学习内容：律动组合——邀请小司机游戏：单脚跳接力

　　学习目标：基本能掌握动作方法，随音乐节拍进行完整动作表演；勇敢顽强地完成游戏。

　　学习步骤：

　　一、快乐游戏，活跃情绪

　　教师活动：

　　1、组织学生集合、进行队列练习

　　2、提出要求，组织学生分组游戏。

　　学生活动：

　　1、看老师手势，听老师口令快速集队，并从集队中体验

　　“快、静、齐”的集队要求。

　　2、听口令练习原地踏步，动作做到位。

　　3、在老师的带领下进行游戏“快找伙伴”并能按老师要

　　求做出各种不同的跑步姿势和各种模仿动作。

　　组织：四路纵队、自由分散

　　oooooo

　　oooooo

　　xxxxxxp

　　xxxxxx

　　二、欢快学习，自主练习

　　教师活动：

　　1、分组复习已学过的分解动作，并及时纠正错误动作。

　　2、以四人组成一列“小火车”，进行连贯动作练习。

　　3、在随音乐节拍进行完整练习的过程中，及时提示学生注意动作的节奏和连贯性。

　　学生活动：

　　1、自由组合小组，复习已学过的分解动作。

　　2、在教师指导下，四人一组进行由原地过度到行进中的

　　练习。

　　3、在音乐伴奏下，进行完整动作的练习。

　　4、互测互评，看哪一列“小火车”的动作好，舞姿优美。

　　组织：四人自由组合

　　三、踊跃参与，体验游戏

　　教师活动：

　　1、组织学生复习“单脚跳接力”游戏的方法，重点复习

　　单脚连续向前跳动作。

　　2、增加游戏难度，要求学生中途不得换脚，但绕过标志

　　物后必须换脚。

　　3、游戏中跳的学生必须把筐里的垒球放到标志物后的筐中。

　　4、强调游戏中要注意安全。

　　学生活动：

　　1、分小组复习“单脚条接力”游戏，着重练习单脚连续

　　向前跳动作。

　　2、在改变游戏方式、增加游戏难度的情况下，积极与同

　　伴配合，克服困难，体验成功的乐趣。

　　3、游戏过程中，注意保持身体平衡，失去平衡时，可用

　　跑步加以调整，然后继续向前跳，以防摔跤。

　　组织：四路纵队

　　ooooooooooo

　　ooooooooooo

　　xxxxxxxxxxxx

　　xxxxxxxxxxxx

　　四、轻轻松松，总结评价

　　教师活动：

　　1、组织学生做简单的放松操。2、要求学生回家练习舞蹈。3、及时评价学生的上课态度。

学校体育是教育的重要组成部分，加强学校体育工作，摆正学校体育工作在学校教育中的位置，是推进基础教育改革的重要内容。因为学校体育在实现“素质教育”，提高国民体质的过程中，有着不可替代的作用。学校体育的主要任务是增强学生体质。小学低年级体育课是学生学习体育的启蒙课、基础课，这个基础课能否上好，是否抓得扎实，将会对以后体育教学能否顺利开展产生非常大的影响。低年级的学生刚刚离开幼儿园进入小学，年龄幼小，他们的注意力不能长时间保持专注，但兴趣却能很好地吸引他们的注意力。针对低年级学生的这些年龄特点，如何才能把低年级体育课上好呢？我认为，教师在组织低年级的学生体育进行教学活动时，应了解儿童少年的心理、生理特点，掌握儿童少年生长发育的一般规律，以实现体育教学的科学化。  
一．教学儿童化  
    儿童化教学就是要针对儿童的年龄特点，进行体育教学，这样才能更好地调动他们的积极性，完成体育课的教学任务。儿童是以机械记忆和形象思维为主，教学活动中，应尽量采用直观、形象的教学手段。儿童的“本性”往往毫无保留地反映在体育课中，体育教师应懂得儿童的心理特征，按照童心、童愿和童颜组织体育教学，才能防止体育教学的“成人化”。要防止单纯技术传授。有些体育教师把现代竞技运动中的先进技术充实到小学教学中，是一个大胆的尝试，但必须进行科学的分析和研究，看这样做是否有利于增强学生的体质，切勿单纯以技术掌握程度来评定教学的好坏。  
小学低年级大多为七、八岁的学生，他们的年龄特点是形象思维丰富于抽象思维，他们和高年级的学生不同，教师可以对他们进行学习目的性教育、纪律教育等，通过一整套规范的要求来约束他们的行为，以达到组织好课堂教学的目的。但他们视觉、听觉的反应已经比较灵敏，且善于模仿，所以教师在组织教学过程中要注意自身的榜样作用，尽量处处给学生以良好的示范。  
