

小班体育运果子教案及反思(优秀7篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

小班体育运果子教案及反思篇一

本课紧扣“健康第一”的指导思想，充分发挥学生的主体作用，本节课我选择100米跑作为本节课的主要学习内容，通过学习提高学生的身体素质，培养学生的吃苦耐劳、团结协作精神。现在的学生大多都是独生子女，从小在家缺乏与人交往合作的氛围，在学校主观意识性很强，好胜好强，不易与同伴和睦相处，体育课学习就给了他们这样一个良好的机会。要完成上好课这个共同的任务就必须全体成员齐心协力，共同分担责任，共同进步和提高，从而逐步建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神，达到社会适应领域的目标。力争取得最佳效果。通过本次课的教学，我感觉有成功的地方也有需要改进的部分。

1、课设计环环相扣、紧密合理。

本节课的教学内容主要是100米全程跑，课的大概流程是这样的：

(1) 绕田径场跑步。

(2) 徒手操，活动各关节。

(3) 100米跑，先做辅助性练习，然后再做专门性动作练习。这样层层推进，环环相扣的教学过程。

(4) 学生练习提高。

(5) 学生放松，教师讲评、总结。整个教学过程让学生的练习由易到难，由体验感知到理性认识。在教学设计中注意采用分组教学形式组织学生学练，以提高学生的练习兴趣和培养学生的练习积极性。

2、贯彻“健康第一”的指导思想，处处体现学生的主体性。

在授课过程中教师通过适当引导，创造条件让学生成为课堂的主人，发挥学生的主体作用，在主教材学习中，学生由个人，多人，整体进行实践学习，在练习中通过小组探究，自我评价和相互评价，以及教师的个别指导，锻炼身体，培养合作意识。再通过教师的总结、讲解、示范，及时纠正错误，最后再通过自主练习，进一步提高自身的身体素质。

3、充分利用教学资源。

为了在进行教学的过程中充分发挥学生的主体作用，我让体育委员协助老师参与教学管理。这样既帮助了学习技术有困难的同学，又使得他们在课堂上有事情可以做，帮助他们找到一种成功的感觉。在准备活动及放松活动的安排上，利用音乐、场地等教学资源组织教学，充分利用教学资源。

课堂容量大，一部分做的好的学生未能及时表扬，不助于提高学生的学习兴趣。

小班体育运果子教案及反思篇二

1、能一棒多玩，学习与同伴合作的能力。

2、通过棒子的多种玩法，发展手眼协调的能力。

3、体验游戏的趣味性，感受与同伴合作的情感。

1、棒子人手一根，红、黄、绿色的呼啦圈各4个、平衡木6条、

箱子3个。

2、跨栏3个、拱门3个、大皮球、小皮球各10个（贴有红、黄、绿色带）。

3、音乐。

1、跟着音乐做棒子操。“今天，猴妈妈送给你们一根魔法棒，做做运动，请自由地去领取，然后到猴妈妈身边来。”

2、请幼儿自由地玩。“动动你们的猴脑袋，两个好朋友看看魔法棒可以怎样玩。

3、总结幼儿的各种玩法，表扬幼儿想出来的玩法，也让大家试一试。跳竹竿、搭山洞、抬花轿等等。

4、游戏a□“昨天，猴妈妈买了很多西瓜，现在想请你们把西瓜送到仓库里，你们愿意帮助我吗？”

“愿意”。

“现在猴妈妈给你们一个小西瓜，一个人能搬动吗？（能）现在用你们想出来的办法跳竹竿把它们运到仓库里吧。”

设置障碍：分三组进行，拿红球的站在红线的起点，如此类推。走过小木条（四根魔法棒）—石板路（四个呼啦圈）—大木条（一条平衡木）—山洞（拱门）—仓库（箱子）

5、游戏进行1次，总结一个人拿小西瓜很轻松，很快就运完了。“接下来，猴妈妈让你们挑战高难度的，运送大西瓜了，大西瓜很重，而且不能用手运西瓜，用什么呢？”

com/image/0815//

“用魔法棒” “那一根魔法棒就可以了么？” “要两个人，两根魔法棒” “猴宝宝真聪明，那我们一起来吧。”

