

最新我的梦想高中演讲稿(大全9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看。

初中体育公开课教案篇一

教学目标：

- 1、发展幼儿快速跑的能力，且不与他人碰撞
- 2、能在游戏中感受到快乐

教学过程：

一、开始部分（准备教学）

1、鸡妈妈带幼儿在“老母鸡”音乐的伴随下进入教学场地，音乐停止，鸡妈妈说：“鸡妈妈我真能干，看看我今天生下了哪个蛋宝宝！”幼儿随即蹲下做蛋宝宝，老师巡视。

2、鸡妈妈边巡视边问：“宝宝、宝宝长多大了？”幼儿答“我们伸出小脑袋！”（带幼儿教学头部）

3、鸡妈妈问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答：“我们伸出小翅膀！”（带幼儿教学肩、臂部）

4、鸡妈妈又问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答：“我们跳出蛋壳了！”（带幼儿教学腰、腿部）

5、鸡妈妈问：“谁知道我们出去玩时应该怎样走？”（引导幼儿说出要一个跟着一个走并进行队列练习）

二、中间部分（跑的动作练习）

1、鸡妈妈：“宝宝们越来越棒，现在妈妈要教你们一个新的本领：小鸡捉虫（模仿捉虫的动作），如果在找虫时遇见了大狐狸，我们可要赶快跑回家里。”

2、练习快速跑的动作，提示幼儿要快速前后摆臂。

3、带鸡宝宝到树林里找虫吃，遇到狐狸后快速跑回家里。

4、在家里巡查有没有丢失的小鸡，并同宝宝一同商量救同伴的方法。

5、带宝宝一起去救同伴，要求：轻轻跑出去躲到大树后面，等妈妈把同伴救出后一起快速跑回家，同事注意不要撞到同伴。

6、鸡妈妈再次带宝宝捉小虫，捉到后把它快速带回家，可别让狐狸给抓走。

7、回到家中分享食物。

三、结束部分：

带鸡宝宝做整理教学，带回教学室休息。

初中体育公开课教案篇二

跑是人重要的基本活动能力之一，也是发展人的速度、灵敏、身体协调的最有效方式之一。“往返跑”是选自水平二的教学内容，本课教学活动注重生活化，注重让学生在实践体验中探究动作技术要领，并通过反复的练习，初步掌握往返跑

运动技能。

二、学情分析

水平二阶段的学生正处于身体发展的最佳年龄，他们身体尚未定型，感知能力较强，灵敏度较高，但肌肉的发育相对落后，力量、耐力较差。兴趣爱好广泛，求知欲高，但自制能力有待提高，注意力容易受外界影响。

三、教学目标

学习往返跑的技术动作，使大部分学生初步掌握快速跑行进中降重心触线（或物）转体迅速回跑的方法。提高学生快速奔跑的能力和身体的协调能力。

四、教学重难点

重点：

重心降低

难点：

转体迅速

五、教学流程

本课的准备活动部分，我设计了两个有趣的热身运动，一个是“跳一跳，摸摸地”，先让学生原地跟老师的短哨音进行有节奏的纵跳，听到一声重长哨音时按老师所指方向进行侧身快速降重心摸地的练习，这个练习主要是为后面的学习做铺垫，紧接着进行的是“跑一跑，摸摸地”，就是让学生在跑动中进行一个降重心摸地的练习，在这个过程中我将强调重心降低这个重点然后让学生带着重点去学习体验。

基本部分我首先设计的是一个“点烟花”的游戏，学生们都玩过烟花，因此我会做两个点烟花的姿势（一个是面对烟花蹲下，一个是侧身对烟花蹲下）让同学们选择哪种更安全更有利于我们点完后迅速离开，学生都有过点烟花的经历，因此都会选择第二种侧身蹲下的姿势（因为有利于迅速离开），利用这一点生活中的常识，我着重来解决本堂课的难点强调学生要像点真烟花那样，点燃后就迅速蹬地转体跑开，这一部分学生会进一步加深对往返跑中往返时的技术掌握。

在基本部分的第二块我设计了一个拨打紧急电话的游戏，首先我通过点烟花时不小心引起了火灾这个情景，让同学们了解在遇到各种突发事件时我们可以利用通讯工具拨打各类紧急电话来进行求救和报案，在这里学生不仅能了解各类紧急电话所对应的紧急情况，而且还会非常有兴趣的去参与其中进行练习。首先让学生知道前方有四条代表数字的平行线，分别是0、1、2、9，然后让学生先体验拨打火警119，学生先跑到“1”的线再跑回摸起跑线，继续跑到“1”跑回摸起跑线，最后跑到“9”跑回，拨打110成功。体验完后将每一纵队的四人分为一组，每组给四个紧急号码分别是“110、120、119、122”，四个人根据个人实际能力选择一个号码，但是不能选一样的，然后进行拨打紧急电话的接力比赛。游戏开始每组的同学努力跑完自己的号码然后与下一名同学进行击掌交接，直到所有四人都跑完自己的紧急号码，看哪组最先完成，为获胜。这个游戏不仅提高了学生学习的兴趣和往返跑的能力，而且还让学生掌握到各种不同的紧急电话号码，以及它们的用途和重要意义，增强了遇到紧急情况时的应变能力。