（一）注意教师的讲解和示范  
教师的讲解示范是体育教学的基本方法，也是完成教学任务的基本手段，讲解法和示范法都是体育教学常用的方法。  
讲解法是指教师用语言向学生说明动作名称、要领和方法等的一种教学方法。教师带有启发性地讲解，不仅能使学生获得知识，了解动作的要领和方法，而且还能促使学生进行思维，培养学生认识事物、分析问题和解决问题的能力。对于小学低年级的学生，教师在讲解示范时就要注意：简明扼要、清晰准确。以免低年级的学生耐不住性子长时间听讲而开小猜，从而影响教学的正常组织。教师必须培养自己具有运用语言进行教学的能力和技巧，逐步提高语言的艺术水平。  
在运用讲解法教学时，还要注意以下几点：1．讲解目的明确、内容正确。2．要抓住教材的关键，简明扼要地进行讲解。3．讲解要符合学生实际，启发学生思维，教师讲的深浅、语言的运用都要符合学生的实际。4．讲解要注意时机和形式。  
示范法是指教师通过具体动作范例，使学生直接感知所要学习的动作的结构、顺序和要领的一种教学方法，是体育教学一种最重要的方法。教师的正确示范不仅能使学生直观地建立正确的动作概念，而且也能引起学生学习的兴趣，调动学生学习的积极性。  
在运用示范法时，教师要注意以下几点： 1．有明确的目的。2 示范要正确，力争每次示范成功。3．注意示范的位置和方向。示范的方向，应根据动作的结构、要求学生观察的动作环节和要素（速度、方向、路线等）而定。因方位不同，示范有正面示范、背面示范和镜面示范等。选择何种示范方式，要看教学示范的内容来确定，目的就是让学生更有利地观察和模仿动作。  
（二）注意教学中的非正式示范  
所谓非正式示范，是对比教师有目的的讲解示范而言的，是指教师在组织课堂教学过程中的教姿、教态对学生的影响。有经验的教师会发现，教师的一些标准、优美的动作，常常能引起学生的注意和有意无意地模仿。如：要求队伍立正时，教师自己先挺胸收腹、立正站好，学生很自然就会学着老师挺胸收腹、精神抖搂。所以在教学组织过程中，教师要注意教姿和教态，给学生以良好的潜移默化的影响。  
二．吸引学生注意，做到有的放矢  
组织学生上课，最怕学生注意力不集中，特别是低年级的学生，注意力更容易分散，教师要善于运用各种手段来吸引学生的注意，有目的地引导学生集中精神投入到教学活动中来。  
（一）巧用哨声、掌声  
哨声是体育教师是指挥学生的辅助用具，更是教师的中令。教师在课中不能乱用哨声，要让不同节奏的哨声代表不同的口令，引导学生区分，并按口令指挥行动。如：两短一长音“嘀、嘀、嘀——”代表集合；短音“强、弱、强”代表口令“1、2、1”；连续三声短音“嘀、嘀、嘀”代表“请安静！”长音加短音“嘀——嘀”代表“预备——开始”；等等。有时，用掌声也能代替哨声指挥学生，或提醒学生注意，在教学中都可加以灵活运用。巧用哨声和掌声，有利于吸引学生的注意，有助于教师调动学生、组织教学，也有利于减轻教师用嗓的负担，保护声带。  
（二）无声语言  
教师在教学中还可充分发挥手势、眼神等的无声语言作用。如：用手势指挥，眼神暗示等组织方法。它们具有其它组织方法不可替代的作用。教师在教学中可根据具体情况，灵活运用组织方法。保证教学过程的顺利进行，从而实现教学目的。  
三．抓好常规训练，养成良好习惯  
小学低年级的学生都是七八岁的儿童，刚入学，该如何上课，注意一些什么基本上不懂。这种情况下，要在体育课中达到预期的教学效果，就必须要注重抓好教学常规的训练，培养学生良好的学习习惯，这是小学低年级体育课的重要任务，也是教学组织的关键。  
（一）巧抓队列队型训练  
队列和体操队形不仅是对学生身体姿势和空间知觉的基本训练，同时也是一项严格的集体活动。它要求学生在共同的口令下完成协调的动作，从而培养严格的组织纪律性和朝气蓬勃的集体主义精神，发展反应迅速、动作准确和协调一致的应变能力。对于低年级学生来说就显得更加重要。但六、七岁孩子的空间知觉一般很差，对事物的形状、大小、特别是方位认识比较模糊。教师在进行队列队型训练时，不但要“严”，更要“巧”。  