6、游戏b□让幼儿练习两人相对用魔法棒夹西瓜，练习完后，过小障碍：石板路两并排一大木条一小山坡（跨栏）——山洞—仓库。游戏进行3次。

7、总结两人相对夹西瓜横着走，速度要一致。“猴宝宝们合作地很棒，都把西瓜送到仓库里。现在你们要接受更高难度的挑战。就是两人合作一前一后夹着西瓜向前走，我们来试一试吧？” 幼儿自由练习。

8、游戏c□设置障碍：游戏开始，石板路—一小山坡—匝道（两条平衡木组成的）—仓库。游戏进行3次，提醒幼儿，手不能碰到球，而且不能掉在地上。

表扬守规则的猴宝宝，并听音乐做放松运动，退场。

小班体育运果子教案及反思篇三

通过这次期中测试，我总结了一些上好体育课的方法。下面就总结一下，作为这次期中测试我的反思。

用新颖的教学内容来吸引学生的注意力，用新颖的教学形式来激活学生学习体育技能的潜力。轻松了学生就能主动地投入运动中去，并自觉释放自己的运动激情；小学生是需要快乐的，这是他们的天性，是他们情感的真实需要。

整堂课采用情景介入的教学方法，学生的兴趣一下子就被调动起来，课堂气氛非常活跃，从而保证了学生在玩中学、乐中练，目标的达成是水到渠成。

教师充分运用多种教学手段来实施教学，如：模仿法、自由练习法、自主创新法、观察法、自我体验法、提问法、趣味

比赛法、游戏法等。正由于这些方法地运用，使得课堂教学变得生动活泼，学生练得是有滋有味。

教师要完全融入到学生当中，和学生一起练习，一起做游戏，成为他们中的一员。用儿童的语言去导入、去讲解、去激励，把自己视为学生的朋友。同时，处处用浓浓的师爱来与学生沟通，关心学生的成长，关注学生的点滴进步。

当然，想上好体育课仅此几点还是远远不够的，上好体育课，真的是离不开精心准备，离不开课堂上的细心操作，更离不开对每一个学生的关爱。上好体育课它需要体育教师将体育教育理论和体育新课程理念与体育教学实践真正相结合，从而使体育新的课程理论在体育课堂得以真正的落实。

小班体育运果子教案及反思篇四

对于小学一年级体育教学，首先应该掌握的是孩子们的心理特点：对于什么事物他们都好奇，模仿能力强，好动，但是注意力很容易分散，学习持续时间不长。如何在有效时间里教会孩子们更多的知识，应该是我追求的目标。

一年级大部分是7岁左右的孩子，刚进入学校，学习、生活习惯还不太适应，正在慢慢形成，学习新知识也需要老师一步一步手把手的教。俗语说“一口气吃不成胖子！”我想自己这种焦急的心理忘记了孩子们还是6\7岁不懂事的小朋友，正是处于启蒙教育阶段，很多方面需要老师引导，需要耐心和细致。

欲速则不达！从常规和排队抓起，教会孩子们记住自己上课的队形，然后才能慢慢教孩子们学习立定跳远，学习广播体操，学习前滚翻，学习其他内容。教会孩子们走，他们才会慢慢学跑，走都没有学会，就去学跑，确实是难为他们了，这就需要老师把握好主体方向。

有些班级队伍总是站不好，安静不下来，特别在室外就象放飞的鸟儿。老师上课发脾气，对于孩子们来说也许只能镇住几分钟，一会他们又忘记了，玩得忘乎所以。实践教学更需要的是经验和方法，一个老师的人格魅力并不是在于这个老师多么严厉，有多高的学历，关键在于如何教书育人，如何传授知识，能够寓教于乐，让学生轻轻松松学到知识。平时我试着去接触和了解孩子们，试着走进孩子们的世界，希望可以更利于自己的教学。

发现学生上课认真了，按照老师要求做了，哪怕是队伍排好，并且安安静静了，这一天我的心情都会很好。孩子们哪天疯玩，不听指挥了，我也会失落一整天，不知不觉心情起伏受学生上课的态度和效果影响。一个班级还是有很多人才的，需要老师用心去发现。有的孩子擅长画画，有的孩子有语言天赋，有的孩子擅长体育运动，还有的孩子擅长音乐，人有所长，尺有所短，这就需要我们老师用发现的眼光来看待每一个孩子的闪光点，能够因材施教。不能总是盯着学生的缺点不放，扼杀了孩子们的天性和特长。

