

# 最新高中体育跨栏教案第一课时(通用6篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么问题来了，教案应该怎么写？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 高中体育跨栏教案第一课时篇一

一个学期的时间过去了，本学期教高一年历史，如何把新课标的精神贯彻到具体的历史教学中，对我来说压力大，俗话说有压力才有动力，所以在这一学期除专业知识的不断学习积累外，教学工作中我倍加努力，不断加强理论学习，努力进行课堂教学实践，在教学中得到了一些体会，同时也找到了教学中存在的不足，确定了今后的努力方向。教学反思在教学中的地位是不言而喻的，是教师成长过程中重要的手段。是教师从“会教”到“会学与会教”结合起来的过程。是实践与理论相结合的重要过程。

我们知道历史新课标讲究的是教学的三个维度：知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观。其中知识与能力是指：在义务教育的基础上，进一步认识历史发展进程中的重大历史问题，包括重要的历史人物、历史事件、历史现象和历史发展的基本脉络。在掌握基本历史知识的过程中，进一步提高阅读和通过多种途径获取历史信息的能力；通过对历史事实的分析、综合、比较、归纳、概括等认知活动，培养历史思维和解决问题的能力。可是在实际教学中我发现一个很严重的问题，我们这里在义务教育阶段学生对历史的学习基本上是空白的，所以按照新课标的这种教法显然是不符合我们这里的实际情况的。那么，在学生没有任何历史基础的情况下，我们来如何开展历史教学？这就是我现在面临的问题。

## 一,自己在教学中得到的体会

### 1,在教学中我注意激发学生的学习兴趣

爱因斯坦说：“对于一切来说，只有热爱才是最好的老师。”学生只有具备对学习的“热爱”和“探索”精神，才能乐在其中，才能勤奋地学习。对于刚步入高中的高一新生来讲，有些学生上课注意力不能持久，往往凭兴趣去认识事物，对感兴趣的事情愿意去做，不感兴趣的就表现出心不在焉。显而易见，如果不注重趣味教学，就很难培养起学生对历史学习的兴趣。所以，我努力让学生在课堂40分钟的学习中一直保持旺盛的求知欲和比较持久的注意力，就结合历史这门学科的特点进行教学，从激发学生的学习兴趣入手，激起学生强烈的求知欲，并将激发兴趣贯穿于课堂教学的全过程。

### 2,注意培养学生的自主学习

高一一年教下来，我认识到不能再同我上学时那样教学了，现在应该教的不是书本上死的东西了，那些学生都能知道，“读史可以明志，学史可以鉴身”现在教给他们的是就某个知识应怎样分析理解，使从中得到启发。所以我努力改变学生原有单纯接受式的学习方式，建立和形成充分调动，发挥学生主体性的学习方式，在以后的教学过程中，我主要教给学生思考问题的方法，答案由自己归纳得出。我注重培养学生的独立性和自主性，努力满足不同学生的学习需要，创设能引导学生主动参与的教育环境，激发学生的学习积极性，使学生能对学习活动进行自我支配，自我调节和控制，让他们主动地去认识，学习和接受教育影响，从而达到所预期的学习目标。

## 二,在教学中存在的不足

1,在指导学生的学习方法上我没有足够的经验，不能教给每个人最有效的方法。

2, 对于在学习上有困难的学生, 没有采取更多的行之有效的办法. 三, 今后努力方向

我在今后课堂教学中还将努力为学生的学习兴趣和自主性学习的发展创造各种条件和机会, 促进他们去主动学习, 主动发展, 并给予适当的点拨和引导, 让学生学会质疑, 调查, 探究, 在实践中学习, 不断提高每个学生的自主性. 并且还要在教学过程中要处理好传授知识与培养能力的关系, 培养学生掌握和运用知识的态度和能力, 尤其对学习上有困难的学生, 努力提高他们的学习成绩, 激发他们的学习兴趣, 使每个学生都能得到充分的发展.

