容在小学和初中的《体育与健康》中就已经介绍学习，所以学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作就比较困难。因此，本课着重解决在各种情况下学生控制、支配球的能力，巩固提高传接球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生篮球兴趣的培养打下良好基础。

四、教学目标：

1、认知目标：让学生体验篮球运动乐趣，理解技战术在篮球

比赛中的运用。

2、技能目标：学生能自主运用各种传球的方式，巩固、提高传接球技术，在比赛中能有意识的加以运用。

3、情感目标：学生在练习中能充分发挥想象力和创造力，乐意表达个人见解。培养学生善学善思、合作的能力，提高社会适应能力。

五、教学的.重点和难点：

重点：技术的规范性

难点：传接球时机与整体配合意识

六、教学策略：

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、特色教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

七、场地器材：篮球场二块、篮球8只、录单机一台。

八、安全知识：练习时有安全保护意识，自我保护。

九、预计“运动负荷”：本次课练习密度约40%左右，平均心率为 125 ± 5 次 / 分。

体育与健康课程标准版考试题目篇三

第7课时

授课记录： / 1

/ 2

/ 3 学习阶段：水平二

学习目标： 在自主的练习中提高跳绳的成绩 学习内容： 游戏

短绳 学习步骤：

一、有趣的小游戏

教师活动： 1. 提出队列练习的要求

2. 组织队列练习. 3. 提出游戏练习的要求、讲解游戏的方法

4. 组织游戏

学生活动： 1. 积极的投入到游戏中去. 2. 大胆的为同伴进行示范

3. 全身心的投入到游戏中去。组

织：

二、合作探究、掌握技能

重

点： 在合作中掌握短绳的技能 难

点：在合作中提高短绳技能 教师活动：1. 组织进行柔韧的练习

2. 在示范进行一种角力的小游戏之后请同学们自己和同伴想一种游戏。

3. 组织游戏

4. 提出短绳的练习。（和同伴一起享受自己学会的短绳的方法）

5. 组织进行原地的展示。

6. 提出进行短绳冠军赛的要求，讲解方法

7. 组织比赛

学生活动：1. 和同伴一起进行柔韧的练习。

2. 积极的探求“角力”的游戏方法。

3. 和同伴探求短绳的各种练习方法

4. 积极的投入到短绳冠军赛的比赛中去。组

织：

三、互相的放松

教师活动：1. 提出放松的要求

2. 进行放松

学生活动：相互的进行放松

组

织：

场地器材： 短绳若干

课后小结：1. 这是一节让同学自主玩绳的课. 通过学生之间自主的玩绳. 让学生对绳的练习有一个新的认识. 同时在快乐之中能够学会锻炼身体的方法. 并掌握这种方法.

体育与健康课程标准版考试题目篇四

1、校本课程中的小知识阅读促进了学生科学地锻炼身体。

校本课程中的小知识阅读部分不仅科学性强，而且图文并茂，通俗易懂。以体育锻炼重在参与、科学锻炼的基本原则、合理安排运动负荷与休息、学会运动负荷的自我监测知识的学习掌握，这几个方面的知识较好地使学生引入了科学锻炼身体的环境。学生在锻炼身体方面的积极性和科学性提高，学生基本懂得了根据自己的情况安排运动计划。如不同年级、不同体质、不同选修项目的同学能够自己制作比较合理的运动处方，在锻炼身体过程中能用科学的方法指导锻炼，目的性更明确。

2、学生能比较好地掌握教材规定的运动技能。

一是教材淡化了动作技术难度，不过多强调技术，但对一些基本的动作技术项目加强了，如休闲动作的难度大大降低，增加了学生喜闻乐见的“三门球、风筝”等趣味性内容，提高了学生学习的兴趣；二是教材又提出了发展性的学习与内容，主要体现在球类的项目上，对于个性化学习提供了可能，使学生在学习上有了提高的选择，对于发展学生的运动水平起到了积极的作用。教材把普及与提高较好地结合起来，较好地适应了不同层次的学生需要，充分体现了以学生为本的

思想。

3、评价方式促进了学生的学习积极性。

一是教材淡化了体育教学评价的甄别、选拔功能，学生通过自己选择适合自己的项目参加测试，降低了项目测试难度，学习的自信心加强；二是教材对过程评价提出了一定的要求，学生在学习过程中能看到自己的进步，学习的积极性增加；三是自评、互评、师评三种评价方式的结合，让学生感到了多方的评价与激励，学习信心倍增。因此，学生学习技术的同时又能享受运动带来乐趣。

