

最新一年级体育说课稿集锦 一年级体育 说课稿(通用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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

一年级体育说课稿集锦篇一

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， 为了使学生建立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%

一年级体育说课稿集锦篇二

各位老师大家好，今天我说课的内容是——前滚翻。

以健康第一为指导思想，以全面突出学生的主体作用。

为前提，采用多种教学方法和丰富的教学内容，调动学生 主观能动性，激发学生的学习兴趣，促进学生身心健康发展。

前滚翻是根据小学生的身体特征而制订和开展的一门课程，是小学阶段不可缺少训练项目，它既可以训练学生的基本活动能力，提高灵敏协调素质，又可以用于学生平时生活中的自我保护，因此在训练中必须做好自我保护和相互保护以勉损伤。

根据三年级学生的特点，运动基础薄弱，自我保护能力差，而且对新的东西好奇，好学，因此，教师在授课过程中侧重

于直观示范法，多用激励方法，激发学生的胆量，本课重点在于手脚的用力，低头，含胸，团身的动作要领。

(1) 认识目标：每个学生在各自的垫子上做普通的翻跟头练习，再由教师讲解前滚翻的动作要领，让学生在实际中去区分翻跟头和前滚翻的区别。

(2) 技能目标：通过练习，要求学生100%的敢去尝试，70%的学生能基本掌握，低头手支撑，脚蹬地，团身的动作，30%的学生能熟练掌握前滚翻的动作要领。

(3) 感情目标：在分组进行练习和保护时，必须在思想上使学生高度重视起来，不能分散注意力，做得好的，漂亮的进行表演示范，其他同学鼓掌表扬，再以提问的方式让学生回答前滚翻的动作要领及这样做的好处。

引入主题：教师提问，谁会翻跟头，现场表演一个跟全体师看看，激发学生的好奇和勇气，更能使学生有兴趣和信心参与。

热身环节：手撑地推车游戏，前面的同学双手撑地，后面的同学抓住前面同学的双脚向前走，每人沿篮球场半圈，再相互交换。

学习环节：让学生双手撑地，通过两脚之间尽量向后观看，看谁看到的空间大，这就能使学生感受低头含胸的动作，为下面的练习做好准备。

探索环节：教师做一次完整的示范动作，并对各动作要点做出分解讲解，并强调在做的过程中注意保护和帮助，怎样才算是一次完整的前滚翻动作展示，让学生在练习中去体会。

学生互动环节：在一系列的讲解示范后，学生进行分组互帮练习，找出存在的问题，如翻不过去（脚用力不够），翻得

不正（双手用力不均），翻过后脚先住地（没有团身）等一系列问题。

教学方法：运用双人拉橡皮筋的方法来控制翻的过程中不团身或团身不够的动作，用粉笔在垫子两侧画线来纠正双手用力不均而导致的侧翻。

成果展示：鼓励做得好的学生进行示范演示，要求在观看的学生找出问题，并思考应该怎样去克服。

教学后记：学生进行共同放松练习，总结本课堂的基本情况，布置课后的练习作业，本次练习平均心率在135次左右。

我的说课完毕，谢谢各位老师，再见。

一年级体育说课稿集锦篇三

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。

《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、学生能积极参加活动，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。

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。

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。

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。

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。

一年级体育说课稿集锦篇四

苏霍林斯基说过：如果老师不想方设法使学生产生情绪高昂和自立振奋的内心状态，就急于传授知识，那么这种学习就会成为学生的负担。以下是小编整理的一年级体育说课稿范文，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

尊敬的各位评委：

大家好！我今天说课的内容是模仿不同动物的跳跃练习，也是日常生活中的实用性技能，具有很大的实用价值是一项深受小学生喜爱的基本活动教材，通过这些教材练习，促进学生身体各部分的肌肉内脏器官和上、下肢力量灵敏与协调素质的发展，进一步提高基本活动能力，培养学生勇敢、果断、坚韧不拔、克服苦难的意志品质，充分发挥学生的运动，参与运动技能，身体健康、心理健康和社会适应。