## 高中体育跨栏教案第一课时篇二

转眼, 又过了一个学期。回顾半年来的工作, 经过一个学期的努力, 既获取了宝贵的教学经验, 又有深刻的教训, 以下是我在本学期的教学情况反思:

这学期我从各方面严格要求自己, 深入研究教法, 虚心向有经验的老师学习, 结合学生的实际情况, 勤勤恳恳, 兢兢业业, 做到有计划, 有组织, 有步骤地开展各项教学工作。在同事的帮助和自己的努力下, 终于比较圆满地完成了各项任务。

1、大部分学生对语文基础知识的掌握不够: 词汇量窄得要命, 一些常用的词语不但不知道意思, 甚至都没有听说过; 句子成分一概不懂, 连主语、谓语、宾语都不会划分; 基本没读过什么书, 用“一穷二白”形容他们的知识面一点都不过分。作文类似小学生习作, 句子很多语病, 且无话可说。

2、没有养成良好的听、说、读、写的习惯, 阅读、理解、分析、表述能力特差, 问个问题, 集体发言说着还挺热闹, 可一旦让一位同学起来发言, 话都说不清楚。课堂笔记和课外学习的自觉性不够。

3、唯一值得欣慰的是学习上还算较配合，记得第一节课为了调动学生的积极性，我讲了“韬光养晦”“韦编三绝”“曲突徙薪”“未雨绸缪”四个成语，结果学生还挺爱学的。这让我感到非常欣慰，只要学生肯学，一切都会好起来的。

1、下大力气，加强语基训练，尽可能在授课过程中帮助学生弥补语基上的不足。

2、强调课前预习，坚持每堂课上课之前设计几个相关的问题来提问学生，否则，宁愿用上10—20分钟的时间让学生进行弥补预习。

3、课堂上尽可能地采取“就文提问的方针”，让学生觉得有话可说、有文可依，不怕答错，帮助学生树立自信心，同时迫使使学生多读、多看、多理解、多感受课文中的语言文字，并且慢慢地趋向敢说、想说、爱说。

4、坚持每堂课后都布置作业并及时做好检查、讲评的工作，在迫使使学生学会按照教师的要求完成作业的同时不断地掌握知识。

5、写作训练从“基础”入手，指导记叙文写作，尤其是记叙文中的描写方法，并进行了片断训练及综合训练。帮助学生不断提高自己的语言表达能力和写作能力。

6、让学生明确认识：语文是其它学科的工具学科，也是以后步入社会必不可少的交际、交流思想的工具学科，没有学好语文今后的生活将出现“步步为难”的困境。

7、要求、监督学生从描摹入手到仿写到会写到想写到爱写的书法练习过程，并让学生认识到：“写一手好字正如穿一件漂亮的衣服一样，给人以美好的第一印象”的道理。要求学生养成坚持每天起码练习一页书法的习惯。

1、学生中开始养成能够按照教师的要求和书写格式习惯按时完成作业。

2、学生的良好的书写习惯在一定程度有了好转。

3、“朗读习惯”的养成，为整个年段学生的语文学习奠定了很好的学习基础，活跃的年段的语文学习的氛围。

4、“就文提问”的学习方式，让学生有话可说，有文可依，有情可言，帮助学生树立了学习语文的自信心，也增强了学生的阅读、分析、理解和口头表述的能力。

5、从仿写入手的作文训练，降低写作要求，再加上教师在批改学生文章时都采取：“针对学生文意，倾心相谈”的作文批改方式，促使学生敢写敢说。

6、学生的课堂笔记的习惯已经养成，由于要求教师把语基知识贯穿于每一堂课的学习之中，促使学生在日积月累的学习中，进一步强化对语文基础知识的掌握。

因为学生在语文方面存在的缺漏实在太多，仅靠一学期的努力还远远不够，倘需在今后继续努力，只有促使学生对语文学习产生兴趣——要学、想学，才是提高学生语文成绩的最根本的保证。

### **高中体育跨栏教案第一课时篇三**

本学期我任高一（4）（6）（8）班共三个班的化学课，其中4班，6班是普尖班，8班是平行班。经过半学期的紧张工作，随着期中考试结束，现对本学期上半学期的教学工作总结如下：

从开学到现在的教学内容基本涵盖了高中化学几个重要的理论知识。如：

第一章中包括几个常见的、重要的化学实验；离子反应及其方程式的书写；物质的量及相关计算；氧化还原反应等。相比初中而言，知识的难度的增加，课程的数目的增多，都让学生有些难以适应。所以，在教学中一直都感觉学生学起来比较吃力，像是一直在赶进度，加深难度一样。

按照学校的要求，为了让学生更好的适应高中的学习和生活，要求全体高一年级均要进行一个星期左右的初高中知识衔接。开学初，我们经过近一个星期的初高中课程接轨，学生明显对高中老师的授课方式、学习、生活，以及高中的化学有一个基本的了解和适应。随后的两个月里，按照新课改的理念，在课堂上，尽量注重引导学生了解化学科学的理论基础与研究方法；激发同学们对化学科学的学习兴趣，使同学们热爱化学这门学科；培养学生自学能力和总结概括知识的能力；培养学生抽象思维能力和全面分析问题的能力；培养学生运用旧知识去理解新问题的能力；通过师生互动，增加师生感情；培养学生归纳推理、逻辑推理和运用化学知识进行计算的能力。

