

# 教案大学体育(汇总5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 教案大学体育篇一

一、本课的指导思想：依据新课标的要求，以促进学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。在授课过程中，遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性，培养学生的创新意识。教学中除了传授学生的基本技能外，还创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发和能力的培养。同时也注重培养学生的组织能力、创新能力、吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想。

二、教材分析：本次课的教材主要内容是《》

选自小学《体育与健康》七一九年全一册教材内容。（教材特点）

它既能发展学生的能力，又有良好的综合健身作用，能够培养学生的团结协作、积极进取和拼搏精神。所以这一运动，特别受学生欢迎。

三、学情分析

2、四年级学生运动能力、性格爱好都具有很大的差异：女生文静，男生好动，一些带有表演性、模仿性的练习，学生有很大的兴趣；部分女生往往会表现出怕羞的一面，而男生则会无所顾忌地发挥自己的想象。

3、我所借班的班风活跃，班级凝聚力、荣誉感强，学生守纪律乐学，爱好文体活动，而且大部分学生平衡能力和投掷能力均较强，但也有三分之一左右学生力量素质较差，这样对学习“两头翘”和进行投掷教学可能会产生一定的负效应，因此要求教师区别对待、正面积极引导。

鉴于上述分析，针对本课教学内容，特制定以下教学目标与教学重点、难点：

本次课的重点：

难点： 根据上面的分析，特制定如下教学目标

- 1、认知目标：初步掌握 动作方法顺序，激发学生对 的兴趣爱好。
- 2、技能目标：通过观察，模仿，相互交流练习。能够正确流畅地完成动作，相互评价，具有较好动作准确性（表现力）。
- 3、情感目标：培养谦虚好学，团结一致，敢于竞争的品质。

#### 四、教法学法的运用

教法：

- 1、启发式教学法：通过语言、动作激发学生的学习兴趣，启发学生积极思考、创新能力。
- 2、讲解示范法：通过精炼适度的语言讲解，是学生获得正确的额动作概念，以优美的动作示范，有利于学生模仿正确的动作技术。
- 3、纠正错误法：由于学生间的个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正获得正确的动作，提高学生的学习信心。

学法：采用示范教学，配合师生互动演示，这样能够体现内容的直观性，学生领会意图快，容易接受。

2、分组练习和自主学习相结合，通过多次反复的联系，达到熟练程度。

3、组织小组间比赛。增强竞争性和娱乐性气氛。

学法指导：本课我认为要教会学生学习方法。本课的学法中让学生采用自主学习的学习方法，发挥学生的主体地位，活跃课堂气氛，通过学生自主去尝试，互相对比，师生讨论，探究、观摩等方式培养学生的思考能力，观察能力和实践能力。面向全体学生，使不同层次的学生从运动中得到锻炼，获得快乐。

五、教学过程：根据认知事物的规律和人体生理机能变化的规律将本课分为四部分

（一）激发兴趣阶段：安排时间12分。一是常规内容。二是准备部分，包括热身操和游戏。这样安排一是旨在引起学生的学习兴趣，平时枯燥的跑步活动寓于游戏活动之中，激发学生的创造性思维，激发学习动机。二是使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态做好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。

恢复身心阶段：时间安排5分。组织：学生站成四列横队。教师提示放松部位，颈、肩、腰、臂等部位放松。要求学生在放松时做到轻松、快乐，使学生的生理、心理都得到放松，进行美的教育同时，又一次体验上体育课的乐趣。之后，作课堂小结，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材回收，培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。最后师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯。

六、预计效果：学生能在教室指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。完成率在85%左右能基本掌握正确动作要领。预计课的练习密度为35%左右，最高心率为15—160次/分，平均心率达120—130次/分。课堂效果较好。

## 教案大学体育篇二

课目：体能教员培训

目的：通过课程使中队体能小教员掌握体能训练的组训方法，提高组训能力和组训水平，促进中队官兵整体体能水平提升。

内容：力量训练从认识肌肉开始 方法：统一授课 时间：1小时

要求：

体能是指人的身体在运动中所显示出来的力量、速度、耐力等素质。体能的发展水平由人体的身体形态、身体机能和运动素质状况决定。体能是战斗力生成的要素之一，是单兵战斗技能的基础。

那么体能训练又包括哪些内容呢？在我们日常训练中体能训练根据目的和功能可划分为基础性体能、专业性体能和辅助性体能训练三部分内容。基础性体能训练是指对官兵基本身体素质（即基础体能）进行专业化训练的过程。基础性体能训练的内容主要包括：力量、耐力、速度、柔韧、灵敏素质和基本心理素质。专业性体能训练是指对各专业人员体能素质进行专门化训练的过程，主要内容包括：器械体操、五公里武装越野、游泳、400米障碍等。辅助性体能训练是对基础性体能训练和专业性体能训练的补充。主要包括：攀爬、足球、篮球等，可以丰富官兵体能训练的内容和形势，寓教于乐，从而间接地提高体能素质。