一、教学目标

1、知识目标：1)创设一个动物世界，一个快乐的学生大舞台，把各种动物的不同形象，引入课堂，激发学生的学习兴趣；2)用头饰做各种模仿活动的游戏。

2、能力目标：通过语言的描述，跳跃演示和游戏等形式，发展模仿，观察力、想象力，培养爱护动物的意识，发展身体的灵敏、协调性。

3、情感目标：让学生在一个动物的王国里，充分发挥学生的

主体作用，快乐的学习探究，了解激发了学生的学习兴趣，丰富学生的情感体验和社会实践。

二、教学重、难点

- 1、引导学生进行模仿练习，开发想象力，激发表现欲望。
- 2、培养克服困难，互相合作的心理品质。

三、教学方法

在体育教学中，教师通过语言描述、实物演示、音乐的渲染等手段创设课堂的教学情景，小学生们大都具有很强的好奇心，但自制力和理解力相对较差，通过丰富的情感体验和社会实践，使学生大胆表现自己认识世界，我尝试采用如下教学法：

(1) 想象法：通过教师巧妙的介入，引导学生在音乐中感知动物跳跃的特点。

(2) 表现法：通过感知，使学生产生强烈的角色体验和浓厚的学习兴趣，大胆的表现对事物的了解。

(3) 实践法：通过教师有效的引导和亲身的体验，让学生通过感情去亲身实践。

(4) 探究法：激发学生的思维活动，让学生自主学习，主动探究，充分发挥学生的主动性和积极性，在实践生活中更好的去体验。

四、教学过程

(一)、激趣导入

记得苏霍林斯基说过：“如果老师不想方设法使学生产生情

绪高昂和自立振奋的内心状态，就急于传授知识，那么这种学习就会成为学生的负担，所以我采取了情景模式进行了教学，首先以想象和游戏导入这节课，创设情境，我让学生围坐在草地上沐浴着和煦的阳光，跟随老师的语言遐想，例如：小朋友，这里是一座美丽森林，阳光照射在各种动物的身上，小鸟在树上歌唱，小白兔在蹦蹦跳跳，你们听……”

配音乐《春天在哪里》在这段教学中我给学生创造主动参与学习的机会，让学生在教师的引导下，大胆想象，激发学习兴趣。

(二)、动物聚会

由于主教材是模仿不同动物的跳，因此我创设了学生们喜爱动物王国的情景，通过语言的描述、头饰的演示、音乐的渲染等手段，创设轻松活泼的课堂情景，如“小朋友，你们听听那是什么声音？”这时学生们就听见一群鸭子的叫音，经过声音的判断，他们能准确的说出动物的名称，并去模仿鸭子的行走，“瞧，多热闹我们去看看和他们交个朋友！”通过声音、音乐、童谣的启示，会依次出现各种动物，让学生带着一个个的任务自由组合，各抒己见，说出动物的特征、外形、生活习性。在这段教学中充分发挥学生的想象与模仿，采取了边玩边学边练的方式，培养他们对事物的了解，激发学生的学习兴趣与热情，充分发挥学生的民主，体现了学生的运动参与，运动技能，身体健康和社会适应等能力。

(三)、兽王出巡

是辅助主教材的一个练习，首先我创设一个情景教学。如“森林中所有的动物都在欢快的跳舞，突然听到一声狮吼，森林顿时变得十分安静，没有了小鸟的叫声，也不见了蹦蹦跳跳的小兔子了，所有的动物都躲了起来。”在这种情况下，我采取了猜猜它是谁(有肢体的动物来表现)然后分组互相交流评议，“为什么动物都怕狮子呢？”引导学生讲出狮子得的

