

# 最新体育兴趣小组内容 体育兴趣小组活动的方案(优秀6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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育兴趣小组内容篇一

课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。

为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

一、活动目的：通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

二、活动要求：

1、每周四下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。

3、爱护体育教室内的设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身體素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容： 1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目）。

2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。

2 3、给学生自己活动的的时间和空间。

4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。

5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

四、采取的措施： 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。

在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。

要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。

兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。

根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。

要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。

明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。

在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

学习目标：积极参与游戏活动，轻松自然地进行自然地形跑。

学习内容：游戏：自然地形跑 学习步骤： 一、游戏活动，积极参与 教师活动： 1、组织学生集队、队列练习。

2、和学生一起复习贴烧饼游戏规则。

3、组织学生围成一个圈进行游戏，学生游戏时老师及时提醒要求，巩固学生对规则的理解。

4、提出分组要求，组织学生分组游戏。

(由指定的学生全权负责。) 学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。

2、深入熟悉游戏规则，知道游戏要求。

3、全组围成一个圆按规则进行游戏。

4、全组分成两组，由指定的同学负责游戏，扩大活动的比例。

4 5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

二、自主选组、自主练习 教师活动：

1、讲解分组要求(按体能分组，3—6 人一组;选好 组长;纵

队排好，组长在前。)组织学生分组。

2、提出自然地形跑的要求：(合理选择场地和速度;合理控制路程;注意跑时纪律;注意呼吸，轻松自然;时间由老师控制。)

3、观看和指导学生进行自然地形跑。

4、向小组长了解每一组的完成情况。

5、组织学生柔韧放松。

6、小结整节课的学习情况。

学生活动：

1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。

2、认真了解自然地形跑的要求。

3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。

4、小组长交流自己一小组的跑步情况，管理感受。

5、听口令进行柔韧放松。

学习目标：积极参与游戏活动，发展跑的能力 学习内容：游戏：大渔网、黄河长江、绕物接力 学习步骤：

一、游戏活动，激发兴趣 教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行大渔网游戏。

3、提出柔韧练习要求，组织学生进行练习，并巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行二路纵队行进走。

3、分成两大组进行游戏，体验很多人一起合作游戏的方法。

4、在小组长的带领下进行柔韧练习，充分活动各关节。

二、黄河长江练反应 教师活动：

1、讲解分组要求(找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己站的位置)组织学生分组。

6 2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。

3、组织学生进行游戏。

4、向学生阐述这个游戏的作用。

学生活动：

1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。

2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。

3、积极参与游戏，体验快速起动。

4、认真了解这个游戏对短跑的作用。

三、绕物接力练奔跑

教师活动：

- 1、启发学生制定游戏规则。
- 2、组织学生尝试游戏。
- 3、启发学生合理安排小组力量，组织学生比赛。

学生活动： 1、积极参与规则的制定。

- 2、按次序尝试游戏，体验轻松自然的快跑。
- 3、合理地安排好每个队员的比赛次序，努力争取比赛胜利。

## 体育兴趣小组内容篇二

学习目标：积极参与游戏活动，掌握障碍赛跑的方法。

学习内容：游戏：障碍赛跑 学习步骤：

一、游戏活动，积极参与 教师活动：

- 1、组织学生集队、队列练习。
- 2、组织学生利用跳绳进行准备活动。
- 3、组织学生柔韧练习。

学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。

- 2、在小组长的带领下进行裂队、并队走。
- 3、每人一根绳子进行慢跳、交叉跳、绳操和定数跳。

4、听口令进行柔韧练习。

二、尝试练习，体验成功 教师活动：

1、布置学生取器材，并提出布置场地的要求。

2、组织学生在组长的组织下尝试过障碍。

8 3、提示学生调整障碍。

4、组织学生进行障碍游戏，并作好小结。

学生活动： 1、按要求取器材，并把场地布置好。

2、分三个小组在组长的组织下有序在进行尝试练习，选择最好、最安全的过障碍方法进行游戏。

3、在小组长的带领下调整各个障碍间的距离，为游戏比赛作准备。

4、用自己觉得最好、最安全的过障碍方法进行游戏比赛。

5、总结自己一小组过障碍跑的情况。

学习目标：了解排球的发球的动作要领，在学习中撑握一定的发球技能。

学习内容：排球：发球 学习步骤：

一、积极准备，充分活动。

教师活动： 1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行准备活动。

3、组织学生进行步法移动。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听运动员进行曲在小组长的带领下进行队列练习，在动作正 确的同时感受正确的节奏。

