# 一年级体育说课稿范文(13篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-10-13

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。一年级体育说课稿范文篇一1、指导...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。

**一年级体育说课稿范文篇一**

1、指导思想与理论依据

2、教学背景分析

3、学情分析

4、教学目标及重难点

5、主要教学环节及设计意图

6、教学资源

7、学生评价

8、设计特色

本课坚持“健康第一”的体育教育指导思想。

从教育学基础的角度出发，学生的生长发育与体育锻炼密切联系，本课力求把两者有机地结合起来，促进学生身体的良好发育。

体育活动能使人产生成功感和愉快的体验，对于个人的自信、自尊有很好的促进作用，本课着重体验、享受，从而对学生良好个性的形成产生积极的影响。

跳跃是人体基本活动能力之一，出现在小学的各个年级。

主要作用是促进学生下肢肌肉、关节、韧带的发展；增强学生的弹跳力、灵敏、协调等身体素质；培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的优秀品质。

其中，立定跳远动作在一、二年级作为重点教材学习，三年级开始作为达标项目出现，着重通过多种跳跃方式，发展力量素质和跳跃能力。

目前，学生们都已在平时的学习和生活中，积累了单双脚跳、单双脚连续跳的基本能力。步入小学，立定跳远作为一项正式的基本运动进入孩子们的生活，跃跃欲试的表情溢于言表。

一年级教学，只是初步教会学生立定跳远---双脚蹬地跃起，向远方跳出，并能双脚落地的简单技术，更高的要求在二年级会有进一步的出现。

此项教材共安排4次课，本课为第2次课。

一（2）班共有学生44人，女生14人，男生30人。通过两周的入学教育，该班学生纪律较好，注意力集中时间相对较长，全班整体性比较好。

通过两周的课上练习及观察，全班学生柔韧素质、力量素质普遍较差，这就在一定程度上影响了立定跳远技能的学习。在以后的每节课中，要多加练习，为学习好此项内容打好基础。

男生4人：

\*\* 三人综合体质很差；

\*\*精力很不易集中；

均需特别注意；

1、通过教学，让学生着重体验

协调摆臂和双脚用力蹬地起跳，轻巧落地的动作感觉；

2、发展学生下肢的肌肉、关节韧带能力；提高学生的弹跳力、灵敏、协调等身体素质；

3、带领学生积极体验无穷的运动乐趣，勇敢面对挑战的乐观态度以及浓厚的安全意识。

教学重点及难点：

重点是：双脚用力起跳、轻巧落地

难点是：上下肢的协调配合

开始部分教学环节

体委整队 1分钟

环节要求：全体学生精神饱满 ，反应迅速

师生问好，教师整队，队列练习：2分钟

内 容：1 稍息、立正；

2 看齐：直臂看齐；两臂侧平举看齐；

3 变队：二、四路纵队变四、二路纵队

4 转法：向左、向右转

环节要求：全体学生精神饱满、动作整齐

设计意图：集中学生注意力，养成严肃认真、朝气蓬勃的优秀作风

准备部分教学环节

简单动作组合：2分钟

第一节：伸展运动；第三节：体侧运动；

第四节：体转运动；第七节：跳跃运动

专项活动： 3分钟

直臂大回环；（20次） 腰绕环；（2\*8拍）

腕踝关节；（2\*8拍） 蹬摆练习；（10次）

环节要求：动作规范 有力度

设计意图：体现美 展现美

活动各关节、肌肉、韧带，防止受伤

基本部分教学环节

教师宣布本课次教学内容并进行情境导入：1分钟

体验开始：

①师提示：双脚跳，双脚落，落地轻巧人人夸。

体验一：每人一块小垫，折叠放好练习双脚跳过

去再跳回来

（距离女40cm；男60cm；每人10次； 2分钟）

环节要求：认真体会动作 全体学生努力做到

设计意图：本着循序渐进的原则，从小距离开始过渡看有没有困难的学生

②体验完毕，师：“都跳过去了吗？你们觉得怎样才能跳得远呢？”生根据自我感觉回答。师要借机引出要全身用力、双脚用力蹬地、两臂用力向前摆等关键词。 2--3分钟

环节要求：教师要善于引导，抓住孩子们的闪光点

设计意图：让学生说 练习表达能力 相信他们

③学生继续做体验，教师指导

体验二：两人一组，把小垫子折叠摞起来，提升高度

（距离女40cm；男60cm；每人10次； 2分钟）

④师：“再远一点好不好啊？”

