

2023年八年级体育中长跑教案表格式 八年级体育教案(通用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

八年级体育中长跑教案表格式篇一

一、案例背景：

依据《体育与健康》课程标准中水平五的目标，在教学中坚持《健康第一》的指导思想，激发学生的学习欲望，使之产生运动兴趣，坚持锻炼，培养他们具有终身体育健身的意识。在授课中遵循课程改革的要求，以学生发展为中心，以小组合作为形式，发挥学生的主体作用，同时关注学生个体差异，让每一位学生都能享受快乐体育、健康体育。

二、教学过程与方法：

学习目标：

- 1、初步掌握正手攻球的正确技术动作，培养学习乒乓球的兴趣，能经常主动参与体育锻炼。
- 2、发展学生的速度、协调、灵敏和反应能力等身体素质。
- 3、培养学生互帮互助，团结协作，良好的合作精神，营造和谐课堂气氛，培养克服困难、艰苦奋斗的意志品质。

学习内容：乒乓球正手攻球技术

学习重点：体会蹬转移、拍形前倾、收臂的动作。

学习难点：如何进行挥拍的协调用力。

学习过程：

1、准备部分--“师生互动、调动情绪”阶段

课的开始，我安排了师生击掌，整齐的掌声和口号声既渲染了课堂气氛，又很好的达到了稳定心神的目的，培养了团队精神。然后，全班同学在体委的带领下进行热身运动，充分活动各关节的肌肉。

2、基本部分--“掌握技能、评价自我”阶段

(1)发现尝试，导学点拨。首先通过一些比赛视频，教师讲解乒乓球攻球技术在实战中的应用，让学生了解该技术的用处、运用时机及方法。然后做示范动作，通过设疑、重点打造的演示，引导学生总结出“蹬转移、拍形前倾、收臂”的动作要领，并在老师的带领下尝试徒手练习。这种先了解技术运用，再进行技术学习的方法，便于学生更深刻的理解技术特点，有助于动作表象的形成。

(2)分层次练习。为了更好的让学生解决重难点，我采用了分层次的教学法，结合《新课程标准》中关于“关注个体差异与不同需求，确保每个学生都受益”的理念，在练习中，首先学生根据自己现有水平设置本节课运动技能目标将其分为：

a□奋进组，主要进行徒手摹仿并对墙击球练习。

b□优良组，基本掌握正手攻球动作要领。

c□精英组，主要做两人对面攻球练习。然后每一个层次又可以通过练习来适时降低或提高练习难度，纠正错误动作，接

着学生在熟练该组别动作后可以升组进行更高难度的练习，最后在各小组长的组织下进行该组别所练项目的评比，进一步加深对动作的掌握。这种多层次的分组，可以让学生根据自己的能力及掌握情况自由的调节练习难度，不仅保证了大部分同学练习兴趣，也帮助弱势群体找到自信，确保每个学生保持学习热情。

(3)多层次评价。本节课教学，我通过“自我评价”、“小组评价”、“教师评价”等方式来更好地促进学生的技术学习，实现课程目标。“自我评价”是学生对自己各种能力的一种估计和比较，它始终贯穿在练习当中。比如说，学生根据能力选择组别的时候，就是在对自己技术能力进行评价。“小组评价”中利用评比的形式让学生将自己本节课所学内容进行展示，比一比看谁“动作更准确，失误更少，进步更多”，让学生站在老师的角度来进行集体评议，可以帮助学生更深层次的理解动作。“教师评价”是教师通过对学生在练习中的技能、学习态度和心理状况的评价，要充分引导学生进行技术学习和情感体验，多以鼓励性言语为主。这种“评中练”“练中评”的形式，充分发掘学生的创造力和主观能动性。使学生在“思考中学习，在评价中进步”，很好地提高了学生发现问题，并动手解决问题的能力。