初中体育公开课教案篇三

教学目标：

1、使用不同的方法让竹筒滚起来。

2、体验体育游戏的快乐。

教学准备：人手一个竹筒

教学过程：

一、快乐动一动。师：宝宝们，跟着老师跳一跳，动一动。

二、竹筒咕碌碌

1、出示竹筒。师：“这是什么”。说一说“你想用什么办法让竹筒滚起来”

2、明确教学要求：

(1) 在规定的范围内游戏

(2) 追赶竹筒时看好周围，小心碰撞受伤。

(3) 在教师的引导下积极参与游戏，用不同的办法滚竹竹筒

3、交流学说“我用什么方法，让竹筒滚起来”

三、竹筒回家了

1、跟着竹筒休息，坐在地上放松运动。

2、收拾竹筒。

初中体育公开课教案篇四

(一) 课堂常规：

1、到指定地点集合；

- 2、检查人数、服饰；
- 3、师生问好，宣布课的内容、任务及要求；
- 4、安排见习生，开始上课。

（二）分组与游戏：（我们是最棒的）

全班同学分成四组，四个幼儿园团队，设有园长一名，金牌老师一名，班主任一名。

二、基本部分

（一）知识点学习：

- 1、队列、体操队形的讲解；
- 2、队列和体操队形的基本术语（自学检测）：

a□列：路：翼：）

b□正面、后面、间隔、距离、队形、队形宽度、队形纵深、横队、纵队、方队、基准学生、排头、排尾、伍）

（二）布置任务：

口令练习（立正！稍息！向（左）右看——齐！以xx为基准，向中看——齐！向左（右）——转！原地踏步——走！齐步——走！左（右）转弯走！立定）！）

（三）分组练习组员间轮换喊口令，轮换指挥与组织

（四）任务演练园长大比拼

（五）点兵点将

三、结束部分

备注：知识点学习由教师打分，分组练习自评，园长大比拼、点兵点将由自评与互评相结合。

（二）布置课外作业

二列队形、一列和二列队形、步幅、步频知识点学习

（三）宣布下课

初中体育公开课教案篇五

1. 利用报纸进行体育游戏，让幼儿尝试报纸的不同玩法，提高身体平衡能力。
2. 通过本次教学活动发现幼儿的社会性，增强幼儿的合作意识。

幼儿每人一份报纸，乒乓球四个，录音机、磁带，四张红色蜡光纸。

教师与幼儿室内谈话：我们桌子放的是什么？报纸有什么用途？今天我们就利用这些报纸来进行游戏。

基础部分

竞走。将报纸顶在头上四散走，教师拍手变换速度，幼儿随着节奏走，比比谁的报纸顶的时间长，不掉下来者为胜。

幼儿在场地上分散练习竞走、粘报纸。

把幼儿分成人数相同的四队进行托球比赛。

教师介绍游戏方法：将报纸对折几次成一乒乓球拍，把乒乓

球放在上面，尽量使球不掉下来，又快又稳的一对为胜。

幼儿进行比赛。

整理报纸，评出获胜的一队。

初中体育公开课教案篇六

一、指导思想：

本单元教学设计树立“健康第一”的指导思想和以学生发展为中心的教育理念，结合学生生理、心理特点，将运动实践的情境教学贯穿始终，让学生在有趣的情境中，积极主动地学习，使学生乐学、愿学、想学，充分调动学生的学习积极性。创设自主、合作、探究学习的空间，培养学生创新精神和实践能力，发展学生个性和特长，重视学生的全面发展，为学生形成终身体育意识和良好的运动习惯打下基础。