体验三：每人一块小垫，打开练习双脚跳过去再跳回来

（距离大垫子1.20m；小垫子1.00m；每人10次2分钟）

环节要求：提高难度 看看学生们解决问题的能力

强调：注意安全 轻巧落地

设计意图：掌握了动作就要达到一定的远度看看当堂学习效果

师：“你们遇到什么问题了?我可以帮助你们。”

解决问题阶段，师要准备充分，随问随答。 2分钟

2名学生表演，其他学生识别动作是否正确 1分钟

而后，生根据自己实际情况继续做任意一种体验

教师指导(10次，放松，10次） 5分钟

环节要求：找出适合自己的练习方法，有目标的练习

强调：注意安全 轻巧落地

设计意图：能找出自己的学困点说给老师听，通过老师指导，自己思考解决问题

游戏：“捉虫子”2次 8分钟

方法：“小青蛙们”，练习好长时间了，很累了。我们来摘点果子

吃吧！以沙包为“果子”， 4人一组，共11组，爬行动作前

进，5米的距离，爬到头取一个沙包跑回来。哪组先取回4

个沙包，哪组为赢。

环节要求：遵守游戏规则

设计意图：下肢活动的同时，也使上肢得到锻炼。

结束部分教学环节

放松整理：躺在垫子上，双腿举起；而后敲打2分钟

设计意图：放松身心 恢复体力

环节要求：积极放松

学生放松；教师小结 (表扬）；鼓励学生们

课后积极练习 1分钟

设计意图：让学生得到肯定 得到满足从而更加积极的投入练习

环节要求：简明、扼要、全面。

1、沙 包 44个

2、小垫子 44块

3、大垫子 1块

练习密度预计 40%左右

一年级采用在学习当天是否能实际做出动作来进行评价，四课次后进行总评。例如：

姓名

第一课次

第二课次

第三课次

第四课次

总评

是否会做出动作

是否能说出今天学习了什么

（1）本课次采用情景式教学，情景贴切，语言易懂，充分调动了孩子的积极性；

（2）教学步骤循序渐进，教学安全时刻谨记，真正遵循孩子生理、心理特点；

（3）环节要求明确，设计意图合理；

（4）平日里注意疏通和孩子们的关系，有着非常好的师生基础

**一年级体育说课稿范文篇二**

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。

1.这是一节根据《课程标准》设计的新教材展示课，尝试以目标的达成统领教学的内容。把教材中的理念，即“坚持健康第一的思想，促进学生健康成长，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。

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。

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。出品

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。

**一年级体育说课稿范文篇三**

篮球行进间运球接单手肩上投篮。

此内容用一课讲授，占本学期36课时的2.8%，是考核项目。篮球教材贯穿于学生的整个学习生涯，行进间运球接单手肩上投篮是小学、初中篮球教材的延续加深，更是高中、大学篮球教学内容的基础，甚至是学生终身从事篮球运动的基础。高中篮球教材不仅仅是对初中教材的重复，而是较好地处理从掌握技术到运用技术的过渡，落脚点是实践中的运用能力。本课重点是身体腾空时平衡的控制和投篮的出手动作。难点是较快速度运球投篮时的命中率。

学生积极探究动作方法，通过比较掌握正确行进间运球接单手肩上投篮动作。绝大部分学生能较好完成快速运球跑接行进间单手肩上投篮，通过思维，提高投篮命中率。对动作理解、掌握上，学生能深刻思考，彻实探寻动作方法，求知欲、成功感得到满足。

我校采用男、女分班上课，每班男生数在40人左右。本课授课对象为高一男生，男同学普遍喜爱篮球运动，大多数都有一定的篮球技术基础，甚至部分同学技术很娴熟。他们对篮球学习兴趣浓厚，有强烈的掌握更高、更难技战术的欲望，从而提高个人的技、战术能力。想信他们会配合教师积极思索。小骨干能以身作则，组织协调本组队员。

围绕本教材的重、难点，结合我校的教学新模式“导学·讨论·点拔·训练”，根据教材和学生实际，从有利于调动学生学习积极性，有利于培养学生自主学习能力，尽可能适应学生个体差异角度出发。教学手段采用：启发式、激励式、评价式、念动训练法、目标导学等方法，真正发挥学生是课堂主体，教师是课堂引导者作用，提高教学效率，优化课堂结构。