报告老师：

我要上厕所！

好动是小朋友的天性，在上课时就经常发生这样的情况：当其中一个小朋友说：“老师我要上厕所”时，全班80%的小朋友也都说要上厕所了，有时真的让我哭笑不得，去吧，怕他们挤来挤去的受伤，不让去吧如果是真的要小便又不好，最后只有几个几个的轮着去，这样一来一节课下来浪费了很多时间，孩子们也都没学到什么啊！

立正、稍息

《快快集合》反思

小学一年级体育课的教学，经反思，上好小学一年级的体育课，教师需融入学生，了解学生所思所想，针对学生感兴趣的话题，吸引学生的注意力。因势利导，富趣味于教学：一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生参与体育活动的兴趣，为终身体育锻炼思想打下基础。

提到队列就会想到军队，课前导入军人、军姿的话题。根据教材内容，结合具体情况，运用游戏的方式进行教学，效果较理想。如，教材中的队形内容立正、稍息，通过《快快集合》的游戏，锻炼了学生的组织纪律性。此游戏比的是谁最听指挥。多次重复练习，每次提出新要求，让学生循序渐进的去理解立正、稍息的动作要点，并能跟随教师的口令做出相应且规范的动作。

以《快快集合》游戏为基础，课堂组织较为理想，继续进行《高人和矮人》游戏，作为整堂课的放松部分，高人和矮人在游戏中互相衬托，队形依次变化，利用分组轮做法，使每个学生都有展现的机会，欣赏队形的美感，享受创造美的收获和成功的兴奋，培养学习体育的兴趣。使学生的认识到团结的力量并热爱集体。枯燥无味的队列队形教学就这样完成了，游戏在课中的穿插，使课堂的气氛活跃起来了，学生也喜欢体育课了。

“细”，让体育课堂常规管理很有效每一位孩子都是一个鲜活、独特的个体，他们有着不同的认识能力与身体素质，有着不同的兴趣爱好与个性心理特征，个体间具有一定的差异性。因此，教师需勤动口、眼、脑、手，关注个体差异，这是有效管理班级的关键。具体如下：

学期初，体育教师先要主动与班主任沟通，了解学生的健康状况与性格特点，做到心中有数。精心准备引导课，通过师生自我介绍等交流形式，初步掌握学生的技能水平、喜好与体育成绩。

教师在教学过程中要全面关注学生，在关注特长生与特困生的同时，也要同样关注中等生。关注课堂细节，密切观察学生的一言一行，并根据不同学生的实际情况提出相应的要求与目标，从而做到区别对待，使每一位学生都能学有所得。

评价是教育的重要策略，伴随着教育的始终，是课堂教学的重要组成部分。新课程背景下的课堂评价既要关注结果，又要关注过程，更要从不同学生的身心特点出发进行多元评价。同时在教学过程中根据不同学生的表现与身心特点，以及不同的组织形式进行分层评价、教师评价、学生自评或互评，让学生在多元评价中正确提升自豪感和荣誉感。

教师应根据学生的实际情况为班级建立一个健康成长跟踪表，针对学生的课堂表现随时做好记录，以便让学生全面了解自己。同时教师可根据课堂实践反馈的情况来灵活调整教学计划，有利于为接下来的同年级班级上课，并详细撰写课后小结，积累教学经验。

队列教学随笔

小学一年级队列队形一直是让体育教师颇感疼痛的教学任务，只有完成队列队形的教学任务，才能更好地组织教学，所以，只有花费大量的时间和精力进行队列的教学。等到这一任务基本完成，少则半年，多则一年，更有甚者已经进入二年级了，队列队形仍然还不过关，影响了其他教学任务的完成。如何能让小学一年级学生队列队形速成，是每一位体育教师在教学中面临的一个重要问题。

本学期我担任一年级的体育课教学工作，也面临着这样的问题？如何才能解决呢？我在教学中首先想到由于新生新入学，相互间不认识，要让其建立组的概念是教学的关键，因此让学生认识、明白自己是哪一组的，能找到自己所在组的位置是教学的重、难点，在教学中我利用学校操场现有的跑道标号作为各小组的组号，学生到操场后找到自己组对应的跑道

