

最新小学体育耐久跑教案(优质6篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

小学体育耐久跑教案篇一

体育课大都在室外进行，学生容易出现不遵守纪律的现象，就连那些学习优异的学生，也难免犯一些小毛病。反而有一位一（1）班的某某学生上课非常调皮，自从班主任他当了中队长他变的好乖了，我借这次机会表扬了他，之后他更加认真了，还能给老师管理同学呢！我心想，不能用不变的眼光看待差生，反而善待差生啊！

首先教师要保持良好的心态，以一颗平常心来对待调皮的学生。活泼好动时孩子的天性，不要看到有调皮的孩子就怒发冲冠。

第二、为人师表，学习新课改理念，不断提高自身素质，以新课程要求来对待学生，善待调皮学生，充分认识体罚和变相体罚的错误和危害。

第三、教师多采用灵活多样的教法吸引学生。

第四、要循循善诱，因材施教，对玩劣成性的孩子要采取宽容的态度，要耐心细致的做好他们的工作，了解他们的心理状态。

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

小学体育耐久跑教案篇二

情绪是推动人们进行各种活动的心理动因，也是个体发动和维持行动的一种心理状态。少年儿童理智思维发育尚未成熟，其情绪、感受主要受感知的支配，刺激性强的色彩，五彩缤纷、色彩鲜艳的画面和物体都能吸引他们，引起他们的乐趣和喜爱。所以，在教学中，教师除课前根据教学目的. 和内容精心布置好场地器材外，还可以利用色彩协调教学。譬如让小学生使用五颜六色的篮、排、足球，既能满足他们的好奇心，活跃课堂气氛，又便于按器材的不同颜色分组；又如在短跑教学时，在黑色的煤渣跑道上划上雪白的分道线和起跑线、终点线，使场地显得明朗和富有立体感，能给学生以活跃和一往无前的感觉，同时还能强化教学气氛，使其产生一种兴奋的心理状态，从而在“移情”作用下对所学内容产生浓厚的兴趣。

小学体育耐久跑教案篇三

投掷是小学体育课程的基本教学内容之一，也是学生喜爱的一项体育活动，通过练习能够锻炼学生的上肢力量和身体的协调性。在进行一年级投掷教学的内容时，我将游戏与教材内容结合起来，让学生们更加学的轻松、愉快。

在学生们玩了一会之后我又把他们导入下一个内容把飞机揉成一个纸球。看看谁抛的高，而且又能接住它。他们边玩边练慢慢的体会到了投掷的乐趣和要领。接下来我将学生分组进行投掷比赛，我也加入了他们，并且我请学生当起“小裁判”，进行了一场投掷比赛，男同学们都积极想和我比赛，

大家练习的非常认真。

在课堂小结的时候我表扬了投掷好的和进行大的同学，并且布置了课外的练习，学生在老师的引导下完成了本课的学习。

小学体育耐久跑教案篇四

在一节50米快速跑的体育教学课中，302班的学生们正摩拳擦掌，斗志激昂地准备比赛。学生们上了跑道，我组织好队伍以后，比赛开始了。“加油，加油”，助威声此起彼伏，学生们个个争先，技术动作也比以前好多了，一轮比赛结束，有的为取得胜利手舞足蹈，有的为失败而沮丧不已，我抓住时机，让学生思考：怎样才能跑得更加快。学生开始讨论，有的认为摆臂姿势很重要，有的认为步子要迈大一点，有的认为……，气氛非常热烈，教学效果非常好。

“老师，我能不能横着跑。”一个稚嫩的声音在教师耳边响起，随之而来的是学生们哄堂大笑。“这不是捣乱吗？”以往的我会纳闷地这样想，然而，现在的我却寻声而去，看见一个小男孩儿正满脸疑问地看着我。原来是第一轮小组赛跑最后一名的斯海锋同学。“为什么要横着跑。”我一点不生气，并耐着性子又问了一句。“我喜欢横着跑。”斯海锋同学理直气壮地回答。我接着问“为什么呢”，斯海锋同学说道：“有一次我抓螃蟹，螃蟹是横着跑的，而且跑得很快，抓了很长时间才把它抓住，螃蟹既然能横着跑，那我为什么就不能横着跑呢？”又是哄堂大笑。

“呶，怎么有这种道理。”我暗暗地发笑，觉得又无可奈何，不知如何是好，忽然灵机一动，有办法了。我便对他们说道：“同学们可能觉得斯海锋同学的想法很好笑，但是老师觉得他很聪明，平时很注意观察，我们的确还能横着跑，接下去，第二轮比横着跑，我们先请斯海锋同学给我们做一下示范。”大家鼓起掌来。斯海锋同学走出队伍，侧身对着跑道，像螃蟹一样张开双手开始示范，虽然跑的动作看上去有点古

