

最新八年级体育教案 人教版八年级体育与健康足球教案(汇总5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

八年级体育教案篇一

一、教学目标：

- 1、认知目标：进一步建立脚内侧踢、停球技术球动作概念。
- 2、技能目标：巩固提高脚内侧踢、停球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。
- 3、情感目标：培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

二、教学重难点：

重点：脚内侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。

难点：脚内侧踢、停球技术——协调配合和脚对球的控制掌握能力。停球时伸脚提前量和及时后撤的掌握。

三、教学策略：

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学。

四、教学过程：

(一)开始部分(2’)

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

(二)准备部分(8’)

1、绕操场慢跑(3’)学生成两路纵队绕操场慢跑两圈，慢跑时速度均匀精神饱满，队列步调一致。

2、熟悉球性(5’)

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。

学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

(三)基本部分(30’)

一、学习脚内侧踢地滚球技术

动作要求：直线助跑，脚尖正对出球方向，支撑脚踏在球的侧方距球15cm左右，大腿外展，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧击球的后中部，同推送或敲击的方法

将球击出。

重点：支撑脚站位

难点：脚型固定

组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习

教法：

1. 讲解脚内侧正面传地滚球
2. 给学生做正确示范动作
3. 学生练习时，巡回辅导，纠正错误动作

要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。

(1) 踢固定球，做脚内侧踢球支撑腿战位及踢球部位模仿练习

(2) 两人一球，一人用脚底挡球，另一人做脚内侧摆腿练习

为了进一步建立运球的动作概念，使学生能正确掌握踢球动作，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问题及时解决问题，特别是身体的姿势、脚型、脚法要正确。着重解决脚对球接触力量、方向、掌握和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

二、学习脚内侧接地滚球

动作要点：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚内侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距五米

二、教法：

1. 讲解脚内侧接地滚球
2. 教师示范
3. 两人一组，队形相距五米，练习传球

练习方法：两人一组，每组一球，一人用脚内侧传地滚球，另一人用脚内侧接球，然后再用脚内侧接球，然后再用脚内侧传球，两人反复练习。

三、教学比赛

组织：分成两对进行比赛

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

通过比赛，进一步巩固和提高脚内侧踢、接球技术，提高传接球的准确性、熟练性以及快速传接的能力。同时培养学生机智果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致，密切配合的集体主义精神。

(四) 结束部分(5')

1、配乐伸展放松操(3')

在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，布置收回器材(2')

五、场地器材：

1、场地：足球场一块；2、足球20只，录音机1台

六、预计教学效果：

预计平均心率为：130--135次/分。

最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟。

运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

八年级体育教案篇二

1、排球：垫球

2、身体素质

重点

垫球要点：看手势快速、移动反应快、移动快速。

难点

垫球协调用力，插、压、蹬、送。

教学目标

1. 认知目标：

全班建立垫球技术表象，说出怎样移动的更快和了解排球的有关知识。

2. 技能目标：

a 基本掌握垫球技术，使50~60%的学生能协调的自垫5次，发展灵敏与协调能力。

b 提高快速移动的能力，发展腿部力量，培养创造思维能力，训练快速反应能力。

3. 情感目标：渗透爱国主义教育，发扬团结协作的集体主义精神。

4. 负荷目标：平均心率130~140次/分，课的密度40~50%

一、开始

1. 整队

2. 导入

3. 明确内容、目标

4. 师生问好

5. 情景：排球比赛“五连冠”

6. 宣布本课内容、要求

7. 安排见习生

体育委员整队、快、静、齐、集中注意力、声音洪亮、见习生随堂看课。

二、新课

熟悉球

1. 情景：现我国排球现状，积极健身。

2. 介绍击球的几种方法

3. 巡视指导、参与

用排球玩“打猎”游戏

模仿练习

自创练习

充分活动各关节

启迪心智

先密集站立，后男女分两组围成圆站立。4’

三、模拟排球赛

方法：不使球落地

思考：如何控制好击球的方向

1. 情景：苦练本领，立志再夺冠军

2. 讲解方法

3. 提示：采取哪些方法把球击出

4. 巡视指导、参与

学生自由发挥把球击起

练中想

听哨声停止

听口令抱团结合8人一组

练习中探索

8人一组围成圆形。4’

