

小学体育理论课课件 初中体育理论课教案 (大全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？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学体育理论课课件篇一

高质量的体育实践教案是上好体育课的前提，教案是教师对一节课如何施教的预设，包括教学的理论和方法等，体育实践课教案是指体育教师对一节室外体育课在理论和方法上的预设。体育实践课教案的重要性也表现在它是上好一节体育课的前提，也是在新课改理念下，提高体育教学质量的基础环节，因此，要实现我们的体育实践课的教学目标，首先要在体育实践课教案上做出有效的努力，随着新课改下“以学生为学习主体，课堂应从执行教案走向互动生成”理念在教学中的渗透，传统的体育实践课教案已经不能适应当前的教学要求，笔者在本文中分析了体育实践课教案中常见的错误，指出了一些行之有效的对策。

一、体育实践课教案常见错误

1. 教案不切实际，可操作性差

很多教师的备课看上去写的形式比较花哨，内容也比较丰富，但遗憾的是教案却远离了体育实践课的实际，对于新课程中所设定的教学目标，没有切实可行的实现方法，虽然在备课中与教学目标结合的内容很多，但是，在实施中由于教案不切实际，可操作性差，往往收效甚微，作用不大，真正达到的目标不多。新课程标准要求以学生为学习主体，注重开发

学生的创造力和合作学习能力，在体育教师的教案中似乎也不乏诸如“以学生为学习主体”、“培养学生兴趣”、“开发学生创造力”“增强合作学习能力”等等时髦的字句，但落实在教学实践中的却微乎其微，那些教案似乎影响不到体育实践课的教学，教师在教学中也表现出远离教案，教、学背离的现象，这也是教案实际操作性不强所导致的。

2. 教案形同虚设

虽然随着新课改的深入实施，一些可行性、实用性较强的教案不断产生，但是这些教案也不同程度的存在着形式主义，甚至教案形同虚设的现象普遍存在，很多教师使用学校统一格式备课本，教师备课的目的之一是把表格里面的内容填满，完成一节课教学的第一项环节，目的之二就是为了应付学校及上级领导的检查，有的教案甚至是产生于体育实践课之后的，补教案的事在体育教学中时有发生。教师在填写教案时，大多是根据自己以往教学经验来填写的，没有很好地结合实际，没有创新的教学策略的探究，其质量就可想而知了，这种形同虚设的教案对于教学来说也就没有多少可利用的价值了。

3. 抄袭教案

二、体育实践课教案常见错误的对策探究

1. 教案管理的科学化

教案管理的科学化体现在体育教师拥有更多的专业自主权，学校对教案的内容，形式等方面的管理不要太过于表面化，要结合体育教师的实际情况和个体的差异，对教案侧重点、详细内容和简要内容等做出不同要求，对于教学经验少的体育教师，应该要求其将教案写得详细、清晰、结合实际、可操作性强等，对于具有丰富经验的体育教师，结合其熟悉教学内容，对体育实践课的教学能够把握有度的特点，提倡他

们的教案编写突出多样化、提纲化的特点，学校对教案管理的合理化、科学化表现在有利于体育教师的专业成长，而过于追求僵化的形式主义的规定是没有实效的。

2. 教案预设要留有空间

根据对一些优质体育课的分析，学生在45分钟的课时中，真正活动的时间大约都在15分钟之内，这对于实现体育与健康的教学目标在时间上显然是不能满足的，新课改理念更加关注学生在体育实践中的兴趣培养、选择性、创造性等等，旨在通过体育实践提高学生的团结协作的意识和精神，因此，在教案的预设中，要给予学生空间，在体育课实践课中，教师要充分利用有效的时间，关注学生学习过程中所表现的可取之处，对其进行鼓励，教师在备课时，尽量为学生留有空间，让学生结合学习的内容充分展现自己，勇于开发自身潜能，充分体现新课改以学生为学习主体的理念，不会因为课时的多少影响学习目标的实现。

3. 结合新课改改革教案

在教案的设计中，要结合新课改理念，体现以学生为学习主体的思想，要从学生的角度来思考，教案要精心预设，注重实际性和启发性的问题设计，尽可能准确地预测在体育实践课中学生可能出现的问题，体育教师要不断提高自己的专业水平，与时俱进地提高自己的综合素质，彻底克服那些缺少可操作性、形同虚设、抄袭教案的错误，从教案改革开始提高教学质量。

4. 研究和借鉴优秀教案

很多体育教师在设计教案的时候感觉比较茫然，虽然渴望写出优秀的教案，但是却感觉无从入手，因此，不妨采用借鉴优秀教案的方式，通过对优秀教案的研究，结合自己的教学实际来选择合理的教案模式作为设计的参考，实现高质量教