二、教学目标

1、认知目标：通过教师的讲解示范，使学生领会技术动作。在思想上认识到自身不足，在练习时，加以注意改进。

2、能力目标：通过练习，更好的改进提高立定跳远的动作质量。

3、情感目标：通过讲练结合，让学生们即能用心去理解，又能通过锻炼去提高。从中培养学生认真学习的态度和刻苦锻炼的品质。

三、学生情况分析：

由于当前独生子女数量大、吃苦精神、个性差异等原因我校二年级的学生普遍存在身体素质 and 接受能力都比较差，学

习注意力也不是很集中，所以在学习时教学内容一定要合理安排。但学生中城镇学生占多数，他们生性活泼、好动，模仿力、好奇心强，学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等特点也为很好的完成教学提供了有力的条件。想要整节课学生精神饱满、持久地投入到课堂教学中去，就要选择学生感兴趣的教学方法和手段。因此，在立定跳远的单元教学中，每节课都需要采用学生喜闻乐见的情境，紧紧地抓住学生的心理，使他们积极主动地投入到课堂教学中来，在玩中学，在情境中练，以有效达到教学目标。

四、 单元目标

1、运动参与目标：通过教学，让学生乐于参加学练，展示自我，使100%的学生参与到练习中去。

2、心理健康目标：培养学生的学习兴趣，让学生能够积极主动的参与到活动中去。

3、身体健康目标：学会在体育活动中，调控自己的情绪并能与同伴合作学习和讨论，在练习中懂得尊重别人和关心别人。

4、运动技能目标： 95%掌握了立定跳远的动作要领，基本能够用正确的方法进行运动。

五、课时目标：

1、通过本节课的学习，让每个学生在“玩中学，学中玩，玩中创”感受到愉悦，在愉悦中初步掌握双脚蹬地跃起向远处跳出，并能双脚落地的方法。发展学生跳跃能力，培养学生运动兴趣。

2、通过游戏发展学生的上肢力量，培养学生认真、负责的积极态度，团结协作的团队精神。

3、让学生在特定的情境中通过观察、体验、掌握学习的方法，使学生热爱体育运动，并能够乐意接受教师的指导，从而体验成功。

六、教学重点、难点：

重点：双脚起跳，用力向前上方跃起，上下肢协调配合。 难点：上肢的摆动配合空中展体。

七、教法、学法：

教法：引导法，探究法、指导法、比赛法、评价法等。

学法：让学生通过小组合作学习探究、观察、模仿，相互学习来完成学、练的目标。

初中体育公开课教案篇七

活动目标：

- 1、练习灵活地躲闪跑及小组协调一致动作的能力。
- 2、幼儿能积极的参与活动，并能得到其中的快乐。

活动准备：

老鹰和小鸡的头饰。

玩法：

（一）、热身：教师带领幼儿进行热身活动，如：一些反应游戏、慢跑、幼儿活动操。

（二）、活动开始：

1、一名幼儿做“老鹰”，一名幼儿做“鸡妈妈”，其余的为小鸡。

2、“鸡妈妈”与“小鸡”们分散开，边做动作边说“叽叽叽，叽叽叽，小小虫儿在哪里？”

3、“老鹰”飞来了，“鸡妈妈”张开双臂：“孩子们，快躲到妈妈的翅膀下。”小鸡们排成竖队，用双手依次拉住前面幼儿的衣服，一起念儿歌：“老鹰天上飞，小鸡地上跑，老鹰捉小鸡，就是捉不到。”

4、“老鹰”扑捉队尾的“小鸡”，“鸡妈妈”张开双臂保护“小鸡”，“小鸡”随“妈妈”左右移动，灵巧的躲闪，不让“老鹰”捉到。

5、被捉的“小鸡”离开场地。

活动结束

教师总结幼儿今天的表现，表扬和鼓励幼儿在活动中表现积极的幼儿。让幼儿在参与游戏的同时，感受到体育活动的快乐。同时，教师要照顾到那些在活动中比较安静的幼儿，使其也能在活动结束的时候获得快乐，以培养他们对体育活动的兴趣。

初中体育公开课教案篇八

课的内容：

拓展练习

上课时间：

星期一第6节高三6班

教师：

XX

目的：

- 1、 通过学校的体育器材自备开展课堂拓展练习
- 2、 让学生掌握拓展练习中的技术技巧，从新认识身体素质的重要性
- 3、 培养学生自主完成的能力以及与同学之间团结合作的精神

拓展练习的步骤：

一、体育机械器材拓展练习的项目：

1、支撑移动走（男） 2、鱼跃前滚翻（男） 3、爬行过架（男） 4、引体向上（男）

5、运球绕杆（男） 6、云梯走（女做，男保护） 7、双人背靠背夹球走（男女配合）

8、双人跳绳走（男女配合）

二、拓展练习闯关

1、自主练习闯关（5分钟）

2、分组闯关比赛（3男3女为一组）

第一关：双杠支撑移动走（男1号） 鱼跃前滚翻（男1号）

第二关：爬行过架（男2号） 引体向上（男2号）

第三关：运球绕杆（男3号）

第四关：云梯走（女1号做，男3号保护）

第五关：双人背靠背夹球走（男3号，女2号配合）

第六关：双人跳绳走（男3号，女3号配合）

3、个人闯六关表演（每组选出代表2男2女）

四、跳绳闯过：

名称：双人跳大绳闯三关

方法：两人一组为一体，连续跳过三个大绳

五、趣味拔河：

名称：横线拔河

这节课公开课应该说是我经过近一个月的前期准备才出炉的，可以说花了我很多的心思。在备教材、备学生、备场地与器材等各方面都下了一番工夫。上完这节课后，本人整体感觉还是不错的。