四、归纳要领

击球部位、移动、用力方向

设疑：为什么控制不好球的方向、落点？怎样控制？

1. 典型学生示范

2. 反思归纳

引入最佳学习状态

培养观察分析能力

五、巩固练习

八年级体育教案篇三

1、熟悉水性，从思想上克服怕水的心理。

2、掌握水中抱膝浮体、展体的动作，学会抱膝、展体、水中站立动作，并达到熟练的程度为进一步学习游泳打好基础，掌握水中呼吸方法。

3、通过本次课培养学生自信、果敢的意志品质。

教学过程

导入

一、组织学生有顺序进入游泳馆

二、课堂常规、课前教育、清点人数

三、组织有顺序下水

1、熟悉水性练习

(1)水中走动

(2)水中跳跃前进

(3)水中洗脸、打水仗

(4)水中游戏、水中转圈

2、熟悉水性方法介绍

1. 下水后绕地慢走一圈，或来回运动，体会人体在不同水位是身体对水的感觉。

走动的方法：两臂前伸，要求水至肩上，保持人体在水中的平衡。

2. 水中跳跃前进和快走，充分体会水对人体的阻力。

3. 在浅水区域进行相互泼水，打水仗，感觉水给人带来的刺激。

4. 双手掬水给自己洗耳恭听脸，配合水中呼吸进行练习。

新课

一、学习水中站立

1、教师示范、讲解

水中抱膝浮体，浮体后的展体动作要领：

2)展体，当人体在水中成球状后，两臂前伸掌心向下，两腿并拢后伸直，使人体在水中盛开字形状。

3)浮体，展体后的水中站立方法：

2、学生随教师做、不敢做的学生由教师单独辅导

3、学生练习、教师辅导

重点：保持住水中平衡、站立时两膝往胸前靠拢、站立

(1)水中抱膝、站立

(2)抱膝、浮体、展体、站立

(3)浮体，展体后的水中站立方法

(4)完整动作练习

4、找不同学生进行表演，让观看的学生进行评价。

二、水中呼吸方法

1. 教师示范、讲解

2、学生随教师练习

重点：放松、头临近水面时吐气、水面上吸气、切忌在吸气的过程中用鼻腔吸气

(1)水中呼吸形式：水面上吸气后，关闭口、鼻腔后低头，下

蹲至水中，在水中有一段憋气的过程，但头部出水面后，先用口腔、鼻腔吐气体内的气后，张嘴只能用口腔再深吸一口气。

(2)水中憋吐气形式：水面上吸气后，低头、下蹲至水中，停2秒后用口腔和鼻腔在水中吐气，同时头部在吐气过程中，上抬至水面上，到达水面上后，体内的气已吐尽，这时用口腔吸一口气再重复进行。

吸气——憋气——入水——吐气——吸气

水中憋气练习：

(1)拉住固定物，吸气下蹲，低头至水中憋气

(2)双人练习水中憋气

八年级体育教案篇四

一、指导思想：

本课努力贯彻“健康第一”的指导思想，体现“以学生发展为本”的教学理念，面向全体学生，为每位学生提供发展机会。做到既突出学生的主体地位，又发挥教师的主导作用。教学中通过篮球基础配合教学和合作互助式学练，培养学生分析问题、解决问题的能力，提高技战术的教学实效性；通过师生、生生间的互动交流，建立和谐的课堂学习氛围，增强学生学习自信心，以获得成功体验，激发体育情感。

二、教材及学生分析：

1、教材分析：

篮球传切配合是队员之间利用传球和切入技术的一种基础配

合，它包括一传一切和空切两种，因其技术简捷、配合明快而具有实效性，所以比赛中经常采用，也非常适合男生学练。传切配合教学单元设计为4课时，本课为第3次课，是在前两次课学习的基础上巩固一传一切配合，并学习空切配合。通过学练激发学生的运动兴趣，进一步体会传切配合的基本方法，学会并尝试运用传切配合，同时发展体能，为今后的篮球学习打下基础。