案设计的目标也就难行能行了。

三、结语

总之，初中体育实践课教案的设计要克服在传统的教学模式下，教案设计中的错误，与时俱进，深入落实新课改理念，体现以学生为学习主体的教学策略，注重教案设计的实效性、可操作性、个性化、多样化、智力化等特点，不断提高教案设计的质量和教学效果，为增强学生的身心健康而更加努力。

小学体育理论课课件篇二

运动损伤的预防及原因

1、解运动损伤的概念及发生原因。

2、对常见的运动损伤的预防。

一、运动损伤的概念和分类：

1、定义：体育运动中，造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱，称为运动损伤。

伤和闭合性损伤；按程度可分为轻度、中度损伤和重伤。

二、运动损伤发生的原因：

运动损伤的发生。

2、准备运动不足：

a□不做准备活动就进行激烈的体育活动，易造成肌肉损伤、扭伤。

b□准备活动敷衍了事，在神经系统和各器官系统的功能尚未达到适宜水平。

c□准备活动的内容不得当。

d□过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降。

3、不良的心理状态：如缺乏经验、思想麻痹、情绪急躁；或在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分紧张等。

4、体育基础差、身体素质弱，或动作要领掌握不正确，一时不能适应体育活动的需要，或不自量力，容易发生损伤事故。

5、不良的气候变化。如过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗失水；在冰雪寒冷的冬季易发生冻伤或其它损伤事故。

6、组织纪律混乱和违反活动规定也是造成伤害事故的原因。

三、运动损伤的预防

1、学习运动创伤的预防知识，克服麻痹思想。

2、遵守纪律，听从指挥，做好组织工作，采取必要的完全措施，如：检查运动场地和器材，穿着合适的服装与鞋子。

3、在激烈运动和比赛前都要做好准备活动。

4、要根据自己的情况选择活动内容，适当控制运动量。

5、掌握运动要领，加强保护和帮助。

6、加强医务监督，提高自我保健意识。

思考题：

- 1、体育课中的准备活动有哪些作用？
- 2、运动损伤发生的原因有哪些？
- 3、预防运动损伤的注意事项有哪些

小学体育理论课课件篇三

- 1、介绍项目。
 - 2、途中跑。
 - 1、学习短跑理论知识。
 - 2、初步学习短跑途中跑技术。
 - 3、发展学生速度和力量等身体素质。提高快跑能力。
 - 4、培养学生竞争意识和坚毅、顽强的意志品质。
- 一、体委整队，报告人数，师生相互问好。
- 二、宣布本课内容、任务布置见习生课堂要求。
- 三、慢跑800米
- 四、徒手操、下肢伸展练习
- 1、正压腿运动。
 - 2、大腿前侧拉伸运动。
 - 3、体前压运动。

4、弓步压腿运动。

5、小腿后侧，腓跟腿拉伸运动。

五、加速跑40米

六、游戏：报数接力。方法：学生站两排，人数相等，依次报数，排尾报完数后跑到排头，继续进行。

一、学习短跑一般知识

1、短跑的特点 短跑是田径运动竞赛项目中距离最短，速度最快，人体在大量缺氧情况下完成的极限强度的周期性运动项目。

2、短跑的锻炼价值。短跑是锻炼身体价值较大的体育手段，经常练习短跑能促进人体神经过程兴奋和抑制交替迅速、提高神经过程的灵活性；改善肌肉物质代谢；提高人体运动器官在缺氧的条件下工作的能力；能发展速度、力量和灵敏等身体素质提高快速奔跑的能力；能培养竞争意识和坚毅、顽强的意志品质。

3、短跑的比赛项目。正式比赛项目有100m□200m400m□少年和室内比赛还有60m□

二、学习直道途中跑技术要求。

1、方法和要领。

(1) 上体正直稍前倾。

(2) 大小臂屈成约90度，以有关节为轴，以肺用力前后摆动。

(3) 大腿带动小腿积极向前摆动。

(4) 大腿积极下压，前脚掌着地，着地时由前向后下积极“扒地”

(5) 后蹬充分有力。

(6) 上下肢协调配合。

2、学习和初步掌握途中跑技术。

(1) 中速跑60—80m□ 要领：动作轻松自然，步隔开阔，躯干姿势，腹部，摆背动作正确。

(2) 加速跑60—80m 要领：逐渐和均匀加速，到段落结束前达到较高速度。

(3) “同步并列”中速跑60m 要领：动作轻快，有节奏、放松、协调、体会动作要领。

(4) “同步并列”加速跑60m□ 要领：跑成直线。强调摆动腿摆动充分带髋向前。

(5) 变速跑 要领：加速跑—最大速度跑—顺惯性放松跑—加速跑—放松慢跑。

一、 放松慢跑

二、 总结本课情况。

小学体育理论课课件篇四

知识与技能目标：通过教学使学生了解各种跑的练习对身体健康的意义，并掌握利用跑发展各项身体能力的锻炼方法。

能力与方法目标：通过教学使学生体验到参与运动锻炼的乐

趣，提高学生的奔跑能力，发展学生的速度和耐力水平，培养学生的合作意识和创新精神，养成坚持锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