4、教学过程与方式方法发生了很大的变化。

教材为学生自己的身体，掌握体育与健康知识，加强身体锻炼，学会评价身体素质及运动能力的方法，丰富体育文化等方面为学生的学习提供帮助，为学生科学地从事体育锻炼的实践活动提供具体指导。因而，教材的自主性很强，这就要求我们在教学过程与方法运用新的教学理念进行大胆改革与创新，结合课堂教学实际，我们把“自主与合作学习”作为重要教学方式运用于教学，这种方式比较好地适应了教材的要求，与课程标准的基本理念、指导思想和目标体系相一致，提高了学生学习知识与技能的效果，教师在实验中也摸索出了一些适合我校的教学模式，如：交互学习模式，情感学习模式，展示与分享学习模式，这些学习模式在我校体育教学中得到广泛的应用。

我的心得与体会：

《校本》教材强调了学校体育特色和时代特点，把学生参与、体验、探索作为课程的内容，使目标性教育与选择性教育、课业性教育与娱乐性教育、健身性教育与生存性教育有机结合起来，在培养学生健康的心理素质，良好的人际交往能力，竞争意识和合作精神等方面发挥更大、更积极的作用。

《校本》着力要求学生学会一些调控自己身心健康的必要方法，培养学生良好的身心健康意识、行为习惯，重视帮助学生提高对个人健康和群体健康的责任感，逐步建立科学进步、文明健康、积极进取、乐观开朗的生活态度和生活方式，全面提高学生的身心素质和体能，提高自我保护和救助他人，以及与自然、社会环境相适应的能力。

在教学评价上淡化了甄别、选拔功能，强化了激励、发展和创新功能，以新观念指导学生了解自己身心发展的过程和变化，认识和理解影响自己身心发展的要素，学会掌握和应用基本的体育与健康的知识和运动技能，培养运动的兴趣和爱好，使之身心愉快地参与体育和健康教育实践，为终生体育奠定坚实的基础。

体育与健康课程标准版考试题目篇五

体育工作，但在教学过程中还存在一些问题。现在我将本学期的工作情况总结如下。

首先，我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用。运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。在教学过程中培养学生科学锻炼身体的方法。

其次，我在教学过程中特别重视人的认知规律的培养。这样，可以使学生尽快的学好技术，形成技能，使体育教师真正实现精讲多练，为体育教学研究科学的、教学方法和组织方法奠定基础。

向学生进行思想教育。培养学生的自觉性、组织性、纪律性、集体荣誉感、不怕苦、不怕累、勇敢顽强的精神等。这三点的有机结合会使体育教学工作起到事半功倍的作用。

在开学初我重点抓了广播操，我主要是通过以下几点广播

操进行教学的。第一，加强对学生的思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操的良好习惯。第二，体育教师要正确运用示范。示范是体育教学的主要教学方法之一，通过示范能使學生建立正确的动作表象。因此，要求教师示范要清楚、准确、规范、优美。第三，讲解要少而精。我在广播操教学时的讲解，主要是结合我的示范动作，让学生加深对动作的理解。第四，口令要清楚、洪亮、准确。第五，纠正错误动作要及时。另外，在广播操教学过程中还得到了其他各位班主任的大力支持。所以，使我校的广播操质量，在很短的时间内有了很大的提高。

我能够长期带领学生坚持业余田径队训练，并做到训练有计划、阶段有测验、测验有记录、带领学生科学系统的进行训练。在训练过程中我努力做好学生和家的工作，使家长能够让学生训练，使学生能够安心训练。因此，我要加倍努力，争取取得好成绩。

体育与健康课程标准版考试题目篇六

xx年9月，我区进入第一批新课程改革实验区，根据新课改的要求，通过六年多的教学实践，逐步适应新课程改革的要求，对新课程改革有了一定的认识。下面就谈谈自己在新课程改革实践中的一些心得体会。

一、更新观念，提高认识。

1、牢固树立“健康第一”的指导思想，在体育教学中，以增强学生体质，增进学生健康为出发点，体现身体、心理、社会“三维”健康观，实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域目标。

2、新的课程标准，体现以人为本的思想。即体育教学要从学生的发展、学生的实际、学生的需要出发。根据新课改的指

导思想，体育教学不再是以教师为主，而是以学生为主，学生是学习的主体。学习是经验的重组和重新理解的过程，在这个过程中，学生是自主的学习者。学生来到学校，不是被动的接受知识，而是要积极主动的进行知识建构。通过自主的知识建构活动，学生的创造力、潜能、天赋等得以发挥，情操得到陶冶，个性得到发展。

3、教学方法要创新，以培养学生的学习兴趣为主，采用启发式教学、探究教学、情景教学等、最大限度的调动学生学习积极性，提高学生的学习兴趣，加强教师对学生学法指导。

4、改革评价体系，改变以往以期末考试成绩为最终成绩的评价方式。采用学生自评、小组互评、教师评、家长评相结合的评价体系。发挥评价促进学生发展、教师提高和改进教学实践的功能。