课的开始部分用时1分钟，教师用肢体语言和语言表达集中学生注意力，快速身心俱佳投入课堂学习，明确本课内容，领悟教学目标。

准备部分用时9分钟，采用“四自”——“自编、自导、自练、自评”方式启发教学。根据本课教材分解“行进间—运球—接球—单手肩上投篮”，结合以前学过的篮球技术。启发学生做相关的准备活动，这样就有可能分成四组分别做不同的游戏比赛。每组10人每人一球，利用两块篮球场。如：一组行进间传球接球比赛；二组运球比赛；三组圆形站立传接球抢断游戏；四组单手肩上投篮命中率比赛。教师每组必到参加游戏，并及时点拔，强调动作要领，如在一组示范，口号“一、二、三”和“接、迈、传”动作相结合；在二组引导怎样运球跑得快，点明手按压球的后上方；在三组引导学生传、接球手腕动作；在四组组织讨论提高命中率的捷径。这样既复习了以前教学内容，又为本课主教材的`学习奠定了基础。

在基本部分用时31分钟，教师“导学”引导学生在刚才分组游戏基础上，把这几个动作整合在一起，综合成本课教学内容“行进间运球接单手肩上投篮”。教师不急于示范讲解，而安排各组由小骨干带队分组讨论、探究、摸索动作方法。可能会出现不同的动作，甚至有错误动作，同学之间为正误可能出现争议。经过一轮争辩，教师召集学生，观看慢动作过程完整播放，教师打开影像设备，在大屏幕上演示慢镜头动作，通过观察使学生建立正确视觉表象。和自己的动作相对照，动作正确的学生会为自己的成功而欢呼，动作有误的同学会恍然大悟。在此基础上，教师引导学生闭眼念动默练动作，在思想上完成动作过程，发展思维表象，引起神经肌肉系统的相应变化，加深动作记忆，教师接着示范讲解动作方法要领。（以右手投篮为例）跨右脚同时双手拿球为“1、接”，迈左脚蹬地起跳为“2、跳”；当身体接近最高点时，右手肩上投篮为“3、投”让学生结合自己摸索动作联系正确动作方法，建立正确行进间运球接单手肩上投篮的动作表象。组织学生分组练习与篮板成45°角，距篮5-6米，运一次球跨步碰板投篮。激励学生把正确视觉表象和自己的动作相结合，指导自己的技术动作，使动作更完善精确，教师召集学生对此略作评价，鼓励学生在练习中多进行相互评价。组织慢速运球跑接行进间单手肩上投篮时，引导学生根据自己实际，建立空间感、距离感，准确把握起跨拿球的最佳距离及空间最佳投篮距离，教师巡视，对优生给予鼓励，激励学生对本组队员进行赞叹如“好”，“漂亮”，“ok”，“高”等，对动作技能形成较慢的学生，给予点拔，可让其和教师一起“跟我学”，如影相随，完成动作，强化动作记忆。激励学生动作中要思维，把思维与动作直接结合，提高动作质量，要求每位学生设立自己的投篮目标，每次投篮既要动作优美正确，又要有较高的命中率。启发学生思维，找出提高命中率的捷径，找准角度，反复投篮。通过命中率反馈动作掌握情况建构正确动作：篮下45°角擦板投篮最准。激发学生学习兴趣和成功欲。

结束部分，播放3分钟强烈的“蹦、蹦、蹦”乐曲，让学生任意发挥，充分放松，再加1分钟自我暗示，促进肌肉放松，调节植物性神径机能消除心理紧张、消除疲劳。

在整体结构上，由于场地足，器材多，课的练习密度相对较大可达35%~40%，练习强度稍大，但学生可以自我调控、量力而行。准备部分因有比赛学生脉博和心率快速增高，但运动负荷并不太大。在基本部分快速进间运球接单手肩上投篮练习初期脉博可达最高峰，稍后下降将趋于平稳。

因采用“导学·讨论·点拔·训练”模式，学生是课堂主体，情感体验深刻，在技术上，人人有所获得，通过命中率学生可获得定量的达标目的，我相信学生学有所长，才有所用，定会取得满意的效果。