性都不够好，学习目标不明确，自学意识，主动学习愿望都很弱，还有书写习惯不规范是整个学生的通病。所以，本学期的教学中，除了完成一定的教学任务之外，更多的时间和精力都用在让学生尽快的适应高中的生活和学习中，让学生养成良好的学习习惯上，培养学生自主学习的意识之中了。通过坚持不懈的努力，学生适应了高中的学习生活，也养成了的很多好的学习习惯。

感悟：通过本学期的努力有如下收获和感悟：

在工作中的收获：

3、对教学中存在的问题进行及时的纠正和反思，并加以及时的改正；

4、做好每周或者两周一次的测试以及月考试卷的批阅，并做好对应的补偿性训练；

5、从心灵上靠近学生，做学生真正的良师益友。尽可能多的理解帮助他们，不随意的不伤害学生。

组内公开课收获和感悟：在高一组内公开课上。为了给自己一个改变思想、适应新课改理念的机会。我认真拜读、参看了《新课改中教师行为的变化》和学校发给老师的一些教学视频资料。通过自己的实践和感触，给了学生一个深刻的教育启示。虽然，那一节课的结果和效果不一定很理想，也不一定是一节很成功的课。但是，通过自己和学生的共同努力，我们都取得了一定的成果，学习上的，还有心灵的。

不足之处：刚刚接触新课改知识，对于课程中涉及的知识点和难度把握的不是很准，不知道扩展到什么程度，不能够根据自己学生的情况适度的调整难度和知识点。

## 高中体育跨栏教案第一课时篇四

寒假开学已有一个月，在此月中学生学习化学必修二的第一章：物质结构元素周期律，这一章是本学期的重点，是会考和高考的重点。元素周期表是元素周期律的具体表现形式，是学化学的重要工具，对整个中学化学的学习具有重要的指导作用，因此学生对元素周期表的熟悉程度直接影响着其对化学元素的学习。以事实为依据，注重科学探究方法的运用。我先让学生从感性上来认识元素周期表，看元素周期表的实物图，让学生亲自数元素周期表的行和列，调动学生的积极性和主动性，使学生参与到教学中来。然后上升到理性认识上来，就是通过一些熟悉的元素的原子结构示意图，总结出周期序数与电子层数和主族元素的族序数与最外层电子数的关系，这样是知识更有系统性，。增加核外电子排布的内容，以认识元素周期律变化的根本原因，增加同一主族元素的性质的递变规律，从纵横两个方面理解元素周期律也培养了学

生的抽象思维和逻辑思维能力。

在化学键的学习时，以知识内容为载体，注重化学原理的应用和化学用语的书写，落实基础。在学习离子键和共价键时，电子式的书写也是学生不好处理的，而教材中电子式是以资料卡片的形式给出的。我从元素符号出发先让学生掌握原子的电子式的书写，然后过渡到离子的电子式，进而到简单的离子化合物、共价化合物的电子式的书写，进而到化合物的形成过程，注重完整性和连贯性。在学习用电子式形成过程时，从原子结构示意图出发，活泼金属容易失电子，活泼非金属容易得电子，然后离子键以氯化钠的形成为例，共价键以氯化氢的形成为例，通过介绍他们的形成过程，用电子式的形式表达出来，引出离子键和共价键，具有代表性，学生容易明白，对教材要求掌握的知识容易接受。

三五五教学模式在我校发展的很好，，课堂气氛活跃，大多数学生回答问题争先恐后，小组集体观念很强，学生的学习效果较好。要想上好一堂课，我总结有以下两点心得体会：

一堂课能否上好，关键在于教师的准备是否充分，也就是备课是否充分。教师只有认真做好备课工作，才能较好的组织课堂教学。就备课而言，我认为应该做到以下几点：

### 1、认真钻研教材

钻研教材包括钻研新课程标准、化学课本等。仔细钻研新课程标准让我更明确教学目标、教学重点和教学难点所在，使自己在课堂教学中做到层次分明。认真钻研课本则能更清晰的为学生讲解知识点，做到有条有理，层次分明，从而使学生更容易掌握好所学的内容。

