最新水平二米快速跑教案(模板5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。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

水平二米快速跑教案篇一

“玩纸”——快速跑教学设计说明

何自谦（深圳市福民小学）

本课设计成一张“纸”贯穿课堂，意在探讨：

1、课的学习任务把传统的学习快速奔跑任务揉进游戏中“完成”。让学生在不知不觉就学到快速奔跑的技能，发展快速奔跑的能力。

2、课题把学习什么改叫玩什么，更符合小孩心理特点，也完全符合体育的本质就是“play”，以“play”的观点来看体育课也许更能实现水平一、体育课教学的五大领域目标。

3、通过一堂“玩纸”的课，设法告诉学生生活中许多小东西、器材都可创造性地用于体育锻炼：诸如废报纸、桌椅、板凳等等。

4、整一堂课通过一张简单的纸为道具进行不断的变换、创新，设法让学生脑海里产生“生活中到处充满体育的乐趣”。体育并不仅局限于体育课堂。课间、家里、乃至工作中的间隙，随处可见的桌椅板凳都可成为我们进行play，happy的道具、工具（也可叫它们为器材）。让体育，play，happy成为他们的潜意识、习惯，成为生活的一部分。

5、课前折纸风车，意在培养动手能力及乐趣□diy的意义也可体现。自己的diy作品练习起来更有兴趣。长此以往，可以培养学生的创新能力和动手习惯。

“玩纸”－－学习快速跑

何自谦（深圳市福民小学）

学生：水平二

1、学习目标：

（1）发展灵敏素质和奔跑能力

（2）启发学生认识到许多小东西、器材都可以创造性地用于体育锻炼，体育可以贯穿生活。

（3）运动时意识到别人的存在，不冲撞别人。

2、学习内容：

“玩纸”－－快速跑

3、学习和活动步骤：

（1）游戏：“老狼与羊”（模仿性操化动作与慢跑结合）

绕场一周进行，（1、扩胸2、体侧3、体转4、跨步走5、慢跑）。通过游戏进行准备活动；提高学生的学习激情：启发式提出了学习主题－－快速跑。

（2）讨论：怎样才可以不被老狼抓住，怎样才可以跑的快。选定小组长组织汇报

（3）动作要领学习

（4）学好本领跑的快

高抬腿、小步跑的辅助性练习。通过上述学生的’讨论，引导学生认识到快速跑应注意到的几点，并进行快速跑的辅助性练习。

（5）“追飞机”（自由练习）

自己掷飞机，自己追，锻炼快速跑的启动能力（如果学生启动练习积极性不高，改用分小组“抢飞机”，以调动积极性。）

（6）贴纸跑（自由练习）

将一张纸放置于前胸，快速跑，看谁的不掉下来。用纸做道具，提高学生的练习热情。

（7）推“风车”跑（自由练习）

想法让“风车”转起来。（要有一定的速度）

（5）—（7）项学生可根据自己的兴趣选择“道具”进行练习。

（8）推“风车”、贴纸跑等形式的接力跑

通过接力赛进一步提高学生的练习热情。发展奔跑能力。

（9）合作与创造

每人一张纸，分组讨论纸还有何创造性的折法和玩法，培养合作与创新精神。

（10）评价：

学生进行自评或由组长来进行小组评价，教师进行总结评价。

（11）游戏：“老狼与羊“

放松性动作进行，呼应课的开始部分，“检验”羊们的锻炼效果。

（12）布置课后的补充活动：

a课余尝试与同学一起用纸进行新的折法、玩法。

b在家试着找某“器材”进行锻炼。（有家长参与更好）

4、小记

水平二米快速跑教案篇二

快速跑是初中年级田径教学的主要教材，通过快速跑练习不仅可以提高学生各种快速反应能力、机体无氧代谢能力，而且可以培养青少年勇往直前，奋发向上的精神，教材对于促进学生生理、心理健康起着积极作用。初中快速跑教学要学生在体验快速跑的乐趣基础上，激发学生的学习兴趣，发展学生快速跑的能力，掌握快速跑的基本技术与技能，以积极进取的态度和行为参与快速跑锻炼。本课时是初二年级快速跑教学第三课时，是在初一年级培养跑的正确姿势基础上进行的途中跑技术——发展步频步幅方法教学。快速跑教材的技术教学竞技化味道很浓，但新课程的实施指出教师应逐渐淡化教材的技术教学，本课从竞技化教材内涵出发，开发了快速跑教材丰富的竞技体育教学资源，不仅使学生体验了与学校体育明星同场学习、同场竞赛的乐趣，激发学生快速跑兴趣，提高了跑的能力，学会如何正确的崇拜明星，而且为学校竞技化项目的教学与发展提供了新的途径。