3、在小组长的带领下进行慢跑，并进行步法移动。

二、合作学练，掌握动作 教师活动：

1、组织学生尝试复习发球动作。

11 2、根据学生的掌握情况进行重点讲解示范，让学生掌握发球的 动作概念是击球点的掌握和手臂的挥动动作。

3、组织学生进行练习，巡回指导。

4、组织学生实战运用，总结掌握情况。

学生活动：

1、在规定的地点自己体验发球动作，尝试着把球击出。

2、认真观看老师的示范，了解动作的要点是击球点和手臂的挥 动。

3、按要求继续尝试发球动作，进一步体验协调用力的发球。

4、积极参加小组比赛，在实际的比赛中体验发球的重要性。

并 在比赛中明白只有多锻炼才能把球发到有效的区域内，才 能有一定的 目标。

5、认真听老师总结，对照总结了解自己的差距。

学习目标：积极参与游戏活动，发展跑的能力 学习内容：游戏：大渔网、黄河长江、绕物接力 学习步骤：

一、游戏活动，激发兴趣 教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行大渔网游戏。

3、提出柔韧练习要求，组织学生进行练习，并巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行二路纵队行进走。

3、分成两大组进行游戏，体验很多人一起合作游戏的方法。

4、在小组长的带领下进行柔韧练习，充分活动各关节。

二、黄河长江练反应 教师活动：

1、讲解分组要求(找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己所站的位置)组织学生分组。

6 2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。

3、组织学生进行游戏。

4、向学生阐述这个游戏的作用。

学生活动：

- 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。
- 2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。
- 3、积极参与游戏，体验快速起动。
- 4、认真了解这个游戏对短跑的作用。

### 三、绕物接力练奔跑

教师活动：

- 1、启发学生制定游戏规则。
- 2、组织学生尝试游戏。
- 3、启发学生合理安排小组力量，组织学生比赛。

学生活动： 1、积极参与规则的制定。

- 2、按次序尝试游戏，体验轻松自然的快跑。
- 3、合理地安排好每个队员的比赛次序，努力争取比赛胜利。

学生要在德育、智育、体育等方面得到全面发展，公依靠 学校第一课堂是无法全部做到的，这就必须辅之于第一课堂。

“认真贯 党的教育方针，重视教育者素质教育，搞好兴趣小组是十分必要的。

体育兴趣小组活动给学生们带来了快乐，带来了喜悦，学生们在活动 中让我们看到了他们的另一面。

不知不觉中，一学期又过去了，现将 我校的体育兴趣小组工作总结如下：

## 一、学生情况分析：

1. 小学生们天真、活泼好动的天性，使他们很喜欢体育爱好体育兴趣小组活动，我校参加体育兴趣小组人数多，面积广，积极性高。

2. 任务完成情况，本学期成绩的体育兴趣小组活动组织严密，活动有效，分工明确。

负责中高年级(三、四、五年级)严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极参与筹划，使体育兴趣小组活动时间、地点、人员固定，保证了活动的稳定性。