**一年级体育说课稿范文篇四**

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）。

通过快快跳起来的游戏让小朋友体会双脚同时向上跳的感觉。表现好的，按照规则做的小朋友奖励不同颜色的小蝌蚪卡片，游戏结束后，通过一个快快集合的游戏，将所有的小蝌蚪分成5个组，

（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”的口诀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。

**一年级体育说课稿范文篇五**

大家好：

我的说课题目是《跑》。

（1）第一册的课程标准

小学教育是基础教育，小学生是祖国的未来。义务教育小学《教学大纲》中，明确规定了小学体育与健康课程的教学目的：“体育与健康的教学以育人为宗旨，与德育、智育相配合，促进少年儿童身心的全面发展。为培养社会主义建设者和接班人做好准备。”

学校教育的基本目标是育人，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，体育与健康作为学校开设的一门必修课程，它的最基本的目标就是促进学生身心全面发展，这就是说，体育与健康教学目的不仅仅是要增进学生的健康，增强体质，而是要培养身心健康、全面发展的人，反映了健康第一的思想。

一年级的教学目标是：

（一）使学生初步了解上体育与健康课和锻炼身体的好处，能够认真上好体育与健康课。

（二）使学生学习基本运动、游戏、舞蹈和韵律活动等简单的身体活动方法，发展基本活动能力，培养身体正确姿势。

（三）使学生感受到参加集体体育活动的乐趣，遵守纪律、与同伴友好相处。

（2）内容标准。一年级体育与健康课共分为三大块，包括体育基本常识、基本运动、和游戏。

走和跑是人体基本活动能力之一，在日常的生活和学习中，离不开走和跑。走和跑是小学低年级教学内容之一，它不仅可以提高小学生的基本活动能力，发展身体素质，培养身体的正确姿势，也可以使小学生学习一些基本的运动知识和技术，体验运动的乐趣。

小学一年级跑的教材，主要是通过自然奔跑和各种方式的跑，如追逐跑、换物跑等，是儿童初步掌握姿势端正、前脚掌着地、放松的向前跑，发展灵敏素质和奔跑能力。在此基础上，逐渐学习站立式起跑、快速跑、跑走交替等，加快跑的速度，控制跑的方向，维持身体平衡，提高跑的能力。

（1）教学建议

（2）评价建议

（3）课程资源的开发与利用

**一年级体育说课稿范文篇六**

学会奔跑是小学低年段《体育与保健》的教材内容之一。根据二年级学生的心理、生理上的特点，个别差异的需求，我在本课奔跑教学中选择以情境教学为主题，提高学生的学 指导思想：

兴趣是的老师，运动兴趣和思想。

：奔跑的应变能力、灵敏性、柔韧性

教学难点：协调、合作意识。

学生学本课以学生喜欢的动物形象“兔宝宝”贯穿课堂，从“兔宝宝早起勤锻炼-----建设家园-----大灰狼抓小兔子-----欢庆胜利”的这样一个流程，内容密切联系，达到提高学生的奔跑能力、灵敏、柔韧等身体素质。

1)、主题式情境教学法。让学生入景动情，明理知味。用情境激发兴趣，使学生在欢乐的气氛中体验到浓厚的学爱投数创

2)、自主探究法小学一年级体育说课稿教案。在练本课根据小学生身心特点，使学生在创设情境教学活动中能真正认识和体会《大灰狼和小白兔》内涵，培养学生热爱劳动的观念，懂得关心、爱护别人。通过观察引导----诱导表达----模仿练评价、互相激励的过程，使本课的重、难点得到解决，并让学生充分享受体育所带来的快乐。

**一年级体育说课稿范文篇七**

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%的学生能熟练把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在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。

**一年级体育说课稿范文篇八**

脊柱异常弯曲的预防游戏：《大西瓜、小西瓜》、击鼓传花

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。

养成正确的身体姿势。

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。

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。

讲授法，直观教学法，分组练习法、演示法。

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

这节课因为几童活泼好动，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疫劳和厌倦，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、连贵、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。

多媒体设备、录音机。

练习密度：30——35%。

**一年级体育说课稿范文篇九**

体育是学校教育重要组成部分，小学体育课程标准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，在此的基础上，我制定了节体育课。