(4)体验成功。在练习中通过不断的评价和提高，学生在突破目标中进步，充分调动学生学习的积极性和学习的潜能。

3、结束部分--“稳定情绪，恢复身心”阶段

师生共同完成放松练习，并总结课堂情况。

三、案例评析：

在课的构思中，从教材的重难点入手，通过细致的分析，结合学生的身心特点，制定出相应的教学目标，并围绕着教学目标进行了本节课的设计与安排。

在课的讲述中，淡化教学进程，突出教学环节，通过“发现—练习—评价—体验”的环节，强调学生的能力培养，使学生在教学活动中体验学习的快乐，成功的快乐，培养终身体育的习惯。在教学方法上，轻讲解、重启发，采用分层次教学的形式，让学生在不同难度的组别中练习，既增强了学生学习的兴趣和信心，又提高了学生掌握技术的能力，充分发挥了学生的主观能动性，使学生的思想观念，从“要我学”到“我要学”转变。

在教学评价体系中，采用多层次评价，让“自评”、“互评”、“师评”始终贯穿于学习之中，这种“评练结合”“以评促练”的形式，有利于提高学生对练习的认识，对技术的理解和发现问题、解决问题的能力，从而更好地促进教学目标的实现。

四、教学反思：

1、成功之处

我牢牢树立“健康第一”的指导思想，摒弃了单纯追求技术训练的传统做法，改变了以往的“灌输接受”的单一教学模式，采用了多样化的课堂教学。

在本节课教学中，我注重对学生能力的培养。对于乒乓球正手攻球练习中遇到的重点和难点问题，教师引导学生主动思考，让学生自己去探究，获得解决的办法，提高了学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。

同时还关注了学生的个体差异，因材施教。采用了分层次教学。对于乒乓球基础好、动作技术掌握较快的学生，指导他们学习和掌握更多的学习内容，充分挖掘学生的学习潜力，使每一位学生在乒乓球运动技能的学习中，都能够在原有的基础上有所进步，从而体验学习乒乓球运动的愉悦感和成就感。例如，基础较好的学生可以在台内或中远台攻球，对于基础差的学生培养了他们的兴趣，提高了他们的学习自信心。

2、不足之处

我校乒乓球队在区级中学生乒乓球比赛中曾多次取得过优异的成绩，但是水平较高的学生太少，且离高水平运动员还有很大的差距，要想在区级以上比赛中获得好成绩还任重道远。

3、改进措施

(1)提高教师的综合素质，充分贯彻和落实“生本教育”的精神和高效的课堂教学。

(2)在课堂中多应用多媒体，让学生对动作的整体效果有一个更直观的认识。

(3)多进行校内、校外的比赛，提高学生的实战能力，以赛促练。

(4)特招高水平的运动员，以带动其他学生的技术水平。

八年级体育中长跑教案表格式篇二

大家好!祝贺你们顺利的升入了八年级，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。

一、讲述《课堂常规》及注意事项。

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。

的要求参加适当的活动、见习或全休。

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。

二、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，课后要进行合理的体育锻炼。

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。

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。

教学目标：1、通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。2、通过广播操来培养学生的形体美。

反思：使学生对广播操的影响进一步加深，提高动作质量，但是还需要进一步的努力。

1、通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，培养学生的组织性、纪律性、集体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。2、通过广播体操来培养学生的形体美。3、讲解正步走的动作要领。重点：广播操的各节拍动作准确到位。

教学目标：通过队列队形练习，可以培养学生正确的身体姿势，促进身体的正常发育，培养学生的组织性、纪律性、集

体动作的能力和朝气蓬勃的精神面貌。

反思：为了参加比赛同学们的积极性比较高，都认真严格要求自己，动作质量进一步提高

1、通过练习进一步培养学生的身体姿势及提高各技术水平。

2、培养学生间互相团结，互相帮助的好品质和朝气蓬勃的精神面貌。重点：广播操的各节拍动作准确到位。

八年级体育中长跑教案表格式篇三

教学目标：

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。

重点：

常规教育与安全教育

大家好！

祝贺你们顺利的升入了八年级，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。

讲述《课堂常规》及注意事项。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。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、见习或全体。