2、学生分析：处于青春期的学生，生长发育非常旺盛，在体能与技能提高的同时，其认知能力特别是观察力、注意力、思维能力也不断增长，具有临场应变和独立判断等能力；但心理发展不成熟、不稳定，特别是意志力还较为薄弱，表现为持续探究能力和良好的学习习惯还没有完全形成。通过传切配合的学练，既可以提高学生的篮球技能、战术意识和体能水平，又能锻炼其应变能力、协作能力和拼搏精神。本课学生虽具备了一定的心理准备和技能储备，但组织教学环节仍不可放松，既要突出学生学练的自主性，又要重视对传切配合学练全过程的引领，以不断增进学生技战术意识和分析探究能力。

三、教学重点、难点：

本课重点：摆脱对手、加速空切篮下

本课难点：假动作的运用时机

四、教学目标：

1、学会用假动作摆脱对手、空切篮下，理解并体验“空切配合”的方法；能运用“一传一切”配合进行进攻实战演练。

2、在自主练习和协作配合中增强变速变向能力和灵活应变能力，发展灵敏、速度、力量等体能。

3、积极把握切入时机，敢于进行身体对抗，培养机智灵活、勇敢果断的品质。

4、努力与同伴做好进攻、防守配合，形成团队协作意识和集体主义精神。

五、教学流程及策略：

开始部分，体育委员整队，检查并报告出勤情况；教师讲解课堂学习目标，提出课堂学练要求，学生迅速集中注意力，进入上课前的准备状态。

准备部分，通过控球练习，集中学生注意力，体现学生运球能力，并达到热身的目的；借助篮球做准备操，熟悉球性并活动各关节；通过原地传接球练习，改进基本技能，为后续复习和学练传切配合作好准备。

基本部分，采用逐步递进的教学形式。首先以哨声、肢体语言，引导学生复习有固定障碍的一传一切配合练习，通过提示、指挥来规范学生一传一切配合行为；指导学生进行四角传接球练习，提高跑动传接球能力；再复习有学生主动防守的一传一切配合。继而通过展板讲解、示范，学习空切配合，引导学生自由组合，进行分层进行空切配合练习；通过设问、释疑，引导学生自我分析、强化配合技能；再通过学生之间的相互协作、学生展示、师生点评等方法，促进学生掌握传切配合的基本方法。最后通过小组教学比赛，尝试应用传切配合，巩固所学技战术，感受篮球运动的乐趣。

辅助教材相应地安排了下肢力量练习。通过矮子篮球赛和“咬尾巴”练习，以竞赛和游戏的形式创设良好的学习氛围，调节学生心理，发展下肢力量。

结束部分，通过学生自己谈课堂学习体会、练习感受的方法，自评互评学习情况和效果。同时通过语言诱导进行心理放松

练习，使学生的身心尽恢复平静状态。

六、安全保障和措施：

全课以篮球教学一以贯之，因而课堂上易发生身体碰撞、甚至混乱现象，所以，强化课堂组织过程，加强组织纪律和安全教育就显得非常必要。课一开始，指导学生充分做好准备活动，并进行了纪律教育；教学中不断提醒学练要求，强化自律行为；要求学生注意动静结合，注意抬头观看，注意保持练习间距。教学比赛时，要求学生注意身体对抗技巧，跳起落地时注意缓冲；提醒学生合理分配体力，注意控制运动负荷。做好预防工作，避免伤害事故。

八年级体育教案篇五

教学内容：

田径运动概述

教学目标：

让学生了解田径运动起源与发展，明确田径运动概念以及发展趋势，了解田径运动作用与意义。

教学重点：

了解田径运动起源、发展已经锻炼功效，促进学生对田径活动兴趣。

教学难点：

在学习中促进学生自觉参与田径活动学习与锻炼。

教学过程：

一、田径运动的起源于发展

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及禽兽的斗争中，不得不走或跑相当的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中不断的重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展。人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习和比赛形式。

公元前776年，在古希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，当时唯一的比赛项目是192.27米跑，从那时起，田径运动为正式比赛项目之一。1894年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896年在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷等项目，被列为大会的主要项目。至今已举行的各届奥运会上，田径运动都是主要比赛项目之一。