一、教学内容：

模仿操、游戏： 单脚跳接力

二、教学目的：

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：

学会本年级的徒手操，培养身体的正确姿势和节麦感，发展想象力和模仿等能力。

四、教学重点： 各节动作的准确性和灵活性。

教学难点： 动作优美大方，节奏感强。

五、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、发展弹跳力及集配合的顽强精神。

六、教学方法：

讲授法，直观教学法， 集体练习法。

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：

这节课因为几童活泼好动，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疫劳和厌倦，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：学生成四列横队站立，师生问好，课堂常规的练习，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穴感兴趣，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：模仿操是本课的重点，在教学过程中我采取了直关教学的方法和集体练习的方法来进行模仿操的练习，同时根据模仿操的动作有些简单、连贵、要领好记的特点，我们采取了音乐进行课堂的电教手段， 提高学生的兴趣的韵律活动。在初步学会模仿动作的基础上，为了使学生建立对模仿操的性趣，我配上了音乐来进行不断的练习， 激发学生对模仿的情趣， 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，单脚跳接力；目的是发展学生的腿部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。

3、结束部份：学生跳起轻松愉快、优美欢快的集体舞进行放松活动，学生在轻松愉快的情绪中结束本课。

九、场地器材：

录音机一台，四个标志杆。

十、本课的平均心律：

110——130%

练习密度：

30——35%

**一年级体育说课稿范文篇十**

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，在此的基础上，我设计了这节课：圆圈路

1.通过活动，培养学生身体素质。

2.了解圆圈路的活动方法，能积极的参加到活动中。

3.了解《学生伤害事故处理办法》

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。

讲授法、分组练习法、演示法

1、准备部分：首先进行课堂常规，体委整队、师生问好、报告人数、检查服装，为接下来的活动做好准备。然后再进行准备活动：

1、队列：立正、稍息、集合、解散。

2、做简单徒手操，师生一同练习。

3、学生充分活动各关节。

4、介绍本节活动内容，为接下来的活动做好准备。

2、基本部分：

（1）、老师讲活动方法：在场所地上画一圆，游戏参加者沿着圆圈跑，圆圈的半径先由大到小，然后再由小到大，重复进行，或者沿着“∞”形跑。圆圈跑需要不断的改变跑的方向，所以人的身体也应向内稍倾斜。（让学生对活动规则有一定的了解，避免在活动中出错）

（2）、教师示范路步姿势，学生跟着学

（3）、开始活动

（4）、教师巡视指导活动

3、渗透法制教育

4、结束部分

（1）、小结

（2）、安全教育

5、宣布下课

**一年级体育说课稿范文篇十一**

游戏：看数抱团；小足球：脚背正面运球。

学生在练习的过程中体会到学习和锻炼的好处，并在合作中增强竞争和创新能力。

知道脚背正面运球的动作方法，初步掌握运球动作技能，会跑动运球。

教学重点：脚背正面运球的中部；

教学难点：摆小腿脚背面轻推球抬头观察。

1、使学生掌握跑动运球的动作，培养学生的协调性和节奏感。

2、在宽松和谐的氛围中，增进人与人之间的感情，促进相互间的交流与协作。

讲授法，直观教学法，集体练习法。

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

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疫劳和厌倦，为了能把这节课上的更好，我运用了游戏加入训练的方式设计教学过程，下面我通过四个部分来加以说明这节课的内容。

1、愉悦身心：学生成四列横队站立，师生问好，报告人数，检查服装，宣布课的内容和任务；然后做准备活动，做徒手操，发展学生的节奏感及表现力活动身体各关节。

2、育心强体：进行集中注意游戏的练习，《看数抱团》，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。

3、增知促技：脚背运球是本课的重点，在教学过程中我采取了直关教学的方法和集体练习的方法来进行直线运球的练习，发展身体协调与连贯性，培养学生的跑动运球能力，设计游戏式运球项目“十字路口”增加难度又有娱乐性，锻炼学生在跑动运球中抬头观察能力。

4、恢复身心：学生跳起轻松愉快、优美欢快的集体舞进行放松活动，学生在轻松愉快的情绪中结束本课。

足球场，足球八个，标志桶八个。

**一年级体育说课稿范文篇十二**

1、教材内容：

（1）跳跃：立定跳远

（2）综合活动：八仙过海

2、教材分析：

立定跳远是低年级体育教学的重点内容之一、是低年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段；也是急行跳远落地动作和发展腿部爆发力的辅助性练习。另外，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