学生作为课程学习的主人，有着丰富的课程资源，为学生的

学习创造了条件。初二年级的学生：1、他们学习的经验是一种课程资源，初二年级的学生已经过一年的新课程学习，在学习方法上已有了很大转变，已具备一定的自学、自练能力，在教师的引导下在学练中具有探究、分析、解决问题能力，合作、自控能力。这是本课教学必备条件。2、他们的兴趣是一种课程资源,随着我校快速跑训练水平的不断提高，高水平的短跑运动员不断出现，这些高水平运动员成为我校学生心目中的明星，学生经常会到操场看运动员训练，和运动员交谈。另外将这些体育明星请到课堂中来，不仅满足了学生的追星心理，而且可以让学生学到正确的技术。3、他们的差异性也是一种课程资源，由于诸多因素影响，学生在学习能力以及技术掌握状况存在着一定差异。

教学作为课程实施的主要途径，在教学资源的开发与利用中起着不可忽视的作用，本课的教学在结合学校的实际和学生的经验与体验，依据一定的教学目标对课程资源进行选择、组合、改造与创造，使教学资源的开发与利用落实到教学层面。主要体现在以下几方面：

1、通过对快速跑教材学校竞技体育资源的开发，使本课技术教学重点得到解决。

2、通过有效利用学生的追星心理，把学生的'追星心理与教材教学结合，激发学生学习兴趣，引导学生正确的追星心理，使教学难点得到突破。

3、通过教师教学行为转变：帮助学生寻找、搜集和利用学习资源;帮助学生设计恰当的学习活动形式和形成有效的学习方式;帮助学生营造和维持学习过程中积极的心理氛围，达到学生自主学习。

1、认知目标：知道步频、步幅与跑速的关系，学会发展步频、步幅的正确方法。

2、能力目标：发展快速跑能力，培养学生我锻炼、自我控制、自我调整以及与人交往能力。

3、情感目标：培养学生探索研究、团结协作、主动参与的精神;培养学生正确的追星方式。

教学重点：根据自己技术特点学会几种发展步频、步幅的方法。

教学难点：培养学生正确的追星方式。

本课教学力图体现现代建构主义学习理论，以学法定教法，把传统的体育技术教学由教师一讲到底、学生机械一练到底的传统教学模式转变为自主学习模式。在教学中利用体育竞技教材丰富的内涵教学资源与“明星”效应的作用，以学生为中心，教师起组织、辅导、参与与促进作用，学生通过探究、协作、讨论、交流、总结主动构建知识意义。教法主要采用：探索教学法、多种示范法。运用探索教学法时教师依据教学目标，提出本课学习学习的重点，通过看校田径队运动员100米比赛的表演，激励学生学习兴趣，启发学生根据自己技术特点去选择学习，并思考、分析、归纳、概括形成自己正确的技术，学会锻炼的方法，教师只对学生的学习效果作针对性引导与小结，激励学生以积极态度参与学习。

多种示范法：即体育“明星”示范、教师示范、本班体育骨干示范、学习同伴的示范、正确示范、错误示范等，这些示范有利于提高学生兴趣，使学生获得具体、形象、生动、鲜明的观念和直接经验，便于学生获得更多的知识，。在运用教法的同时渗透着学生的学法，在学习方法主要采用自学法、自练法、并辅以讨论法。自学法培养学生自己独立获取知识的能力;自练法可以提高学生实践能力;讨论法可以通过各种探讨交流见解，培养学生合作精神，集思广益、相互启发、互相学习、取长补短、并加深对学习内容的理解。

为了调动学生主观能动性和积极性，提高学生主动参与意识，充分发挥学生主体作用，本节课在教学组织形式上给予学生自由练习的时间、空间、多种练习形式，实行全开放。在分组上，实行动态分组，有友伴型、帮教型、讨论型、探索性、合作型分组;在活动范围上，划定三个区域,发展步频区、发展步幅区、技术探索讨论区，分别安排一些具有实效性的练习，学生可根据自己学需要与发展情况选择练习组别与练习区域;在比赛形式上，根据自己的能力可选择与明星、教师、体育骨干、同学的比赛。通过这样的教学组织形式，可以实现真正意义上的多项信息交流，达到教师与学生共识、共享、共进，实现教学相长。