站，这样学生很快地知道自己在哪组，组所处的位置，暂时不用去按高矮排队，并保持站队位置的相对稳定。待学生能找到站的位子后。再要求学生按高矮排顺序，这样学生就能在比较短的时间内解决队列队形的问题。

通过对教学中问题的解决，促使自己在教学之余，今后工作中我还将加强对新教学理论的学习，在平日的教学中多观察，多思考，找出解决的办法。

队列练习教学反思

队列队形的练习，对于小学生来说是比较枯燥的，特别是小学低年级学生。由于学生年龄低，又是从幼儿园刚进入学校，学习方式及要求上是从幼儿园的玩耍型转移到小学的学习型。小学生在一段时间内不太适应，再加上好动的特性，在队列队形的教学中产生许多困难。因此经过自己的总结，我认为在教学中注意了以下几点：

1、练习时间不长。一年级学生年龄小，有意注意的时间短，再加内容比较枯燥，时间长了会使他们感到厌烦，一般5~6分钟。时间不长，每节课都有。

2、内容少。

一年级的基本队列动作很多，任务最大，教师要做好计划，每节课就1~2个动作，不能贪多。

3、要求不高。

学生掌握一个动作需要一个过程，一段时间，不可能一下就会，一步到位，教师对学生的要求也要考虑这个事实，逐渐的提高要求。

4、尽可能的增加趣味性。

学生在幼儿园时期经常学习儿歌顺口溜，所以把一些动作要领变成儿歌或顺口溜，学生易于记住，例如“向左（右）转”我用“左（右）脚脚跟着地，右（左）脚脚尖着地，向左（右）——转”的形式传授给学生，让学生自己念自己练，并通过语言“看谁掌握快”使学生在自锻中主动积极练习，并通过教师的点拨，快速掌握基本动作。再如“立正”，我编成“脚尖分开60度，五指并拢帖裤缝，挺胸收腹身体正，下颌为首头呆正”的歌谣，便于学生掌握动作。

5、表演、表扬加激励，促进学生积极向上。表扬与表演对学生有促进的力量，对学生表现出来的闪光点及时进行表扬有助于提高教学效果和学生心理上的满足。谁做得好，让谁表演，对每个学生都有促进作用。

6、适当采用比赛的方法，提高练习的积极性。适度的竞争有助于激发学习热情，在竞争中可激发互帮互学的团结协作精神。而比赛是低年级学生喜欢的学习形式，正确适当的竞争方法有助于学生掌握正确的队列队形动作。

例如练习齐步走，我采用小组比赛的形式，一组一组的走，每一组走完，同学点评，除了看谁走得直，动作正确外，还要看哪个小组同学的精神面貌好，然后评出优胜。并请优胜的小组再次演示。这些比赛方法，手段其实很普通，但在教学中很实用，学生在相互点评优缺点的同时，能对缺点进行相互辅导，真正体现出团结协作精神。

小班体育运果子教案及反思篇五

中长跑训练单调、枯燥，训练强度大，训练过程往往很容易使学生身心疲惫，产生厌恶情绪。本人从事体育教学工作30多年来，对如何提高小学生中长跑训练效果结合实际工作经验及比赛的探索，进行反思如下：

一、中长跑训练存在的难点及主要问题

中长跑是一项比较难练的项目，其难点是：动作单一，趣味性不强，队员易感到枯燥、单调而不愿学。再者，练中长跑运动员负荷大，学生在练习中怕“极点”的出现。存在的问题是：队员的速度感差，不会合理地分配体力，无计划地乱跑，成绩提高缓慢，这样，严重地影响着中长跑训练效果。

二、提高中长跑训练效果的途径与方法

1、改进传统的训练方法

现代中长跑比赛，不是比耐力，而是速度的较量。运动员都是在高速中跑完全程。所以说，现代中长跑已不是一般性的耐力项目，而是以耐力为基础，速度耐力为核心的高强度项目。这就要求我们在训练当中，把速度与耐力紧紧地结合起来，把培养队员保持高速度的能力作为训练的根本目的。

