

2023年体育课实践教案 体育实习教案(优质5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。既然教案这么重要,那到底该怎么写一篇优质的教案呢?那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好,我们一起来看看吧。

体育课实践教案篇一

一、导入,体育课是学校体育活动的基本形式,如何上好体育课呢?首先要了解体育课的卫生要求。

二、体育课的卫生要求:

1、环境卫生:场地卫生环境的好坏是上好体育课的前提条件,场地必须平坦、清洁。

2、个人卫生:

(2) 严禁穿皮鞋、凉鞋,防止伤害他人和损伤自己

(3) 严禁带小刀、钉子等,以免造成损伤

(6) 课程完毕要做整理活动,促进机体各部分机能状态的恢复

(7) 使用体育器械一要注意安全,二要注意卫生

3、运动生理卫生:体育锻炼要遵循体育锻炼的基本原则,应注意全面性、经常性和发展性,合理安排运动项目和运动量,否则也会引起不良影响,如:头晕、恶心、心慌、面色苍白

等现象。因此，要求每个同学按教师的安排，按规定的时间、动作、次数、运动量去完成。

一、开始部分，约2—3分钟；第二、准备部分，约6—12分钟；第三、基本部分，约25—30分钟；第四、结束部分，约3—5分钟。

三、齐读课文，完成课后练习。

四、效果考查：检查学生在上体育课时，是否按体育课的卫生要求去做。

体育课实践教案篇二

1. 通过“立定跳远”学习，让大部分学生能体验，熟悉双脚立定跳远的动作技术，会做出一些双脚立定跳远的简单动作。

2. 通过“立定跳远”学习，发展学生灵巧、协调、速度等身体素质，增强学生身体平衡控制能力。

3. 通过“立定跳远”学习，培养学生集体意识和责任感，鼓励学生努力展示自我，培养学生活泼、愉快、主动、积极上进的精神。

教学重点：两脚用力蹬地起跳，动作配合协调

教学难点：双脚屈膝缓冲，轻巧落地

体育课实践教案篇三

教师活动：

1、组织学生常规训练

- 2、组织学生游戏：抢位子
- 3、组织学生复习基本体操。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、在教师的提示下进行奔跑游戏：抢位子
- 4、两人一组，随意选择三到四节基本体操进行复习，动作到位、有力。

组织：四列横队、小组分散

二、积极游戏，你追我赶

重点：蹲踞式起跑动作和轻松自然的快速跑动作。

难点：蹲踞式起跑时的蹬地有力，起动快速；快速跑时动作轻

松协调。

教师活动：

- 1、提示学生复习蹲踞式起跑动作。
- 2、组织学生起跑游戏：看谁反应快
- 3、采用多种游戏、比赛方式组织学生进行快速跑练习。
- 4、及时鼓励和小结各项游戏。

5、组织学生欢庆胜利。

学生活动：

1、两人一组借助教师的提示和报纸进行蹲踞式起跑练习，着重体验起跑时的蹬地动作。

2、积极参与游戏，和伙伴比一比谁的反应快

3、游戏：龟兔赛跑（同一起跑线）

4、游戏：你追我赶（追逐跑）

5、团结力量大：分成六小组，每组六人，小组商量，根据每个人的体力分配不同的距离，接力赛跑，进行集体力量的展示。

6、手舞足蹈欢庆胜利。

体育课实践教案篇四

一、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。

二、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。

三、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。

体育课实践教案篇五

□

把游戏者分成人数相等的四个队，分别站在一面小旗下。教师鸣笛后，各队第一人按逆时针方向跑四个角，跑回最后一个角时，进入场内，用脚踏一下距自己最近的圆圈，就算到达终点，以先后到达的顺序记分（第一4分、第二3分、第三2分、第四1分）然后各组第二人进行游戏，最后以得分多的队为胜。

2-3次