怪滑稽，但确实挺快的，其实他的动作就是篮球训练中的滑步动作。大家不由自主地模仿他的动作练习起来。第二轮比赛开始了，比赛气氛比第一轮还要激烈，想不到学生们对这种怪异的跑法还挺感兴趣，但是由于动作的不协调，跑的动作令人发笑，有的还跑成交叉步。而斯海锋同学成为小组赛的冠军。比赛结束后，随即给学生出了这一个问题：“同学们，老师还想让大家思考一个问题，到底哪一种跑法能跑的最快？”学生们三三两两的聚在一起开始讨论。片刻之后，有的自发的组织比赛，大多数的比赛方法多采取两个直跑、两个横跑。我特意观察斯海锋同学这一组，在两次采取横着跑的比赛，都是最后一名。结论可想而知，大家觉得直跑是跑的最快的动作。这时候斯海锋同学躲在队伍的最后，低着头，他也觉得横着跑不是最佳的方法。有几个同学开始嘲笑起他来。这时候，我微笑地说道：“同学们，今天我们学习了快速跑的动作，也知道了跑得最快的动作。但是，我们还得感谢斯海锋同学，是他让我们有机会学会了横着跑的动作，这也是一种跑的方法，在篮球比赛和排球比赛需要用到。如果没有他的创新跑法，我们还学不到这种跑的方法。所以，老师希望同学们以后在学习上敢于创新，敢于发表自己的想法。”我一边说一边做着滑步、交叉步的示范动作。此时，斯海锋同学脸上流露出的是洋洋自得的神情，学生们也投去羡慕的目光。

小学体育耐久跑教案篇五

投掷是小学体育课程的基本教学内容之一，也是学生喜爱的一项体育活动，通过练习能够锻炼学生的上肢力量和身体的协调性。在进行一年级投掷教学的内容时，我将游戏与教材内容结合起来，让学生们更加学的轻松、愉快。

在学生们玩了一会之后我又把他们导入下一个内容把飞机揉成一个纸球。看看谁抛的高，而且又能接住它。他们边玩边练慢慢的体会到了投掷的乐趣和要领。接下来我将学生分组进行投掷比赛，我也加入了他们，并且我请学生当起“小裁

判”，进行了一场投掷比赛，男同学们都积极想和我比赛，大家练习的. 非常认真。

在课堂小结的时候我表扬了投掷好的和进行大的同学，并且布置了课外的练习，学生在老师的引导下完成了本课的学习。

小学体育耐久跑教案篇六

在这堂课上，我设计了以跳长绳为主线的教学内容，跑跳、结合，激发了学生的兴趣，发展了学生的个性，也提高了学生长时间跑的能力，让他们掌握了一种提高耐力的健身方法。我试图创造一个开放、宽松式的学习环境，让学生为自己做主，在一种师生互动、生生互动的氛围中进行学习；在教学过程中，通过分层及趣味性练习，激发全体学生积极性和学习欲望，培养学生创新意识和挑战自我的勇气；回想起学生们的话，我觉得是达到了教学目标，但这又同时是我的不足处。我对学生们的兴趣及个性都估计不足，学生的创新意识还没有完全被挖掘出来，有的学生课后对我说他们还有更好的跳长绳的方法，这让我很惊奇，也让我看到了他们还有很多闪光点。在整堂课的教学设计上未能更加合理，教与学的气氛也未能充分调动，显得比较慢热。其实，我想只要更加充分调动学生的积极性，以学生为主体，完全可以将本堂课上的更加生动有趣，更能发展学生个性。我要求全班同学一起练习跳长绳，因为我发现跳长绳是一项不错的体育运动，它不仅能让孩子们动起来，达到锻炼身体为目的，而且还能锻炼学生的胆量，培养集体的合作意识。

在刚开始教学时，我发现很多同学最大的问题就是不敢进绳，害怕绳子会打到自己，不仅是女同学，就连很多男同学也害怕得不得了。以我的经验来看，我知道是他们还没有掌握长绳的节奏和进绳的时间。我先边示范边讲解怎样避开绳子迅速跑进去跳，边强调进绳的时机，告诉他们在绳子击打地面发出“啪”声时，跟着绳子的. 运动方向跑进去，就不会碰到绳子轻松进绳，然后等待绳子再次击打地面时跳起，出绳要

靠绳的两端出，也就是自己的右斜方迅速出绳，因为绳甩起时两端的幅度是最小的，所以不容易被绳子打到。经过不断的讲解示范，很大一部分孩子都能掌握了，只有小部分的孩子还是不敢，我知道是因为他们还没有一次成功的体验，所以我就拉着这些孩子的手和他们一起跳，这样又成功的教会了不少孩子。我发现他们学会了跳长绳的方法后，由原来排斥这项运动到喜爱上了它，我深深的体会到了教学成功后的喜悦。