在学校中长跑训练中培养速度感的练习经常得不到足够的重视，有的甚至在平时的训练中很少计时或者只简单地记录训练课的总时间，忽略单位段落负荷时间。由于没有良好的速度感，在比赛中往往盲目改变跑速或被动调整节奏，最终导致比赛达不到预想的效果。所以，提高速度感是一个长期渐进的过程，必须贯穿于平时的训练课之中。中长跑是对体能要求较高的项目，研究中长跑训练方法，首先要把握中长跑各项目的供能特点。例如：800米跑，一般是磷酸原系统供能占30%，糖酵解系统供能占65%，有氧代谢只占50%。训练时，应该根据不同的项目，选择和采用相应的训练方法。

2、改进和提高运动技术

长期以来，我们在中长跑训练方面，比较重视后蹬用力，而忽视了动作的速率，由于过分地强调后蹬和高抬，每一步都消耗很大的能量。在实践训练中，我们应依据队员的身体形态特点，选择合理的步长和步频，将队员分成不同的组，在其超步幅与低步幅的对比中灵活地指导他们选择适合个人特

点的跑法。另外，跑动时上体的放松对整个技术动作也很重要。首先面部肌肉应放松；稍含胸，两臂做轻快有力的小幅度摆动，摆臂时，肘关节的夹角一般为90°最好，这样加上良好的步频，整个动作就显得快而松，轻而稳，节奏感强。

提高队员对训练中长跑的认识及注重培养队员不怕艰苦、克服困难的意志品质。从心理学、教育学角度看，学生掌握学习的过程可以分为知——情——意——行。“知”就是明确练习目的、意义，“情”既对某一事物建立感情，“意”即产生意志，“行”是积极自觉地行动。当队员对练中长跑的目的、意义明确后，就会建立感情而产生练中长跑意愿，也就会表现出积极自觉的行动。

育人是训练的根本，队员对疲劳的心理耐受度是决定队员耐力水平的主要因素之一。因此，必须把育人贯穿训练的始终。在中长跑训练中要特别注重培养学生不怕艰苦、克服困难的意志品质，以提高队员心理调节控制能力，改进队员在疲劳姿态下充分动员机体潜力、坚持跑完全程的自我激励机制。

3、提高训练技巧

搞好训练前测验。要求学生全力跑全程，教练员组织好记录工作（记录运动技术上主要缺点、各分段的时间、意志表现等），为训练提供原始依据。

小班体育运果子教案及反思篇六

本学期我主要的教学资料有队列队形、各种方式的走、跑，立定跳远，各种方式的投掷、跳绳。下头我针对具体教学资料有以下的反思：

小学体育队列队形的教学一向是让体育教师颇感头痛的教学任务，队列队形是基础，仅有完成队列队形的教学任务，才能更好地组织教学。队列队形教学资料比较枯燥，很难调动

学生的学习兴趣。所以，教师若要活跃课堂气氛，刺激学生潜在的天分用来提高练习效果，到达锻炼身体陶冶情操的目的，有必须的难度。

在队列队形教学中我除了关注学生练习以外，更关注学生展示，向那些平时注意力不集中的学生提前布置“任务”，例如：体育教师教队列前，提前布置“任务”，教授后要指定的某些学生展示队列动作。在这种“善意”的压力下，全体学生都会全神贯注地跟教师“学练”；根据学生本事，激发学生兴趣进行教学。

在二年级的单元投掷教学中，让我受益匪浅。由于上课的教学对象是水平一学生，他们自控本事和认知本事都比较差，所以，从学生的生理和心理特点研究，遵循循序渐进的原则，围绕单元投掷教学目标，三节课的主要资料上都做了适当的安排，即：各种方式的投的动作：投准、投远等。在课的结构设计上，做了精心的规划，即：激发兴趣、身心准备——培养兴趣、自创投掷——进取实践、提炼真知——活跃情趣、渗透教学——验收评价、创导合作——均衡发展、身心放松六个阶段，力求较好地体现新课程的创新和改革精神。