### 2、做好听课总结

三人行，必有我师。针对这一点，我尽可能去听课，课后认



真总结别人上课的优点和不足，取其精华，弃其糟粕。半学期以来，发现听课后认真总结，对自己的备课、上课有很大的帮助。

### 3、深入了解学生

只有了解学生，教学工作才能做到有的放矢。了解学生包括很多方面，如学生对原有知识和技能的掌握情况、学生的学习方法和学习习惯等。例如，讲到《元素周期律》时，我发现学生连前18号元素原子有几个电子都不知道，原以为是学生对电子数和核电荷数的关系这一知识点掌握得不好；经过了解，才知道初中教学并不要求学生掌握常见元素的原子序数。这就能够做到及时补缺、补漏，从而让学生更好地将两个知识点联系起来。

### 4、注重实验教学。

实验是一门以实验为基础的科学，特别是在高中教学中，有许多演示实验和分组实验；应该充分利用已有的教学设备，让学生更多的“事实”以加深学生对知识点的理解。例如，为了说明原电池工作原理，我在课堂上演示这个实验，让他们发现确实有电流产生，从而得出结论，增强了学生的学习兴趣。

每当我轮值晚自习时，我不是简单地在教室闲逛，而是充分利用师生短暂的共处时间，解答学生的各种疑难。在辅导过程中，一旦发现有某个问题被集中地提出，我就会马上反省自己的课堂教学是否有哪个知识点教授得不够清晰，并在下次课堂上进行改进后的讲解。实践证明，这样很好地实现了教师和学生、课前和课后的互动。

## 高中体育跨栏教案第一课时篇五

通过观察学生的学习状态发现以下几个问题：

一、不知道高中生物学习的重要性

二、初中几乎没有学过生物，甚至连专职的生物教师都没有，生物基础知识匮乏。

三、不知道生物学习方法。

针对以上几个问题，我们在教学中做到以下几点：

一、在第一节课上首先明确高中生物虽然是小科，但也是主课，必须学习并且闭卷考试，最重要的有两次考试，一次是高二的小高考，必须考60分以上，如果得90分以上高考还可以加一分，即使小高考改革，会考也肯定会存在。另一次是高三的高考选修科目。不能再像初中那样认为生物只是副科，可以不考试。

二、无论初中有没有认真学习过生物，大家现在的生物学起点都是一样的，既然起点都从零开始，那谁也没有理由学不好。

三、生物虽然是理科，但是要记忆的知识点很多。所以生物的学习方法第一要在课堂上认真听讲，做好笔记，这样才能更好地理解与复习。第二在理解的基础上背书，记住课堂上强调的重点内容。在课堂中经常提醒学生认真听讲，做笔记，养成良好的生物学习习惯，成绩会不断提高。

高一的生活过去了半个月，学生也渐渐进入了学习的状态，已经有很多学生找到了自己的学习方法，也在不断地努力。还有一些学生思想上在徘徊，不愿意把力气用在学习上。最终的成绩就是这样拉开差距的，我们能做的就是课堂中督促学生，在课堂内容的讲解中融入一些有意思的内容提高学生的学习兴趣，让绝大多数的学生能把我们生物这门课学好。

## 高中体育跨栏教案第一课时篇六

高一第二学期已经过去了一个月了，这段时间很忙，但是忙中有序。教学工作按照计划进行。我现在还存在以下问题：

1、对于自作能力不强的学生面前，我开始素手无策了。我请教过很多经验丰富的老教师，方法使用了很多，但是效果甚微。我想这样的学生我得摸索一套专门对于他们特有的方法。从昨天已经开始实行了。至于效果，还正在观察。

2、学生作业抄袭现象严重，这是一个普遍的问题。我也在试着以个性化的作业形式出现，让他们不仅学到了知识，而且无法抄袭别人的。

3、课前预备铃响后，班里纪律已经如同下课，这个有待和班主任一起讨论下。

4、接着上学期的安排要进行演讲比赛，在第六周前做好各项准备，第六周开始演习。存在的问题是信心不足，因为是第一次。所以我已经和各个班主任商量了，一起帮助学生做心理工作，增强信心。

5、还有筹备一月一次的月考，因为学生的基础比较差，我们在月考中就要适时的给学生在外语方面增强信心，问题是等考试出来，再总结。

6、中途讲到第三单元遇到了马克吐温的经典作品《百万英镑》，是以话剧的形式在课本中体现了，于是下定决心要筹备一场话剧表演。话剧已经开始筹备了，但是很多同学依旧缺乏自信心，还没有开始先自己泄气了。有些同学说背不过句子，背不过单词，其实这只是缺少自信的表现，怕辛苦，怕累，不愿意努力。

总之，如同eric说的，我们的学生缺少自信心，我不认为我们

学生的英语基础差，而是我们的英语一直在进步，一直在努力，只要自信心在，什么困难也不怕。