小组成员对活动内容掌握较快，每次都达到了较好的效果。

学生不仅掌握了更多更好的知识，而且是思维能力、动手能力也大大的提高，自学能力也有一定的发展。

二、主要经验和体会： 1. 内容多样，主要以游戏为主，使他们在游戏中体会到了快乐；使他们在活动中思维得到了发展。

2. 针对性教育，活动时要根据每个学生的特点和特长分配不同的学习任务，发挥他们的长处，补足他们的短处，老师要分类指导，指定不同的目标，实施不同的教育。

三、存在的问题及改进的方法：活动有时比较缺少目的性，学生不知如何学习。

以后要制定具体，明确的目标责任制，严格要求和管理学生，要形成正规的管理模式，制定良好的纪律来规范学生，让学生学有所得。

四、由于种种原因，在后半期的小组活动过程中实施环节不

全，方法不当，使活动出现瘫痪状态。

二十一世纪需要高素质的人才。

因此，我会继续把提高学生素质放到首位。

为体育活动培养学生能力提供了更好的园地，用更多更好的方法培养学生的体育兴趣，让每个学生都拥有一个健康的身体。

## 体育兴趣小组内容篇三

### 一、基本情况分析：

同学们都喜欢上体育活动课。为了使体育活动课真正落到实处，切实提高学生的身体、心理素质，成为体育课的不可缺少的补充，制定本学期体育活动教学计划。

### 二、教学目标：

- 1、让学生了解上体活课和锻炼身体的好处，能够认真上好体育活动课。不要把体育活动当作自由课。
- 2、初步掌握体育基础知识、基本技能、和基础项目。
- 3、培养学生的组织纪律观念和吃苦耐劳，用于拼搏的精神。
- 4、增强学生身体素质的同时，锻炼学生的心理素质，使学生的身心协调发展。
- 5、通过有计划、有组织的训练，提高学生的动作协调能力。

### 三、教学内容：

体育兴趣小组共有2项内容。分别是：排球、田径项目。这些项目侧重于简单易学，娱乐性强，能有效地配合正规的体育课和常规训练。

#### 四、任务完成情况：

本学期的体育课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划和准备。使体育课外兴趣小组时间、地点、人员固定，保证了活动稳定性。另外，活动内容多样、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，学生了解并掌握了体育有关的知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

#### 五、主要经验和体会：

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

#### 六、存在的问题及改进方法：

1、学生没有明确开展体育兴趣活动课的重要意义。学生的合作意识还比较差，相对来说体育活动课的质量还比较差。

2、忽视了对学生进行品德教育。学生年龄小，活泼好动，新奇好学，最喜欢听故事，结合教材内容以讲故事的形式上好思想品德教育活动，极力学生的民族自尊心和爱国主义思想。

3、实际操作活动能力不强。学生的认识规律是从具体到抽象再到概念，是一个从个别到一般，从感性到理性的认识过程。

4、活动场所有限，天冷时教师不敢让学生在室外活动时间太长。

5、活动时间有限，体育锻炼，是由老师讲要领、学生长时间反复练习摸索的过程。

通过一学期来的体育活动，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

## 体育兴趣小组内容篇四

训练重点：

1、热身活动。

2、原地扶墙做后蹬跑 200 次。

3、100 米慢跑转身 100 米快速跑× 6，分四组练习。

4、放松活动。

时间：周四下午第三节 地点：操场 指导教师：陈元青 班级：中高年级 活动内容：全速跑 训练重点：

1、热身活动。

2、100× 2 米全速跑。

3、150× 2 米(最大速度的 80%-85%)。

4、200× 2 米(最大速度的 60%-80%) 。

5、放松活动 时间：周四下午第三节 地点：操场 指导教师：陈元青 班级：中高年级 活动内容 活动内容：30~60 米计时跑 训练重点：3、30~60 米计时跑：训练动作速度体会侧蹬和避免过早抬头、抬体。

体会膝关节为“小发动机的”的肌肉用力感觉。

4、注意：以上三个练习，量不易安排过多，过多就成了练耐力，从而失去了训练速度的效果。

比如：30~60 米跑安排七、八组就绰绰有余了。

活动内容：匀速放松大步跑、节奏跑 训练重点：1、匀速放松大步跑 通常，强度在 70%~80%的中速跑最利于发展肌肉的放松能力。

一般采用跑道或草地上进行 80~120 米中等强度的加速跑、重复跑来 体会放松跑技术，建立放松跑的意识、概念。

要求：用舒展、协调、富有弹性的动作，充分摆髋，适宜的快频进行。

2、2、节奏跑 在训练时利用洪亮有节奏的'加速信号或跑的节奏来训练运动员的快速放松能力，也能收到较好的效果。

如，根据教练击掌频率的快慢进行原地高抬腿练习；或者运动员按某一规律行的节奏跑动，使其产生韵律感，这种感觉既能发挥速度，又能节省体力，提高兴奋性，达到技术的放松与合理化。