常规教学中的队列训练，学生不仅会感到特别枯燥而且不容易做对、做好。前一次课给学生编好的队型，下次课来时经常会发现有部分学生找不到位置了。对于这种情况，教师在编队时，应给每人编上号，如果是一年级新生，还应提前准备学生名册，登记学生排队的位置。还可以通过“找找火车头”“找找小伙伴”和“快快集合”的游戏，帮助学生很快记住自己在队伍里所处的位置，井能很迅速站好队。但可以通过“咕噜，咕噜捶”“请你向我这样做”“吹泡泡”“图形跑”和“无声操”等游戏，使学生的空间知觉得到较快提高。  
（二）课中松紧有度，动静分明  
七、八岁的孩子注意力不能长时间地集中，教师要允许他们有以“放松”的时候。在集中讲解、训练时，要严格要求学生集中精神；在轮流练习、自由练习时则可以有一定的自由度，让学生自由发挥，开开小猜，放松放松精神。这样就更有利于教师调动他们的注意力再次更好地集中到必要的教学内容上。在教学组织过程中，教师要注意把握好“松”与“紧”的度，在课中引导和训练学生做到动静分明，在保证教学活动正常组织的同时，教师还就有意识地不断提高要求，延长学生集中注意力的时间，训练学生具有坚强的意志力。  
教学常规并不是一朝一夕就可以养成的，是要经过教师和学生共同努力长期反复的练习，才能建立起来的。而良好的教学常规的养成，对保证课堂教学的顺利进行，完成教学任务，提高教学质量，起着决定的作用。  
四．善用各种手段，激发学习兴趣化  
    体育教学的兴趣化可以给儿童以情绪的满足，有利于调动学习的积极性。小学生好动、爱新鲜，厌烦过多的重复练习，因此，教学手段要多样化，才能提高学生的兴趣，推迟疲劳的出现。体育课的教学过程中，学生往往由于较长时间练习某一个动作而感到枯躁，教师可采用游戏法和比赛法激发学生的兴趣，活跃课堂气氛。此外，还应做到生动形象的讲解和准确的动作示范，教学方法力求多样化、兴趣化，以充分调动学生学习的积极性，使体育课上得生动活泼。兴趣是最好的老师。学习兴趣是学生学习积极性中很现实很活跃的心理成份，小学生在学习中很多时候就是凭着兴趣去做的。在体育课中如何提高学生体育学习的兴趣，不仅为教学任务的顺利完成、促进学生身心健康和机能状态提供保证，也为培养体育情操、养成经常自觉从事业余锻炼的习惯以至终身体育打下基础。为提高学生学习兴趣，教师可运用以下的方法：  
（一）灵活运用教学和练习方法  
在体育教学中，采取灵活、多样的教学方法和练习手段，才能提高学生的兴趣，推迟疲劳的出现。如走步练习比较枯燥，可采用拍手走、两臂加动作的走、前脚掌着地的走、听音乐走等多种形式，来完成走步的教学任务。又如在游戏换物赛跑中，也不是千篇一律的重复，对每次练习可提出不同的要求。如第一次提出不犯规为胜，第二次加上谁的队伍排得好为胜，第三次再加上谁跑得快为胜，不断提出新的要求来吸引学生完成游戏任务。同样在跳绳、拍皮球活动中，当学生拿到绳子或球时，多么想自由地活动。教师可以在完成规定的任务后，给学生1-2分钟时间去发挥各自的才能（各种各样的跳法或拍法）。学生正当的欲望得到满足，就能集中思想和精力很好地学习下一项内容。  
（二）精心设计体育游戏  
    小学体育教学中很好地运用游戏教材，充分发挥游戏教材的教育因素，对完成体育教学任务有重要的意义和作用。游戏具有趣味性和竞争性，对小学生有较大的吸引力，体育游戏是小学生喜爱的体育教材之一。体育教师应适当地采用游戏方法进行教学，在课的开始和结束阶段，采用游戏法对集中学生注意力，调动学生的积极性，能收到良好的教学效果，有利于课的顺利进行。小学阶段儿童的生理、心理特点是兴奋占优势，抑制能力差，注意力不易集中，单调的练习容易产生疲劳，因此，要采用变换游戏方法，加深形象化教学，使每一个游戏都能吸引住学生。通过游戏，提高小学生对体育教学的兴趣，是小学生体育教学中一个十分重要的问题。

在小学体育课里，游戏是基本教材，尤其是低年级占较大比重。因此，精心、巧妙地安排游戏，利用游戏来配合完成教学任务是我们体育工作者的重要手段之一。游戏是少年儿童喜爱的一种集体体育活动，它具有一定的竞赛成分，思想性强，形式生动，内容丰富多彩。游戏简单易学，易为学生所接受，所以若在课堂教学中采用游戏形式教学，就能大大地提高学生学习的兴趣，提高学习积极性，从而保证教学的顺利进行，提高体育教学质量。