情感与价值目标：通过教学增强学生的自尊心和自信心，磨练学生的意志品质。利用多种跑的游戏练习，使学生在愉快的学习气氛中树立竞争意识，学会与他人合作的方法和获得成功感。

1. 本课重点是通过课堂教学使学生了解体育锻炼对身体形态和机能的影响，从而养成长期参与运动锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。
2. 难点是掌握各种跑的锻炼方法及利用这些方法发展各项身体能力。

（一）教材的选择

发展体能（速度、耐力和灵敏性）是体育（与健康）课程标准身体健康目标学习领域中的重要内容之一。发展体能的教學形式和内容种类较多，其中各种跑的练习是最常用的方法。跑是人体最基本的运动能力，是所有运动的基础，也是初中学段体育（与健康）课程中田径教学的重要组成部分。它主要包括快速跑、耐久力跑、障碍跑、接力跑、协作跑等形式。本课针对水平四低年级学生的身心特点，根据学校场地、器材等实际情况，选择以多种跑的游戏练习为教学内容，使学生达到发展体能的目地。

（二）教学策略

由于本课的教学技术内容含量少，技术动作比较单一。若只是反复进行各种跑的练习，不但容易使学生过度疲劳，收不到良好的学习效果，而且容易使学生失去学习的兴趣。因此，本课改变了传统的由教师灌输，学生被动接受的传习式教学

模式，而是以“三趣”教学，即以教有情趣、学有兴趣、玩有乐趣为主导，以多种形式的游戏练习为教学方法，以学生的自主学习、合作学习、探究学习为学习方法，将发展学生体能目标贯穿于整个教学过程之中。通过学生亲身经历学习过程，将教学内容内化为对体育运动的兴趣和能力，培养和激发学生参与学习的积极性，体现教学中学生的主体地位，实现“快乐体育”的教学思想。

（一）热身活动：徒手操

（二）快速跑练习（抗洪抢险游戏）

1. 教师讲述解放军战士在抗洪抢险中的事迹，向学生提出向解放军叔叔学习的号召，创设“抗洪抢险”情境进行游戏。
2. 游戏方法：学生五人每组，游戏自选。

（三）耐久力跑练习

1. 教师为学生创设见义勇为捉“小偷”的教学情境，以情境导入游戏练习。
2. 角色分配：学生分成两组，其中将班级中耐力跑水平较高的学生分成一组扮演“小偷”，其他同学扮演见义勇为的好少年。
3. 游戏方法：“小偷”跑离15秒后，好少年开始“追捕”，路线不限，方式不限（可单独追捕亦可分小组追捕）；每名“小偷”被捉住后立即离开游戏，10分钟之内将“小偷”全部捉住，为好少年组获胜，反之，“小偷”组获胜。

（四）协作跑练习

小学体育理论课课件篇五

授课题目 第六章：病因

第二节：

一、七情内伤

二、饮食失宜

三、劳逸失度

授课道具 教案 黑板 粉笔 授课对象 高职高专医学专业学生
授课教师

教学目的1掌握七情内伤的概念、七情内伤的含义、七情内伤的致病特点；

2熟悉七情与脏腑气血的关系。

3熟悉饮食失宜和劳逸失度致病的规律和特点。

教学重难点

1重点：七情内伤的致病特点。

2难点：（1）六淫、疔气、七情内伤的区别；（2）七情对脏腑气机的影响。

参考资料

授 课【大约 75分钟】

1七情内伤

(1) 七情与七情内伤的概念。

(2) 七情与脏腑精气的关系， (3) 七情内伤的致病特点：

一. 直接伤及内脏：首先影响心神；数情交织伤心肝脾；易伤潜病之脏腑。

第1页

二. 影响脏腑气机：怒则气上，喜则气缓，悲则气消，惊则气乱，恐则气下，思则气结。

三. 七情变化影响病情变化。

2饮食失宜

(1) 饥饱失常； (2) 饮食不洁； (3) 饮食偏嗜。

3劳逸失度

(1) 过劳：劳力过度；劳神过度；房劳过度。(2) 过逸：体力、脑力过逸。

结 语【2分钟】

作 业【1分钟】

1述七情内伤的致病特点。

2简述七情与脏腑精气的关系。

3试比较六淫、疠气、七情内伤致病特点的区别。

4试述饮食失宜和劳逸失度的致病规律。