行走、生活习性及有百兽的称号，最后用情景教学设计兽王的离开，森林里又恢复了平日的欢快。在这段教学中，让学生大胆的模仿狮子的行走充分的想象与老师同学们相互交流，实际动手操作等方式，自我探索、自组学习。培养他们积极主动地回答问题和解决学习中出现的各种问题，从而真正发挥学生的主观能动性，使学生的主体作用得到充分的激发和发挥。

(四) 龟兔赛

龟兔赛是教材搭配的游戏，我围绕动物王国这条线路，用动物贯穿这节课，所以游戏部分安排了“龟兔赛”儿童化的游戏。采用情景教学模式，如“乌龟和小白兔正在闹别扭，你们想知道是什么吗？”学生就会联想到龟兔赛跑的故事，通过故事来引导学生学习乌龟的那种坚韧不拔、克服困难的意志和品质，不能向骄傲自满的小白兔学习，通过“比一比你是谁”来进行分组游戏，在游戏中要求每位小朋友要注意安全。

(五) 随风飘舞

随风飘舞是个放松运动，我脱离了那种沉闷枯燥的放松模式，而采取了观察柳条随风飘舞的情景教学，让学生想象风中柳条飘熏的形状，用自己的肢体语言表现出来，即达到放松的效果，又激发了学生兴趣，也体现了学生的心理健康和身体健康，社会适应。

总之，这节课，我的侧重点，主要是创设一个乐园，学生在这个乐园里边玩边学的理念，在没有压力、负担下，去学习，充分发挥了游戏活动的作用，激发学生的学习兴趣。

教学内容

1. 各种不同姿势的起跑

2. 游戏：《捕鱼》

教学目标

1. 初步体会各种不同姿势的起跑，以游戏化的方式激发学生的学习兴趣。
2. 让学生在创想练习中感受运动的乐趣，获得运动的心理体验。
3. 初步养成积极参与体育活动的意识，培养诚实守信、遵守规则、团结合作等优良品质。

指导思想

激发运动兴趣，培养学生终身体育意识，以学生的发展为中心，重视学生的主体地位，关注个体差异”以及体现灵活多变的教学教法。

2. 在课的结构、组织形式、师生参与、游戏的开发、创新，体育文化的传播等方面进行大胆的探索和尝试。

课的设计

一年级的学生对体育课特别感兴趣，课堂上有较强的表现欲望和竞争意识，乐学、好动、爱模仿、喜欢游戏，是他们的特点。但他们对技术动作的学习兴趣不大，认知比较粗浅，注意力不够集中，情绪不太稳定，对体育活动的兴趣和热情来得快，去得也快，难以持久，又是他们的弱点。根据这些特点在设计时以多变的内容使他们时时有新鲜感。经老师的调控，使学生始终保持在状态下学习、锻炼和娱乐。在整堂课中始终把增进学生身心健康和适应社会的能力作为目标和归宿，为学生营造平等、民主、宽松、和谐的学习气氛，使学生在课堂上参与、体验、创想、感受，达到目标要求。

教学过程

1. 第一教材中用歌谣、音乐营造学习氛围，拉开本课的序幕。

(1) 队列队形

一年级学生课堂的组织要能放能收。放，能活而不乱；收，能整齐划一。本课改变了口令指挥式的训练方式，运用了歌谣的方法进行训练。

师：稍息！

生：（齐声背诵）挺胸抬头向前看。

师：立正！

生：站直不动是关键。

师：向右看——齐！

生：小碎步调整好，伸出右手一臂宽。

师：向前——看！

生：老师让我向前看，我学老师向前看。

运用这种方法，统一了动作，记住了要领，站好了队伍，培养了学生的组织纪律性。

(2) 游戏《快快找同伴》

游戏中学生边跑边唱《跳绳》，在歌声中根据老师发出的信号做出反应，找到同伴。通过这个游戏，融洽学生之间的友情，拉近师生之间的情感。在运作中我没有在找同伴的时间上过分强调，每一个学生都表现得非常积极，有的找不到合