例：一般采用变速跑(一段快一段慢)。

但在经过慢跑的几步放松调节之后，在高频率的基础上，要

求快跑要更富有弹性和放松感，以提高运动员放松跑的感觉能力。

时间：周四下午第三节 地点：操场 指导教师：陈元青 班级：中高年级 活动内容 活动内容：冲刺跑 训练重点：1、冲刺跑 冲刺跑也是 100 米跑中不可忽视的一部分，通常指百米跑的最后 20 米。

在该阶段，要求保持步频和步幅。

2、保持步频和步幅，就需要大腿的力量，因此，冲刺跑弱的人多 进行一些下肢力量练习。

比如：单足跳、深蹲杠铃、拖物跑、快速 蛙跳等。

3、120~150 米的重复跑，限制休息时间（一般每组休息 2~3 分钟），提高速度耐力。

最后注意冲刺跑的压线动作。

时间：周四下午第三节 地点：操场 活动内容 活动内容：速度耐力训练方法 训练重点：1、300 米× 6~8 次，间歇 6 分钟；2、（300 米+200 米+100 米）组合跑× 4~5 组，间歇 3——4 分钟，组间间歇 7 分钟；3、（300 米快+50 米慢+100 米冲刺跑）× 4~5 组，组间间歇 8 分钟；4、400 米检查跑× 1~2 次，间歇 25 分钟到 30 分钟。

指导教师：陈元青 班级：中高年级

时间：周四下午第三节 地点：操场 指导教师：陈元青 班级：中高年级 活动内容 活动内容：组合跑 训练重点：1、热身活动（400 米跑），各关节活动。

2、400 米× 5~6 次（80%——90%强度），间歇 8 分钟；3、

800× 3~4 次，间歇 10 分钟；4、(1200 米+600 米+400 米)组合跑× 2~3 组，组间间歇 10 分钟。

5、放松活动。

学习目标：积极参与游戏活动，发展跑的能力 学习内容：游戏：大渔网、黄河长江、绕物接力 学习步骤：

一、游戏活动，激发兴趣 教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行大渔网游戏。

3、提出柔韧练习要求，组织学生进行练习，并巡回指导。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听口令进行二路纵队行进走。

3、分成两大组进行游戏，体验很多人一起合作游戏的方法。

4、在小组长的带领下进行柔韧练习，充分活动各关节。

二、黄河长江练反应 教师活动：

1、讲解分组要求(找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己站的位置)组织学生分组。

6 2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。

3、组织学生进行游戏。

4、向学生阐述这个游戏的作用。

学生活动：

1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。

2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。

3、积极参与游戏，体验快速起动。

4、认真了解这个游戏对短跑的作用。

三、绕物接力练奔跑

教师活动：

1、启发学生制定游戏规则。

2、组织学生尝试游戏。

3、启发学生合理安排小组力量，组织学生比赛。

学生活动： 1、积极参与规则的制定。

2、按次序尝试游戏，体验轻松自然的快跑。

3、合理地安排好每个队员的比赛次序，努力争取比赛胜利。

学习目标：积极参与游戏活动，轻松自然地进行自然地形跑。

学习内容：游戏：自然地形跑 学习步骤： 一、游戏活动，积极参与 教师活动： 1、组织学生集队、队列练习。

2、和学生一起复习贴烧饼游戏规则。

3、组织学生围成一个圈进行游戏，学生游戏时老师及时提醒要求，巩固学生对规则的理解。

4、提出分组要求，组织学生分组游戏。

(由指定的学生全权负责。) 学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。

2、深入熟悉游戏规则，知道游戏要求。

3、全组围成一个圆按规则进行游戏。

4、全组分两组，由指定的同学负责游戏，扩大活动的比例。

4 5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

二、自主选组、自主练习 教师活动：

1、讲解分组要求(按体能分组，3—6 人一组;选好 组长;纵队排好，组长在前。)组织学生分组。

2、提出自然地形跑的要求：(合理选择场地和速度;合理控制路程;注意跑时纪律;注意呼吸，轻松自然;时间由老师控制。)