下面，我们就尝试从肌肉的角度为大家寻找答案。

首先，我们来看看什么是肌肉。肌肉是能收缩的人体组织。肌肉细胞有收缩纤维，会在细胞间移动并改变细胞的大小。人体的肌按结构和功能的不同可分为平滑肌、心肌和骨骼肌三种，按形态又可分为长肌、短肌、阔肌和轮匝肌。平滑肌主要构成内脏和血管，具有收缩缓慢、持久、不易疲劳等特点，心肌构成心壁，两者都不随人的意志收缩，故称不随意肌。骨骼肌分布于头、颈、躯干和四肢，通常附着于骨，骨骼肌收缩迅速、有力、容易疲劳，可随人的意志舒缩，故称随意肌。骨骼肌在显微镜下观察呈横纹状，故又称横纹肌。骨骼肌是运动系统的动力部分，在神经系统的支配下，骨骼肌收缩中，牵引骨产生运动。人体骨骼肌共有600余块，分布广，约占体重的40%，每块骨骼肌不论大小如何，都具有一定的形态、结构、位络和辅助装络，并有丰富的血管和淋巴管分布，受一定的神经支配。因此，每块骨骼肌都可以看作是一个器官。

头肌可分为面肌（表情肌）和咀嚼肌两部分。躯干肌可分为背肌、胸肌、腹肌和膈肌。下肢肌按所在部位分为髋[kuan]肌、大腿肌、小腿肌和足肌，均比上肢肌粗壮，这与支持体重、维持直立及行走有关。

一是先练大肌群后练小肌群。 二是不要经常两个大肌群同时训练。

下面根据这两个原则我们看看哪些肌肉属于大肌群，哪些又属于小肌群呢？具体的划分有所出入，有的认为大肌群是胸肌、背肌、三角肌、腿部肌肉和臀部肌肉；小肌群是肱二头肌、肱三头肌；将臀肌和小腿肌肉划为特殊肌群。也有的观点认为人体主要有八大肌群，分别是：

综合来看胸、肩、背、腿为大肌肉群，二头肌、三头肌、小臂、小腿、腹肌为小肌肉群，同时小臂和小腿的肌肉耐受性

较好，可以增加相应的训练强度。

大肌肉群的主要训练方法是循环联系。在强化大肌肉群的训练后，全身的力量都会上升，再将小肌肉穿插到大肌肉群里一起训练，这样会使大肌肉群带动小肌肉群一起生长，如果一开始练习小肌肉群，对我们的力量训练提升效果不明显。

## 教案大学体育篇三

羽毛球拍（每位学生一个）、羽毛球若干

1、让学生了解羽毛球基本理论知识，了解当今世界羽毛球发展趋势。

2、掌握最基本的正手发球和高远球技能，在平常生活中也能用到。

3、“走出教室，走进操场”，引导同学们多参加体育锻炼。

1. 第一课时：简单介绍正手发球技巧并组织练习；

进行羽毛球小游戏，初步培养学生球感

3. 第三课时：巩固练习高远球；介绍反手发球、吊球等较高难度的羽毛球技术；

## 教案大学体育篇四

通过学习使学生了解上体育课应注意什么，怎样上好每一节体育课，可以达到全面锻炼身体、掌握知识、方法，促进身心发展、增强体质为目的。

常规教育与安全教育

大家好!祝贺你们顺利的进入了七年级下期了,你们是否意识到你们成熟了,成为了一名好少年。少年时代美妙而珍贵,它不仅富于幻想,而且还是长知识、长身体的黄金阶段。幻想是理想的翅膀;身体则是理想和知识的载体,三者相辅相成、缺一不可。

1、对老师有礼貌。上课铃响,体委整队,静候上课。要求:快、静、齐。因故迟到要喊报告。下课时按老师要求整队,听老师下达口令后才下课。

2、不迟到,不早退。如有特殊情况要有班主任或医生证明。提前向教师请假并按老师的要求参加适当的活动、见习或全休。

3、上体育课要穿轻便的服装和鞋子,尽量穿运动服、运动鞋。严禁携带小刀、钥匙、胸针、钩针等硬物。补充重点对运动服、运动鞋的要求必须要做到。

5、爱护公共财物。课前按老师要求布置好场地器材,练习是要爱护使用器材,课后要认真清点归还器材。

在体育锻炼中,你会尝试到锻炼的愉快、竞争的刺激、合作的欢乐,体验到勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功给你带来的兴奋和快乐,而且你会切实的感受到体育锻炼对身体各器官系统机能的促进作用。经常进行合理的体育锻炼,可以促进生长发育,还可以调节神经活动的灵活性。

总之,体育锻炼不仅可以使你获得健康的身体,还可以促进你的身心得到健康发展。

1、多方面了解体育锻炼的重要意义

2、搜集有关体育锻炼方面的资料增强了学生们对课上该作什

么有了初步了解，加强了学生们对体育课的兴趣，以及对课堂常规的认识。

## 教案大学体育篇五

游戏名称 游戏类型

围圈放物追逐 活动性游戏

游戏目的：

游戏规则： 1. 由全班人围成一个大圆圈坐在地上，不可以向后看。1. 集中注意力。2. 抽取一位同学围圈随即放物到某同学后面，然后跑开，如果放物同学再跑一圈之内，背后有物同学未发现，待放物同学跑完一圈，则有惩罚。

3. 当背后有物同学发现，拿物加速追放物同学，如果在一圈之内追到，则放物同学受到惩罚。4. 如果，放物与被放物同学！都没有失误！则放物同学回到被放物同学的位置，拿物同学往下某同学放物！随即循环。2. 如果有提醒的同学则受到惩罚，3. 再同一环内不可以重复放物。

游戏方法

结束部分；集合总结！放松！

三亿文库包含各类专业文献、各类资格考试、中学教育、专业论文、外语学习资料、行业资料、应用写作文书、幼儿教育、小学教育、高等教育、文学作品欣赏、生活休闲娱乐、体育游戏教案89等内容。

您可能对以下内容感兴趣：