1、在尝试分层教学上，做得还算成功。以学生发展为中心，关注学生的个体差异。教学中关注学生的需求，着眼于学生的最近发展区，为学生提供带有难度的内容，以此来调动各层次学生的学练积极性，使他们感到各自有其不同的奋斗目标，让学生在体验快乐的同时也体验到战胜困难的成功。

2、对学生要达成的目标、要求上设置合理、可行、有效。对a组学生以引导自学为主，给他们以挑战，超越自我；对b组学生，教师给予适当的指导，引导他们学会学习，让他们

体验自主、快乐，体验团队协作；对c组学生采用低起点，小步子，个别辅导的方法。给予趣味性的练习，让他们能通过自身的努力去体验成功，增强自信心。

3、整节课的设计较为流畅，先从技术学习入手，而后递进至拓展练习（先抑后扬）。

初中体育公开课教案篇九

1. 学习听信号向指定方向走，提高动作的灵活性。
2. 能与同伴一起持物走，提高动作的协调性。
3. 喜欢参加体育活动，感受与伙伴游戏的快乐。
4. 能遵守游戏规则，与同伴合作游戏。

活动准备

绳梯2套、投掷飞盘10个、百变条20根；小旗1面、音乐、塑料筐若干。

活动过程

热身部分

教师带领幼儿来到活动场，站成两列横队，边念儿歌《都是听话的好朋友》边做热身操，活动全身，主要活动下肢及脚踝部分。

走走走，走走走，跟着老师向前走。不掉队，不乱走，都是听话的好朋友（边原地踏步走边做双手举过头顶拍手、胸前拍手、左拍手、右拍手、弯腰拍手的动作）。

探索体验

1. 创设游戏情境，鼓励幼儿探索正确走路的方法。

(1) 教师帮助幼儿提成一路纵队，并把一面小旗交给排头的幼儿。

(2) 教师带领幼儿一路纵队边念儿歌边在场地上行进走，提醒幼儿速度要适中，自由探索走的步伐、手的摆动等。

2. 动作指导：听信号向指定方向走。

幼儿练习听信号向指定方向走。

幼儿排成一队，根据教师发出的指令向指定方向走。

幼儿指导要点：行走时，上体正直，肩和手臂放松，两臂自然前后摆动。

提示：教师观察幼儿走的姿势，鼓励其保持正确的姿势行走。
集体游戏

游戏：种树。

1. 布置游戏场地。

设置一个起点和终点，相距15米左右，在起点处放置若干根百变条作“小树”，2套绳梯相距1米，平行摆放于地面作“小河”，在终点处旋转一些塑料筐作“土坑”。

2. 介绍游戏玩法，开展游戏。

将幼儿分为两组，两路纵队站在起点线后等待。游戏开始，每组的第一名幼儿合作，两人抬着“小树”走过“小河”，

来到终点，完成种树的动作后原路返回起点。再由每组第二名幼儿出发，游戏继续。看哪两名幼儿配合得好，走得又稳又快。

3. 教师进行评价和小结，使幼儿获得成就感。

放松整理

教师带领幼儿边念儿歌《都是听话的好朋友》边以踏步走的形式排成一路纵队，甩甩胳膊、踢踢腿放松全身。稍事休息后，教师带领或指导幼儿将材料归放好，收纳过程中教师要注意幼儿的安全。

初中体育公开课教案篇十

练习跑和按信号做动作，培养抑制力和机敏性。

老狼头饰、场地

- 1、老狼回答几点时不准回头看。
- 2、幼儿与老狼回答时，必须往前走，不能停留。
- 3、只有说：天黑了，幼儿才能转身往回跑，老狼才可转身追。
- 4、老狼不能追捉已过横线的幼儿。

在场地一端画一条横线，幼儿站在线后边成一横排，请一个幼儿当老狼，在横线前面。游戏开始时，幼儿与扮老狼的人一同往前走，并齐声问：“老狼老狼几点了？”然后又问：老狼老狼几点了？老狼回答：两点了。这样继续下去，直至老狼回答：天黑了时，幼儿就转身向横线跑，老狼转身就追，但不得过横线，在横线前被捉到的为失败者。玩过几次，可另选出一人当老狼，游戏重新开始。