3、观看和指导学生进行自然地形跑。

4、向小组长了解每一组的完成情况。

5、组织学生柔韧放松。

6、小结整节课的学习情况。

学生活动：

- 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。
- 2、认真了解自然地形跑的要求。
- 3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。
- 4、小组长交流自己一小组的跑步情况，管理感受。
- 5、听口令进行柔韧放松。

## 体育兴趣小组内容篇五

学习目标：积极参与游戏活动，轻松自然地进行自然地形跑。

学习内容：游戏：自然地形跑 学习步骤： 一、游戏活动，积极参与 教师活动： 1、组织学生集队、队列练习。

2、和学生一起复习贴烧饼游戏规则。

3、组织学生围成一个圈进行游戏，学生游戏时老师及时提醒要求，巩固学生对规则的理解。

4、提出分组要求，组织学生分组游戏。

(由指定的学生全权负责。) 学生活动： 1、体育委员整队，检查出席人数。

2、深入熟悉游戏规则，知道游戏要求。

3、全组围成一个圆按规则进行游戏。

4、全组分两组，由指定的同学负责游戏，扩大活动的比例。

4 5、在小组长的带领下进行正压腿、弓步压腿、坐压腿三种柔韧练习。

## 二、自主选组、自主练习 教师活动：

1、讲解分组要求(按体能分组，3—6 人一组;选好 组长;纵队排好，组长在前。)组织学生分组。

2、提出自然地形跑的要求：(合理选择场地和速度;合理控制路程;注意跑时纪律;注意呼吸，轻松自然;时间由老师控制。)

3、观看和指导学生进行自然地形跑。

4、向小组长了解每一组的完成情况。

5、组织学生柔韧放松。

6、小结整节课的学习情况。

## 学生活动：

1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，选好组长，排好队。

2、认真了解自然地形跑的要求。

3、在小组长的带领下进行自然地形跑，体验不同地形的跑步动作。

4、小组长交流自己一小组的跑步情况，管理感受。

5、听口令进行柔韧放松。

学习目标：积极参与游戏活动，发展跑的能力 学习内容：游戏：大渔网、黄河长江、绕物接力 学习步骤：

## 一、游戏活动，激发兴趣 教师活动：

- 1、组织学生排队、队列练习。
- 2、组织学生进行大渔网游戏。
- 3、提出柔韧练习要求，组织学生进行练习，并巡回指导。

### 学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、听口令进行二路纵队行进走。
- 3、分成两大组进行游戏，体验很多人一起合作游戏的方法。
- 4、在小组长的带领下进行柔韧练习，充分活动各关节。

## 二、黄河长江练反应 教师活动：

- 1、讲解分组要求(找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己站的位置)组织学生分组。
- 2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。
- 3、组织学生进行游戏。
- 4、向学生阐述这个游戏的作用。

### 学生活动：

- 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。
- 2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。

- 3、积极参与游戏，体验快速起动。
- 4、认真了解这个游戏对短跑的作用。

### 三、绕物接力练奔跑

教师活动：

- 1、启发学生制定游戏规则。
- 2、组织学生尝试游戏。
- 3、启发学生合理安排小组力量，组织学生比赛。

学生活动： 1、积极参与规则的制定。

- 2、按次序尝试游戏，体验轻松自然的快跑。
- 3、合理地安排好每个队员的比赛次序，努力争取比赛胜利。

课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。

为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

一、活动目的： 通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

二、活动要求：

- 1、每周四下午第三节课后进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。

2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育 过程中的安全。

3、爱护体育教室内的设施和用品。

4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

三、活动内容： 1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设 施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目）。