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。注意安全。严格按老师教授的方法练习，未经允许不随意动器材，不做与课无关的动作，同学间要互相鼓励，做好保护、帮助，听从体委和组长的指挥。重点强调对安全的注意，加强学生自我保护意识爱护公共财物。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。进行合理的体育锻炼。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。

作业：

- 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。

八年级体育中长跑教案表格式篇四

1. 分腿腾跃属于跳跃教材是一项发展学生腿部和上肢爆发力的运动项目，对增强肩臂、腰腹和下肢肌肉及关节韧带的力量有良好的促进作用。
2. 它具有很强的挑战性颇受中学生喜爱，但必须使学生学会自我保护和学生相互保护帮助，从而培养学生的顽强意志品

质。

1. 八年级学生曾经在七年级学过体操支撑跳跃教材，感觉并不难但跳好不容易。

2. 由于学生上下肢力量不足，而且部分同学胆小，心里上易产生畏难现象。因此，教师在教学中应加以正确引导采用多种练习形式来激发学生的练习兴趣，挖掘每个学生的潜力使大多数学生都能掌握动作。

3. 注重个体差异，加强保护帮助。

1. 认知与技能：学生能有意识地控制自己的身体，理解这是空间感和前庭器官的刺激，80%的同学掌握推手技术、75%的学生能应用此技术、40%的学生能掌握保护与帮助技术。

2. 情感态度价值观：学生能在练习中相互模仿并改进自己的技术动作，在不断实践——尝试——练习中，在同学合作、相互帮助、相互评价中不断改进技术动作，相互之间沟通、信任、交流。学会保护自我和保护帮助技能，培养安全意识增强责任感。

1. 教学重点：快速推手。

2. 教学难点：腾跃器械时两腿制动挺身。

体育教学常规——单人活动——双人活动——专项准备活动——教师示范——教师保护——学生进行尝试、练习、合作、改进——选优展示——学生细观——技术指导、评价，学生互评——教师补充。

八年级体育中长跑教案表格式篇五

(以指导学生科学地进行体育锻炼、学习体育文化，提高体育

文化修养为目的。考核方法可以采用口试、笔试、学生竞赛等多样形式进行，每一位学生从中选择一种以上参加考核，对于优秀的学生需要教师给与奖励性的标注)

一年级 (以预防各种伤害以及了解防治方法位内容，或者为体育发展简史)

二年级 (以学生了解锻炼身体方法和采用哪些途径可以增强身心健康的体育知识为主要内容，或者介绍比赛规则简介)

三年级 (在前两个学期知识积累及习惯养成的基础上，培养学生自主选择安排锻炼方法的能力，培养学生终身体育人教育)

三年的体育理论知识学习呈阶梯状上升，最终形成学生终身教育的体育观。一切实践需要理论的指导，即使有兴趣的项目，也需要理论指导才能使水平有所提高。所以理论的铺垫在每一个学期都是必需的。但这里采用多种评价方式，尊重了学生的自主选择意识，使学生能够根据个人实际情况，呈现自己的最佳学习效果。同时，通过奖励的正向刺激，可以使学生愿意主动学习。

(学生原有身体素质与现在身体素质相比较变化程度)

一年级 二年级 三年级 一年级 二年级 三年级

速度 力量

灵敏 耐力

柔韧 爆发力

(比原始成绩进步一档为及格，进步二档为良好，进步三档为优秀，没有进步一档或退步为待及格，目的是鼓励学生不断

进步，并且不给学生失败的感觉，逐步培养学生热爱体育，增强自信的'精神)

(此部分教授学期的体育各项技能，培养学生按一定的技术要求完成动作的能力，此部分需要通过调研确定上课的内容和程序)

分年级按本学期的教学重点进行考核，看学生的运动技能是否比原有基础上有所提高

(个人认为此部分的教学方法如何操作也应该考虑在内，在学生有强烈愿望的前提下，怎样使全体学生的体育素质提高，并且提高到怎样的程度;同时，我们在体育教学中怎样引导学生根据自己的专业特色选择自己的体育锻炼方向，培养自己终身教育的观念)

太极 武术、篮球、体操、乒乓球、羽毛球、田径各单项等