5、积极开发校本课程，探索学生喜欢、符合本地区、本校、教师本人特点的教学内容。需要指出的是校本课程的开发，是学校的集体行为，即在学校校长的统一领导下，在学校教务处的指导下，根据学校校本课程开发计划进行。

二、实践过程。

1、了解学生。新生入学或者接手一个新班级后，从介绍教师希望达到的目标入手，与学生共同学习课堂常规，然后进行教学调查，了解学生的兴趣、爱好、体育基础，最后制定学习目标。

2、制定教学计划。根据对学生的调查了解，对照体育与健康新课程标准，确定学年、学期教学计划。

3、初步确定评价方案。根据课改要求，考虑可操作性，初步确定的体育与健康评价方案。例如：阶段性考核，在学生学习完一个新体育技能后，组织学生进行考核，教师进行评分。

三、对新课程改革实践后的一些体会。

(1)、 “课堂” 的观念变了。

1、课堂不再是教师表演的舞台，而是师生之间交往、互动的舞台。在过去的体育教学中，教师牢牢的主宰着课堂，学生总是被教师牵着鼻子走，课堂气氛很沉闷。而在现在的体育课堂上，你看到的教师是以引导者、组织者、合作者的身份出现在学生的面前。学生是课堂的主体，一切教学活动都围绕学生进行。学生在教师的引导下，通过自主、合作、探究等学习方式进行学习。在体育教学中，学生的积极性提高了，兴趣更浓了，干劲更足了，氛围更好了，课堂真正成为师生共同学习的舞台。

2、课堂不再是对学生进行训练的地方，而是引导学生发展的地方。把训练等同于教学，把训练当成课堂中的主要行为，是以往我们课堂中常见的一种现象。这种现象忽视了学生的主观能动性和个体差异，体育教学需要练习，但更需要兴趣。以往的体育教学是教师要学生学，新课改后变成了学生要学。

3、课堂不只是传授知识的场所，而更应该是探究知识的场所。让学生学会学习，掌握学习的方法，养成不断求知的习惯，养成终身学习的意识，是时代的发展对学生的期盼。我们体育课改的目的，是培养学生终身体育的意识和习惯，更要注意让学生体会体育锻炼的价值，牢固树立终身体育的观念。

(2)、 教学内容选择余地大。教师可以根据学校和学生的实际情况组织教学，针对体育与健康课程标准，教师对教学内容和教材处理更加机动灵活，这就有利于体育教学的组织、教学理念的贯彻、教学任务的完成、教学目标的实现。

(3)、 评价方法的改革：新课程理念体现以人为本的教育思想，要求评价采用自我评价和他人评价相结合，重视学生的点滴进步。通过实践，学生的积极性、自主意识明显提高，

学习兴趣更加浓厚。

(4)、注重学生学习兴趣的培养。在教学实践中，重视学生兴趣的培养，通过情景式教学、自主式教学、探究式教学等教学模式，形成特长，为培养学生的终身体育意识打好基础。课堂上重视了学生的学习兴趣，学生表现出积极、主动、认真的学习态度，学习效果好。

(5)、课堂经常出现师生互动、平等参与学习的生动局面。现在的课堂形式多样，经常有师生讨论、交流、评价，让大家共同提高，教师多是用鼓励性的语言激励学生，学习内容选择余地大，学生的学习兴趣和积极性比以前提高了很多。

(6)、加强引导。新课程要求学生积极参与到体育教学中来，自主学习、合作学习、探究式学习等，在这个过程中教师要加强引导，防止放而不收或收而不放的教学现象出现。

四、新课程改革中遇到的一些问题：

1、领导重视不够的问题。受应试教育的影响，中小学教学以主科为主，非主科受重视程度不够，领导重视也往往只是喊喊口号而已，很少落实到实处。例如：参加各级各类培训，语文、数学、外语等课程经常可以参加省级，国家级培训，而体育学科等非主科以区级培训为主，就算有省级，国家级培训，也会以各种理由推脱，这就在很大程度上打击了体育教师的教学积极性，不利于体育学科的发展。

2、体育教师自身素质提高的问题。现在很多体育教师，尤其是年轻教师，不注重体育学习，不肯花时间钻研教材教法，体育教学水平停滞不前，不利于自身和学科的发展。

3、以人为本，多鼓励、多表扬这种氛围培养出来的学生有许多优点，同时不可避免的存在缺少挫败感，眼高手低，自以为是的性格，甚至极不谦虚。而利用体育教学，培养学生优

良的思想品质，任重而道远。

4、体育器材、场地不足的问题。现在许多学校，尤其是农村学校，体育器材远远没有达到教学的要求，而城市学校体育器材达到了教学要求，但是场地不够，无法用这些器材。例如：现在学校上体育课一般是四、五个班同时上课，学生占了操场的大部分地方，进行投掷项目教学很难开展。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)