

# 高中体育课程教案营养与健康(模板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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 高中体育课程教案营养与健康篇一

1. 了解本节课的主题和内容。
2. 掌握本节课所讲授的知识和技能。
3. 培养学生的体育兴趣和爱好。
4. 提高学生的身体素质和运动能力。

### 二、教学内容

本节课的主题是“篮球”。教学内容包括篮球基本技术、篮球规则、篮球比赛的基本要素等。

### 三、教学方法

1. 讲授法：通过教师的讲解和演示，让学生了解篮球的基本技术和规则。
2. 示范法：通过教师的示范和学生的模仿，让学生掌握篮球的基本技术。
3. 练习法：通过练习和比赛，巩固学生所学的知识技能。

### 四、教学步骤

## 1. 导入环节

教师介绍本节课的主题和内容，引导学生进入学习状态。

## 2. 讲授篮球基本技术

教师讲解篮球的基本技术，包括运球、传球、投篮等。

## 3. 示范篮球基本技术

教师进行篮球基本技术的示范，让学生模仿练习。

## 4. 练习篮球基本技术

学生进行篮球基本技术的练习，教师进行指导和辅导。

## 5. 讲解篮球规则

教师讲解篮球比赛的规则，包括比赛时间、得分规则、犯规规则等。

## 6. 比赛

学生进行篮球比赛，巩固所学的知识和技能。

## 7. 总结

教师对本节课的内容进行总结，让学生对所学知识和技能有一个更加深刻的认识。

## 五、教学评价

1. 观察学生的学习情况，及时进行指导和辅导。

2. 通过练习和比赛的形式，评价学生的运动能力和身体素质。

3. 通过学生的表现和反馈，评价本节课的教学效果。

## 六、教学反思

教师对本节课的教学效果进行反思，总结教学经验，为下一节课的教学做好准备。

## 高中体育课程教案营养与健康篇二

根据高中学生思想较成熟，对运动技术的掌握能力增强，对自身运动项目具有一定的选择性这一特点及体现“健康第一”、发挥“双主”优势这一指导思想，较为灵活地安排该节课，旨在创造轻松活泼的课堂气氛，愉悦身心，增强体质，提高技术。

该节课是三级跳远单元的第一节课。教学目标是要求学生初步掌握三级跳远的技术动作，体会出三级跳远的三步节奏。三级跳远的技术对于高中生来说已不再是高难度的运动技术，关键是学生愿不愿学和教师如何去引导其学的问题。解决了上述问题，该目标就不难实现。另外三级跳远对下肢的爆发力及人体的协调性和心理素质的要求较高，所以采取各种方式的跳跃练习来增强体质、发展力量、提高跳跃能力、增强协调性、锻炼意志品质、愉悦身心是这节课的又一重要目标。

1、通过“五官移位”这一趣味性的游戏，将学生注意力集中到课堂，然后听着音乐根据个体差异选择做四肢、腰腹及牵拉韧带的徒手操，这样会充分发挥学生的主体作用，克服以往徒手操的整齐划一的教学模式，避免了单调、呆板的缺陷，以调动学生的运动兴趣。通过竞赛的形式有针对性地进行跨步跳和单足跳练习，在为主要内容作好准备的同时又调动了学生参与运动的兴趣和积极性，同时还培养了学生争强好胜，奋勇拼搏的体育精神。

2、因该节课为三级跳远的第一节课，所以就将场地设在宽阔

的跑道上进行。由示范讲解、出示教学挂图开始，使学生对三级跳远有个完事的初步认识。原地跳跃练习和4—6步行进间跳跃练习，促使学生掌握三级跳远的基本技术，再通过跳过实心球练习来掌握“三步”的节奏，最后进行完整的动作练习。另外，期间要多注意学生的反馈信息，适时加以引导。

3、设置各种跳跃练习的场地，要求学生自由分组和选择运动项目，发挥个人跳跃特长，提高特长项目的技术水平和终身体育能力，提高下肢爆发力，增强协调性。通过自主组织些跳跃游戏（斗鸡、跳绳等）来增强体质锻炼和培养群体意识及团结协作的集体主义精神，达到愉悦身心，增进健康的目的。

## 高中体育课程教案营养与健康篇三

本课以新课程标准为指导方针，坚持“健康第一”为指导思想，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，激发学生的学习欲望和运动兴趣，培养学生终身体育意识。通过对三级跳远技能的学习，锻炼学生的身体素质，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难、挫折的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。同时在练习中注重学生的个性差异，安排不同强度的训练，使每一个学生都能在身心上得到发展。

这节课的授课对象为高一（2）班，该班学生身体素质整体一般，男生好动，女生对体育运动的理解能力比较低。这节课是三级跳远单元的第一节课，由于三级跳远对下肢的爆发力及人体的协调性和心理素质的要求较高，所以采取各种方式的跳跃练习来提高跳跃能力、增强协调性、锻炼其意志品质。因此在教学设计中针对学生的心理、生理特点，在授课前利用游戏的形式，有效的激发团队精神、合作精神，使学生在参与活动中获得成功，体验成功的喜悦，正确引导学生心理倾向。