跳绳是发展跳跃本事的传统性运动项目，因为他们之前有接触过。为此我设计了一些训练游戏，提高他们参加体育活动的进取性，注意力。为了突破本节课的教学重点，又设计以活力引趣的方式让学生展示他们所掌握的不一样的跳法，从而增加他们的体育运动兴趣。针对有些学生还不怎样会跳等问题，我又为他们创设了小组合作学习的氛围，让学的较快，较好的学生帮忙学的慢的学生。学生在学习中不但自身的优势，提高得到展示，并且树立了坚韧的意志，品质和良好的合作学习态度。为了更好的发展学生跑，跳是灵活性和合作意识，我在基础部分又设计了游戏“迎面拍球接力”，学生们在游戏中充分体验到团体活动的欢乐。

小结：在小学体育教学中，儿童情绪高涨，全身心的投入到

体育活动中，以他们自我的方式参加体育活动，常常会出现一些差错或者少数学生有“出格”的表现。这些都在情理之中。这些教师只要加以适当的指导就会收到事半功倍的效果。教师的适当引导，实际上是给学生一个正确的认识自我、评价自我的机会，从而提高学生的自控本事，增强学生的社会合作本事。

创造性地培养应当从小开始。实际上，儿童在幼儿时期就常表现出良好的创造力，他们会用积木在自我的床上、地板上构建自我想象中的天地。所以激励学生进行创造性地学习，并使他们构成创造性学习的习惯，不仅仅能使学生获取更多的知识与技能，挖掘出更多的潜能，并且还能使学生构成创新的意识和本事，获得更多的成功体验。在体育教学中我们要创设条件，供给诱发创新思维的刺激，让学生获得充分的创新体验。本课从教学中的问题出发，刺激和引发学生在解决问题的过程中，使他们充分体验到创新的满足，调动了学生学习的进取性。另外，在教学过程中，如果发现学生的创意与我们的设想不一致时，千万别“一棒子打死”，新的活动方式或游戏规则常常会在这样的情境中产生。提倡学生进行创造性地学习并不意味着排斥教师的指导，也不是说样样事情都需要学生去创造，教师的指导作用是不能忽视的，在体育教学中将教师的指导与学生的创造结合起来。

小班体育运果子教案及反思篇七

《体育颂》高歌了体育所蕴含的伟大精神，是一篇文笔优美的散文，但由于此文是译文且文章语句凝练，对于小学生来说，在理解其深刻句子的含义上存在着难度。

新课程遵循“以学生发展为本”的理念，大力倡导建立自主、合作、探究的学习方式，使学生真正成为学习主人，体验学习的快乐，走向成功的彼岸。在教学《体育颂》一课时，我注重学生自主、合作、探究的学习方式的指导，采用了以下几个学生自主、合作、探究的学习方式的指导策略。

课文的每个自然段结构相似。因而，我的指导采用了有详有略，有所侧重，学法迁移的方法。我以第一自然段为例，引导学生学会阅读方法，再组织大家开展小组竞赛，采用阅读方法合作学习其他段落。这样，不仅发挥了学生的学习自主性，也激发了学生的学习兴趣，营造自主、合作学习的氛围。

为了让帮助学生能借助资料理解课文内容，我通过创设情境，丰富学生的感知，在学生和文本之间构筑一座桥梁。我边与学生朗读课文，边出示与体育有关的相关资料，引导学生一步步理解了“啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。”生动的公平、公正的裁判场面，不差毫厘的裁决镜头，使学生理解了“啊，体育，你就是正义。”的含义。通过引导大家观看一些运动员在参加体育比赛时勇往直前的场景，使学生明白了“啊，体育，你就是勇气！”的含义。我边向大家出示了五星红旗在赛场上升起的图片、刘翔亲吻金牌的图片，边说：“当《义勇军进行曲》奏响，当赛场变成火的海洋，亚洲人站在110米栏的领奖台上，要知道从没有亚洲人在世界性比赛中，在短距离精彩上获得金牌！”使学生明白了“啊，体育，你就是荣誉！”的含义。

为了形成自主探究的课堂学习方式，在课堂的结尾，我让学生联系一下自己的生活，说说他们亲身体会到了哪些体育的精神。这一活动把学生把课内、外结合在了一起，使学生对体育精神有自己个性化的理解。同时，我进一步引导学生继续搜集有关体育的名言、诗文，如《手拉手》，让体育精神永记学生心中。