19世纪下半叶，田径项目传入我国。1890年，上海圣约翰书院举行以田径为主的运动会，是我国最早的一次田径比赛。1922年，北洋政府颁布“学制”规定田径项目为学校体育的主要教学内容之一。1923年，正式把体操课改为体育课。新中国成立后，历次颁布的体育教学大纲包括2001年颁布的体育与健康课程标准，均把田径作为主要的教学内容之一。

二、田径运动的概念

田径运动是人类长期社会实践发展起来的，包括男女竞走、跑、跳、投四十多个单项，以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目，叫“径赛”。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。国际业余田联将田径运动定义为：田赛、径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。

三、田径运动对促进学生身心健康的意义

1、促进生理机能的改善

通过田径活动使人体获得大肌肉活动的体念，促进人体形态的正常发展，内脏器官机能的完善和肌肉-神经系统功能协调发展。通过各目练习，发展快速跑能力与有氧耐力，发展弹跳力和肌肉力量，提高抗疲劳能力。还能使知觉更加敏锐、准确，记忆力和判断力得到发展，提高工作效率，保障生活中的安全。

2、促进心理健康发展

通过田径活动，在活动与比赛中体念激烈的情绪，在体育活动中学会控制情绪，正确对待活动中的得与失，正确对待比赛中的胜与败，培养高尚的体育情操。在活动中体验成功，感受喜悦，增加自信。培养顽强刻苦、勇敢拼搏的体育精神，养成克服困难的坚强毅力。

3、培养团结合作精神

体育活动是最能培养团结合作精神的。合作跑、障碍跑、团体赛等都能培养学生不同的情感体验。通过合作活动，提高学生的集体精神，正确处理个人与集体的关系，人与人之间的合作。遵守公平竞赛的体育精神，培养积极、协作、乐观、有责任感、自治自律的态度。

四、田径知识拓展

1、新中国田径

新中国成立后，我国田径与世界田径的差距迅速缩小。1953年起，每年举行大规模田径比赛。1956年，跳高运动员郑凤荣以1.77米打破了当时1.76米的世界纪录。六十年代有10个

项目。进入了世界前10名。1983年，在上海举行的第五届全会上朱健华以2.38米创造了他自己保持的2.37米的世界纪录。同年，徐永久以45'13"4的成绩创女子竞走世界纪录，成为我国第一个在世界比赛中获得冠军的田径运动员。90年代随着马家军的崛起，创造了一批女子中长跑世界纪录，王军霞还赢得了“亚洲神鹿”的称号。刘翔是中国新一代田径的代表。

2、世界田径发展格局

美国是田径大国，欧美几乎独霸田径。但也出现多元化发展，个别国家也有占据一席之地，非洲地区中长跑与障碍跑有一定的希望。女子项目发展有男子化趋向。科学化训练与职业化特点国家突出。世界更加呼唤公平竞赛，大力打击田径比赛中使用兴奋剂行为。

3、田径是运动之母

古话说得田径者得天下，是有道理的。田径是奥运会最大的体育竞赛项目。使得各个国家都很重视。都在大力发展田径运动。奥运会的田径比赛更是最高荣誉的田径比赛。成为田径发展的主动力。

4、田径是学校教学活动主要内容之一

田径是学校课堂教学主要内容，也是其他运动项目的基础。学校每年举办一次田径运动会(我校已经举办25届)，每年组织中长跑比赛(我校已经举办17届)。每年参加市里中学生田径运动会，并取得不错成绩。校田径成绩记录(略)。

5、我学校一直是市体育传统学校，2011年被评为市体育特色学校。发扬与推广田径运动，我们任重而道远。

思考与练习

一、中国田径对世界田径有哪些贡献？

二、田径运动发展的动力是什么？

三、谈谈你本人对田径运动的看法？

板书：

一、田径运动

1、起源

2、发展

二、田径运动概念

田径运动

田赛

竞赛

全能运动

三、田径运动对促进学生身心健康的意义

1、促进生理机能的改善

2、促进心理健康发展

3、培养团结合作精神

四、知识拓展

五、作业