- 1、要求学生初步掌握三级跳远的技术动作，对三级跳远的完整技术有初步的了解，能体会出三级跳远的动作节奏。
- 2、通过各种跳跃运动来培养学生的协调性，发展下肢力量及爆发力。
- 3、培养学生勤守纪的自觉性及跳跃特长，提高运动锻炼的兴趣。

教学重点：第一跳和第二跳的结合技术。

教学难点：积极的“刨地式着地”和第一、二跳结合技术。

教法：讲解法、分解法、示范法

讲解法：通过讲解三级跳远的各种类型、特点及三级跳远的完整技术，对三级跳远有个初步认识。

分解法：通过对三级跳远的各个环节逐一分解，使学生对三级跳远的各个环节有一定的了解，加深他们对三级跳远技术结构的理解。

示范法：通过教师对三级跳远完整动作技术的示范，使学生亲眼目睹完整的三级跳远技术动作，激发他们学习的兴趣，提高运动技能。

学法：

- 1、通过课前进行徒手操和专项练习以及游戏运动起到热身运动，调动和激发学生的练习情趣，并逐渐导入新课，进入教材。
- 2、强调教学过程以学生体验与实践为主，让学生带着问题学，有针对性的练，以演示、激励、指导的教学方法引导学生进行练习。

3、根据学生的个性差异，安排不同强度的练习，使每一个学生能够进行适合自己身体素质的训练，提高运动兴趣，激发技能的提高。

4、在教师的带领下做自上而下的放松活动，力求生理和心理彻底放松。

5、课后小结，对同学们的体会和练习进行讲评。

## 高中体育课程教案营养与健康篇四

### 弯道跑

1、学生能够基本掌握弯道跑的技术动作。

2、学生能积极主动参与练习，在练习中锻炼下肢力增强身体素质的发展。

3、学生能在练习中学会合作、学会评价，体验运动的乐趣和成功的愉悦。

4、培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质和团结协作的集体主义精神；能在课堂内自觉、自律、自强，并不乏个性的张扬。

重点：合理的倾斜角度，正确的摆臂动作，两脚的着地方法。

难点：控制重心，克服离心力，保持身体的平衡。

#### （1）开始阶段

热身运动, 预防伤害事故。

#### （2）激发运动兴趣阶段

以游戏的方式把学生引领进一个轻松愉快的学习氛围,从而为学习主教材做好准备.

(3) 掌握运动技能和提高阶段。

通过灵活多样的教学方法手段,激发学生的学习热情培养学生的学习兴趣,在学是掌握弯道跑技术的同时,提高学生自主实践的能力,为学生的终身体育奠定良好的基础。

(4) 结束调整阶段。

上述练习学生的身体负荷已经达到了一定的强度指数身体机能开始下降,通过放松练习,让学生在欢快中结束本课。

## 高中体育课程教案营养与健康篇五

1. 认知目标: 使学生理解体育课安全的重要性。
2. 技能目标: 使学生树立在安全的环境中参加体育锻炼。
3. 情感目标: 学生乐意听讲,并能积极提问,课堂气氛活跃。

### 体育课要注意的事项

- 1、上体育课时,学生着装要适宜运动,要求穿运动衣、运动鞋,不携带小刀、钥匙、别针等尖锐、硬质物品,不佩带徽章、胸针等饰品。
- 2、进行运动前必须充分做好准备活动,以免在运动过程中造成肌肉拉伤、扭伤、骨折等伤害。
- 3、学生必须遵守课堂纪律,听从教师的指导,学会正确的运动技术,掌握自我保护的要领,不准离开教师自行开展有危险的活动。要服从体育教师和体育委员的安排,根据规定的

教学练习内容，在规定的时间和区域内进行练习和活动。严禁学生在课堂上打闹，禁止学生在课堂上的不安全行为。凡不按要求进行活动而造成自伤或他伤者，后果自负。

4、不到有危险的场地去活动，不用有危险的器材设施，不做有危险的动作。

5、学生进行体育活动前，需认真检查体育设备，对已损坏或不符合要求的.设备严禁使用，同时报体育老师。

6、在进行投掷项目练习时，学生要严格按教师发出的投掷和拾拣器材信号进行练习。严禁相互对掷练习。无器材的学生应远离投掷区，拣拾器材时，应持器材返回投掷区，禁止抛掷回投掷区。

7、学生生病或者体质特异不能参加体育运动时，要主动报告老师，同时不得参与跳远、跳绳、打篮球、足球、掷铅球或田径赛跑等体育活动。

8、在进行体育活动过程中或中途休息期间，如有学生受伤或感到身体不适应立即停止运动并马上报告老师。

9、全体同学都要发扬相互尊重、互助友爱、相互包容的风格，严禁打架斗殴的事情发生。如果违反将严格按照学校的相关规定进行处理。

10、讲究运动卫生，养成良好习惯。上课前后一小时不饮食，不大量喝水；运动前做好准备活动，运动后做好放松活动。剧烈运动后，不要立即坐下休息，应积极整理、放松。 教学小结：

通过这节课的学习，同学们一定要在体育课活动中注意自己的行为，确保自己和其他同学的安全，避免意外发生。