2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教 学。

2 3、给学生自己活动的的时间和空间。

4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。

5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

四、采取的措施： 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使 小组活动开展得生动、活泼、丰富。

2、做好组织工作。

在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班 有一定体育基础、成绩较好的学生参加。

要选出身体素质较高、成绩 也好的学生担任组长。

兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨 干力量。

3、安排好活动时间和活动地点。

根据学校的统一安排，一般情况下每周组织两次，要坚持课余活动的原则。

4、订立必要制度，抓好思想工作。

要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。

明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。

在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

## 体育兴趣小组内容篇六

(4) 学习目标：体验合作学习的快乐，并在合作学习中掌握跳橡皮筋的三个基本动作，积极参与表演。

学习步骤： 一、快快躲闪，调动情绪 教师活动：

1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生分组游戏。

9 学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听运动员进行曲在小组长的带领下进行队列练习，在动作正确的同时感受正确的节奏。

3、分成男女生两大组进行三次游戏，比出胜负，充分地活动开。

二、合作学练，掌握动作 教师活动： 1、在学生的合作下，讲解示范跳橡皮筋的三个基本动作及在跳 时的跑动动作。

2、组织学生分组练习，巡回指导，并观察各小组的掌握情况。

3、组织学生参与展示，并作评价。

学生活动：

1、认真观看老师的示范，了解三个基本动作的方法以及在练习 时的跑动路线，知道这三个基本动作主要以缠和绕为主。

2、在小组长的带领下进行一个一个动作练习，相互间要互帮互助，做到一个个过关，特别是女生要带动男生做好动作，在掌握基本 动作后开展多种形式的练习熟练动作，熟练跑动的'路线。

学习目标：了解排球的发球的动作要领，在学习中撑握一定的发 球技能。

学习内容：排球：发球 学习步骤：

一、 积极准备，充分活动。

教师活动： 1、组织学生集队、队列练习。

2、组织学生进行准备活动。

3、组织学生进行步法移动。

学生活动：

1、体育委员整队，检查出席人数。

2、听运动员进行曲在小组长的带领下进行队列练习，在动作正 确的同时感受正确的节奏。

3、在小组长的带领下进行慢跑，并进行步法移动。

二、合作学练，掌握动作 教师活动：

1、组织学生尝试复习发球动作。

11 2、根据学生的掌握情况进行重点讲解示范，让学生掌握发球的 动作概念是击球点的掌握和手臂的挥动动作。

3、组织学生进行练习，巡回指导。

4、组织学生实战运用，总结掌握情况。

学生活动：

1、在规定的地点自己体验发球动作，尝试着把球击出。

2、认真观看老师的示范，了解动作的要点是击球点和手臂的挥 动。

3、按要求继续尝试发球动作，进一步体验协调用力的发球。

4、积极参加小组比赛，在实际的比赛中体验发球的重要性。

并 在比赛中明白只有多锻炼才能把球发到有效的区域内，才 能有一定的 目标。

5、认真听老师总结，对照总结了解自己的差距。

学习目标：积极参与游戏活动，发展跑的能力 学习内容：游 戏：大渔网、黄河长江、绕物接力 学习步骤：

## 一、游戏活动，激发兴趣 教师活动：

- 1、组织学生排队、队列练习。
- 2、组织学生进行大渔网游戏。
- 3、提出柔韧练习要求，组织学生进行练习，并巡回指导。

### 学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、听口令进行二路纵队行进走。
- 3、分成两大组进行游戏，体验很多人一起合作游戏的方法。
- 4、在小组长的带领下进行柔韧练习，充分活动各关节。

## 二、黄河长江练反应 教师活动：

- 1、讲解分组要求(找一个速度和自己相近的伙伴、找到自己站的位置)组织学生分组。
- 2、讲解游戏的方法和规则，指定各组的名称。
- 3、组织学生进行游戏。
- 4、向学生阐述这个游戏的作用。

### 学生活动：

- 1、仔细听好分组要求，自主选择伙伴，找到位置站好。
- 2、明确游戏规则、明确自己一队的代号。

- 3、积极参与游戏，体验快速起动。
- 4、认真了解这个游戏对短跑的作用。

### 三、绕物接力练奔跑

教师活动：

- 1、启发学生制定游戏规则。
- 2、组织学生尝试游戏。
- 3、启发学生合理安排小组力量，组织学生比赛。

学生活动： 1、积极参与规则的制定。

- 2、按次序尝试游戏，体验轻松自然的快跑。
- 3、合理地安排好每个队员的比赛次序，努力争取比赛胜利。