3、教学目标

根据体育新课程标准的要求和本课的具体情况，我把本课的教学目标定为：

（1）、初步学习立定跳远的基本动作和游戏“八仙过海”的方法，80%的学生能完成动作。

（2）、提高双脚跳跃、投掷能力和协调素质等。

（3）、体验活动的乐趣，享受主动参与活动的喜悦。

（4）、养成主动与同伴交流、爱动脑的好习惯及培养互帮互助、团结友爱的良好品质。

4、教学重点、难点

根据教学目标和内容我把本课的重难点分别定为：

重点：双脚起跳、双脚轻巧落地。

难点：动作协调。

5、教学器材：冲气小榔头（小手）、录音机。

6、教学分析：

（1）、一年级学生天真、活泼、好动、好玩。对新鲜的事物能积极投入，场面较热烈，同时由于他们的注意力容易分散，所以保持性不久。为此我将设计一系列的游戏、比赛来激发他们的兴趣，避免、减少学生走神的机会。

（2）、一年级的学生模仿力强，想象力丰富，由于他们的生活经验较缺乏，所以在练习中往往能制造出一些惊喜点、闪光点，为我们的教学添亮点。

（3）、学生容易合作，善于表现，有较强的表现欲望。我将安排小小组进行教学，把好的、优秀的个人和小组发掘、展现出来，提高学生的成功感。

为了营造一种自主、互动、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，本课我一改以往教师一味地强行地灌注给学生，而学生只能被动地接受这样单调的技术动作，忽略了小孩子爱玩的天性，而是精心设计了多种教学手段，结合采用挂图讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、提问法、设疑法、、启发教学、激励法、情境教学法。其目的是培养学生善于动脑，勇于创新，敢于进取，相互合作，大胆竞争等优良品质。同时调动学生的积极性，激发学生的学习兴趣，让每个学生都乐于参与活动，在活动中学习，在活动中掌握动作、学会方法、体验快乐，更好地发挥学生的主体作用，从而达到新课标所提倡的“健康第一”的指导思想。

根据小学生积极性高，活泼好动、好奇的特点，本节课以合作学习，探究学习、创新学习为学习方式。在教学过程中，让学生自主动脑、动手，进行合作性、多样性的练习，使学生如何去学会锻炼，学会和同伴交流与合作。不断地促进学生发现问题，分析问题，解决问题的能力。培养学生爱合作、爱探究的良好习惯。

教学程序是课堂教学的实施过程，是由教师的“知”转化为学生的“知”，由“知”转化为“能”，并发展其“能”转化为一定信念和道德品质的过程。本节课教学过程分为以下三部分：

1、热身部分。

按人体的运动规律，人体的运动状态是一个逐渐增强的过程。课的开始的热身运动是必不可少的。是为了让学生的身体状态适应下面课的运动强度，预防运动损伤。

2、学习技能部分。

（1）创想：在教学中教师给予学生一定的思维空间让其创编各种跳，发展了学生的想象力。

（2）观察模仿：让学生分别观察模仿三种动物——“青蛙”“小兔”“袋鼠”，然后找出它们的共同点，提高了学生的观察模仿能力。

（3）设疑：在教学中，老师通过设问，启发学生思考问题、解决问题，这样既提高了学生的辩析能力，同时也发展了学生的思维能力

（4）尝试练习：在学生思考或找到解决的方法之后，应充分发挥学生的主体作用，师生、同学之间互动学习，给学生自由的学习空间，让学生在练习中体会动作。

（5）游戏：再次燃起学生的学习热情，让学习高潮延续不断让乏味的讲解通过学生的“玩”去把握技术要领。

3、恢复身心部分。

在优美的旋律、宽松的氛围中，本人安排了师生共同拼崇明岛地形及意念放松的内容，主要是把人体的心律、运动状态基本恢复到课前的水平。

最后用概括性语言总结课的情况，总结打造绿色生态岛的意义。希望同学们在今后的生活中能为建设崇明岛作出贡献。

**一年级体育说课稿范文篇十三**

1.小学生上课时，教师苦口婆心地讲要遵守课堂纪律，不准随便动，要站稳，要记住自己的位置不要讲话等等，而学生总是熙熙攘攘，仿佛充耳不闻。

2.小学生上课时，教师好不容易让前边的学生站好了，可后边的又乱了，左边的站好了右边的又乱了，排队时又叽叽喳喳地吵，给人的感觉非常混乱。

3.小学生上课时，星期一排好的队伍到星期二上课时就忘记了，不知道自己站在哪个位置，教师只好让他们重新排队，在队列队形教学上花费很多时间。

1.小学生上课，首先要学会站队，通过队列队形能促进学生身体的正常发育，可以让学生形成身体的正确姿势；养成动作迅速、准确、协调一致和良好作风；培养学生严格的组织性，纪律性和集体主义精神。