适的，还可以和老师组成同伴。有的找得慢了一点，但人人都获得了成功，每张可爱的小脸上都有灿烂的笑容。

(3) 模仿操

在音乐的伴奏下，老师模仿教材中的五节模仿操，然后根据小学生爱模仿的特点，让学生根据电视剧《西游记》中孙悟空的动作，创编《金猴操》。老师对学生创编的千姿百态、惟妙惟肖的动作进行了归纳整理，最后在《西游记》主题音乐的伴奏下，师生同做了《金猴操》。

2. 第二教材中让学生在创想练习和游戏中找到乐趣，师生同唱主角。

(1) 各种不同姿势的起跑

这是本课的主教材，运用5种不同姿势进行起跑练习，还让学生创编了几种。学生们以极高的热情模仿起跑姿势，老师也采用了他们创想的不同姿势起跑，以激发其积极性。在教材的处理上，没有把时间过多地花在各种姿势的细节上，而是让他们在线后起跑，不犯规，快速起动，迅速地摆脱静止状态，向着目标跑去而不偏离目标。跑的距离分别限定为15米、20米、25米、30米，并在终点处还拉了一条高1米左右，宽20米左右的横绳，横绳间隔1.5米处各有一朵小红花，每练习一次起跑姿势，改变一次距离。另外，还运用了胸前贴“纸鸽子”的办法让学生练习起跑，教师也参与其中，使课堂显得轻松活泼。

(2) 游戏：《捕鱼》

将教材中的游戏《钓鱼》加以改进，更名为《捕鱼》，把一个“池塘”改为两个“池塘”。第一次练习老师扮作“渔夫”，其余学生散步在“池塘”中当“鱼”，被“捕”者站在“池塘”的四角。待学生学会游戏方法后，再每组选两名学生扮作

“渔夫”，将呼拉圈改制成鱼网，比赛中只要“捕”到肩部以上部位，就算“捕”中了。另外，“池塘”中间设立“安全岛”，可容纳4—5条“鱼”休息，但休息时间不能超过10秒钟。这个游戏，深受学生欢迎。

3. 第三教材中感受藏民族文化的内涵，在优美的乐曲声和翩翩起舞中进入尾声，结束全课

选用藏族“锅庄舞”作为全课的结束，同学们在《阿东拉依》主旋律的伴奏下，以藏族舞蹈特有的弯腰撅臀、甩袖撩臂、敬献哈达等动作，跟着老师翩翩起舞，舞动着双臂，使人仿佛置身于草原上、篝火旁，使学生的身心得到了放松。

一、说教材

1、教学内容：原地投掷垒球游戏：击木柱

2、教材分析本课教学内容是全日制九年义务教育小学《体育与健康教学大纲》及基础教育课程改革目标新授教材。掷垒球是田径运动中的投掷项目，也是现代小学运动会的比赛项目之一。通过教学，培养学生形成正确的身体姿势，发展学生的速度、力量、爆发力、柔韧性和协调性等身体素质；逐步培养遵守纪律、尊重他人，团结友爱等集体意识和良好作风；形成勇敢、顽强、克服困难的优良品质；同时进一步提高学生的身体健康和心理健康水平；增强学生的社会适应能力，养成坚持锻炼身体的好习惯。

3、教学目标新课程体育教学的总目标是以“终身体育”与“快乐体育”为指导思想，注重培养学生的终身体育意识，使学生在快乐中掌握锻炼方法，参加锻炼，增强体质。

(1) 认知目标：通过游戏，初步了解和掌握原地投掷垒球的一些方法，并在游戏的过程中学会与他人合作。

(2)技能目标：经历游戏活动的过程，掌握原地投掷垒球的基本动作，发展投掷能力。体验投掷活动的运动乐趣和方法。

(3)情感目标：培养良好的合作精神与创新意识。

4、教学重点、难点根据新课标的要求，教材内容特点，结合学生的实际情况。本节课的教学重点是：体会两腿用力的衔接和向前送髋的动作，掌握良好的用力顺序和正确的用力方向。教学难点是：用力均匀程度，动作协调连贯。