1、课前准备——与“明星”探讨教学

2、激发兴趣——看“明星”表演10分

3、探索、体验技术——跟“明星”学几招20分

4、提高技术——与“明星”同场竞技

水平二米快速跑教案篇三

1 、适应中考要求，加快记叙文写作速度，提高写作效率。

2 、通过示范指导，以画构思图的形式，进行童年系列快速构思，并借助有关图形，理清思路，快速连缀成文。

：教学目标 2

：教学目标 2

： 两课时

用你最喜欢的哪一个人生阶段、为什么导入新课，激发写作

兴趣。

（ 1 ）教师板书示意图框架，学生思考回忆，注入有关信息点：

画图形式：

a 、将童年定为中心，分别画出时间地点人事

物景形式各线

b 、学生联想、回忆、筛选，优化后注入有关信息点，完成构思图。

（ 2 ）学生自由发言童年系列可取之景，可状之物，可叙之事，重点：趣事，有意义的事，难忘的事。

1 、发放资料《童年琐忆》（记叙文）构思提纲及结构思路图。

2 、学生赏析，评价。

3 、教师归纳明确。

本系列写作指导的迁移法可适用于其他年龄阶段的构思形式，并列举一些可举一反三的作文题，如《难忘的一件事》、《回忆》、《怀念》等。

1 、学生根据命题《童年拾零》或《童年趣事》，借助有关图形，快速构思。

2 、理清思路后，快速连缀成文（第二课时）

（要求优生在 35 分钟内成文，其他学生在 45 分钟以内成

文）

水平二米快速跑教案篇四

五华区璧光小学：邓纶

一、教材内容

1． 主 教 材： 30米快速跑

2． 辅助教材：趣味“小纸球”练习

二、教材分析

针对教学对象是五年级的小学生，为了激发学生的学习兴趣，本节课就选了学生十分喜爱的快速跑，作为主要的学习内容。本课内容安全隐患较多，教师在教学前一定要熟悉教材，对学生作出必要的安全要求。

1、教学目标：（1）培养学生对体育课的学习兴趣。

（2）学会快速跑的动作方法，发展奔跑能力。

（3）通过游戏练习，发展学生的上肢力量、投掷能力，、反应、灵敏、协调等身体素质。

（4）渗透德育教育，把环保意识灌输到学生的思想中。

（5）建立和谐的人际关系，培养良好热爱集体，热爱学校的思想。

2、教学重点：跑的快、步幅开阔。

3、教学难点：跑的动作自然、协调。

三、教学设计思想及教法和学法

教学设计思想：针对学习对象是五年级的小学生，为全面达成五个学习领域目标，依据水平三的要求；本课采用了以情景、游戏教学法为主，其他多种方法并举的方法组织实施教学，为学生的体育学习营造一个宽松、和谐、平等和充满生气与活力的氛围，让学生在富有情趣的环境中，带着浓厚的学习兴趣，主动、积极地参与到游戏活动中去，愉快地进行身体练习，享受游戏活动的愉悦，使学生合作学习的能力得到提高、个性得到充分的发展、创造性才能得以充分的发挥。如：课的导入与准备部分的我们使用了比较统一的准备活动，注重下肢的练习，运用传统的队列练习，3个方向的转的练习增强学生认真听认真做的好习惯。

快速跑教学，我利用废旧报纸作为教学手段，让学生把报纸贴在身上自由地奔跑，体验奔跑时不使报纸掉下来的身体感受，并带着问题边思考、边实践，使学生在快乐的奔跑游戏中学会思考、学会学习，尝试自主地解决问题的方法；在学生发现了报纸打开太大时，其实快速的走也可以使报纸贴在身上不掉下来时，及时的调整报纸的大小和报纸贴在身上的位置（从腹部上移到胸前）来继续刺激学生的学习兴趣，让学生体会到快速跑的快的特点。在练习前教师一定要做好安全教育，教育学生在练习过程中不能和其他同学采取对向的方式练习，尽量到空旷的地方进行练习。在练习过程中教师一定要及时纠正动作不认真，练习有安全隐患的同学。

游戏：趣味小纸球练习，学生先把刚才使用过的报纸揉成小球状。学生可以把纸球当做沙包、轻物、垒球等工具来使用自己分散开来进行游戏，教师这个时候只为学生推荐游戏，学生也可以自己进行投掷轻物或者轻物抛接的练习。游戏的主教材起到了同时锻炼上下肢的作用，让学生在本次课中上下肢都得到了全面的锻炼。