2.队列队形练习，能正确、准确指挥学生迅速集合，能合理的组织学生活动，有助于完成教学任务，提高教学质量。

3.队列队形练习，是体育课的基础，在体育教学中起着潜移默化的作用，并使学生逐渐养成动作正确，反应迅速，整齐一致，服从集体，听从指挥，遵守纪律的良好作风，我们跟应该教学生做好队列队形。

学习队列队形，我们应该先知道学生喜欢什么，因为一年级的学生，年龄小，活泼好动，自制力差，好奇心强，对什么都感兴趣，但都是极短的时间，一年级的学生喜欢游戏，他们不喜欢枯燥、乏味的事，没有兴趣的事，他们都不喜欢去做，做也是一会儿劲头。我们可以利用多媒体的教学，让学生看看军人的站姿和坐姿，还有他们的队列队形，这样会让学生喜欢学习。

1.用游戏来引导学生

游戏是学生最喜欢的事，对于小学生来说，他们的特点是活泼好动，喜欢和同学做一些有趣的事，这是学生的天性，我们就更应该利用游戏来引导学生做活动，组织学生来做游戏，并上好课，上好队列队形。让学生在玩中快乐学习，不仅能学习，而且还能让学生更快乐。利用不同的游戏来增强学生的新鲜感，这样才能克服学生学习队列队形的枯燥和乏味，才能激发学生的积极性和学习兴趣。在学习中学生有了兴趣，以后的学习才能顺利进行。

2.用数字游戏来激发学生的学习兴趣

一年级的学生刚刚学习数字，对于数字，他们才开始学习，不是很了解，我们利用他们学习的1―10的数字引导，学生会很高兴的说出这些数字，并掌握这些数字。比如：我们在集合站队时，会让学生从一数到十来集合队伍，然他们在极短的时间完成集合的任务，同学们个个都精神饱满，站姿准确。

3.用数字游戏来让学生加深记忆

一年级的学生，记不住自己所站的位置，我们可以利用数字来让学生记住自己的位置，学生从1―10依次按身高的高矮来站队，让学生记住自己是几号，这样会使学生很容易就记住自己所在位置，使得学生站好队。为了加深学生的记忆，我们在学习中利用了比赛的方法，使学生更加积极的站好队，并记住自己的位置。

4.用语言鼓励学生，培养学生的学习自信心

刚刚入学的学生虽然对一些事很感兴趣，但是时间长了会失去兴趣。因此，要想使学生感兴趣，就必须培养学生的自信心，一年级的学生不能向军人一样高标准的去学习，只能是学生有一点点进步都要鼓励，使学生对体育感兴趣，并喜欢上体育课，这样还能让学生很好的学会队列队形。高标准的学习，会使学生对学习失去信心，注意力分散，不能很好地学习。因此，用语言鼓励学生，培养学生的学习自信心，让学生养成良好的体育运动习惯，为终身体育活动打下坚实的基础，鼓励学生做好队列队形的练习。

5.和学生交流

队列队形的练习，也要和学生进行交流，问问学生对学习队列队形有什么好的办法，比如，唱歌、听录音机。和学生进行交流会增加师生之间的感情，学生会很高兴的跟老师在一起交谈。这样，在以后的学习中学会很高兴进行队列队形的练习。

总之，队列队形对学生来说，具有提高学生的纪律性，自觉性，自制力，坚韧性，因此，我们就更应该把队列队形给学生教好，让所有学生参与运动，学好队列队形，在运动中体验快乐、增强体质。

走好每一步，可以至千里。队列队形练习是体育的基础，在体育教学中有着潜移默化的作用，只有让学生从小学会队列队形，才能使我们能很好的组织学生上好体育课。从小事做起，把小事做好，我们才能引导学生走好每一步。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找