二、说学情

1、有利因素小学三年级学生个性天真活泼、好动，而且兴趣广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。所以在本课教学设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

2、不利因素由于部分学生已掌握了一定的技能基础，但是学生的心理素质不稳定，容易产生满足而导致厌学的倾向，对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，在教学时采用形式多样的教学方法来激发学生的学习兴趣，为下一步学习新知识，奠定了良好的基础。

三、说教法

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用。教学中我以游戏贯穿整个教学过程，以活跃单调无味的课堂气氛，同时结合讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、情境教学法等多种教学方法交叉使用。以培养学生勇于创新、敢于进取的学习精神，充分调动学生学习积极主动性，重视学生成为学习的主体、认识的主体、发展的主体，注重体现教与学合理的运行机制，从而达到掌握技能和锻炼身体的目的。

四、说学法

在教学过程中，通过教师引导、启发、学生进行自主练习(转载自，请保留此标记。)，使学生动手、动脑、充分发挥学生的主体作用，在学生自主学习的同时，相互交流，讨论探究，再结合师生之间，生生之间的评价，激发学生在学习中建立自主创新意识。

五、说教学程序

本课是根据人体生理机能活动的变化规律，再结合本课的任务和小学生的心理需求，把本节课要学习的内容贯穿于游戏中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣，从而达到良好的教学效果。

本节课我分为：开始准备部分、基本部分、结束部分三个部分进行教学。

(一)开始准备部分

1、课堂准备活动

2、准备部分：掷纸飞机。学生动手制作纸飞机，在场地上放飞纸飞机，展示自己制作成果，同时为基本部分中的“采蘑菇”游戏作铺垫。这一节约为8分钟左右。运动强度为“中”(为学生创造快乐愉悦的活动氛围，提高学生对体育活动的兴趣)

。1、通过语言提示与诱导，让学生把纸飞机想象成为垒球，相互间进行抛接性的练习。培养学生应变能力和敏捷的视力，激发学生勇于创新，不断进取的探索精神。

供了一个相互交流学习的机会。

3、把全班同学分成四个小组进行“击木柱”比赛，在一定时间，以击中数量多的一组为胜，此游戏有利于调动学生学习的积极性，提高教学效果。

4、“采蘑菇”我们是建设者，为了把我们的祖国建设的更加美好。课堂上组织同学们扮演“采蘑菇”的角色。现实生活中，由于人们不爱护自己的生活环境而随意乱扔垃圾，把我们美好的家园环境破坏了，于是人们的生活周围也笼罩着一层又一层的环境污染的面纱??。为了防止我们的地球环境急剧恶化，我们每个人要踊跃地加入到“采蘑菇”以及捍卫地球的行列中去。树立起同学们爱护环境、保护地球的决心。这一环节约为28分钟，运动强度为“强”。

(三)结束部分

1、为了恢复学习的心理和生理负荷，通过熟悉的音乐和轻柔的舞蹈动作进行放松，让学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

2、小结：总结本课的优点、缺点，以表扬为主。

3、收还器材。这一环节约为4分钟左右、运动强度为“弱”。

一年级体育说课稿集锦篇五

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，我按此制定了这节体育课，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：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，为了使學生建立对正确身体姿势的性趣，我配上了多媒体图片进行演示使學生更清楚地认识到不正确的姿势对身体的影响，同时激发學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；目的是发展學生的身体的协调性和反应能力。培养學生团体协作精神。

3、结束部份：學生每组选一名學生进行多媒体游戏，學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學生反应、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，着重培养學生对跳跃的兴趣，并在教学中渗透德育和环保教育，引导學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、学生能积极参加活动，学会双脚起跳双脚落地的动作。
- 2、学生能相互交流体验，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。