放松活动：放松活动为“清洁校园”，在学生完成了本次课

前面的部分后，操场上难免会留下纸屑等杂物，学生在放松活动时可以采取模仿操的动作，慢速的走到杂物前，先向上做一个伸展运动打开身体，再做一个俯身运动把杂物检起来，再采取模仿操动作把垃圾带到垃圾桶前，重复拾取杂物的动作把垃圾扔到垃圾箱。结束部分：老师通过及时的总结让学生对本次课的教学重点有更加深刻的认识，也同时让学生所学知识得到及时的巩固。

教法：一物多用法、尝试教学法、分组练习法。

学法：教师引导学生运用思考、尝试、探索和讨论的方法进行合作学习，经过老师的指导和帮助，顺利的完成学习任务。这样一来，给了学生多一点自我表现的机会，让学生多得到一些成功的喜悦，他们学习的自主性得到了充分的发挥，做到了从不会到学会、从学会到会学，使学生真正成为了体育学习的主人。

四、教学程序

根据人体运动生理机能变化的科学规律，本节课分为开始与准备、基本、结束三个阶段来完成。

（一）开始阶段

时间约5分钟

1、上课仪式，师生问好 ，宣布学习任务、提出练习要求。

一、准备活动：传统徒手操、以下肢练习为主。

目的：让学生体会认真听讲，同时教会学生准备活动的重要性。

二、队列练习：3个方向转，原地踏步。

目的：培养学生认真完成，上课专心的好习惯。

（二）基本阶段

时间约25分钟

这是课堂的主体部分，通过本阶段的教和学，保持学生的学习热情，综合发展学生的身体素质，提高他们的运动能力。在这一个阶段里，教师改变了以往的“师道尊严”，把每一个学生当成能够独立成长的个体，构建了互相尊重互相学习的新型师生关系，给学生一些空间，让他们尽情释放自己的才华和能力，感受创造和成功的欣喜。自信是通往成功的阶梯，学生的自信来自成功的体验和教师的鼓励；因此教学中，教师不断拿起表扬的“武器”，没放过学生每一点、哪怕是十分细微的进步足迹。

一、30米快速跑 （跑的游戏）

（一）报纸贴身跑

教学重点：跑的动作自然、协调，摆腿蹬地有力；身体平稳，跑成直线。

难点：动作协调，速度快。

组织：自由练习、集体练习。

教法：

1、教师讲解、引导学生进行尝试学习。

2、找学生进行演示，教师讲评、示范。

3、学生做练习：

（一）报纸贴身跑

要求：开动脑筋、创造性地进行学习，活动中注意安全。

（二）、集体练习（争先跑）

练习方法：学生分为4组，分别站在起点后，教师发令后学生每组排头的同学听令跑出，依次完成组织：学生4路纵队听指挥。

教法：（1）教师讲解练习方法，提出练习的要求。

（2）学生按照教师的要求，认真、有序、安全的完成练习。

要求：能够完整练习，并把自己跑的快的方法告诉其他同学，让其他同学分享。

（本阶段运动负荷较大。）

（三）结束阶段

时间约4分钟

1、学生经过一节课的活动后，身体感到很疲劳。为了及时使学生的身体恢复到安静状态，于是在老师的语言诱导下，学生进行清洁校园的活动。

2、教师对本节课学习情况进行综合评价后宣布下课，师生再见。

（此阶段运动负荷小。）

本节课的密度为35%~45%，运动生理负荷曲线为：高山型。

水平二米快速跑教案篇五

1.幼儿能学着用创造性的方法玩板凳。

2.通过游戏提高幼儿的平衡能力，发展四肢的协调性。

3.提高与同伴间合作游戏的能力，培养幼儿的勇敢顽强的个性。

4.让幼儿知道歌曲的名称，熟悉歌曲的旋律及歌词内容。

5.愿意参加对唱活动，体验与老师和同伴对唱的乐趣。

板凳，垫子，等.录音机及相关音乐

热身运动大家来做操，老师带领幼儿做律动操.

基本部分

游戏一：分腿跑过板凳.(教师指导帮助/纠错)分腿左右左右的办法跑过板凳，前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏二：(单)平衡木.(教师指导帮助/纠错)用走、跑的方法通过平衡木前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

游戏三(双)平衡木(教师指导帮助/纠错)分腿平衡走、跑的方法通过板凳桥。

前面一个孩子回来，后面一个孩子出发。

集体游戏

1、两人合作(教师指导帮助/纠错)教师：用不一样的方法合作通过板凳桥(板凳高低组合调整难度)