

高中教案体育身体素质(通用12篇)

教案的编写应当体现知识的系统性、阶段性和循序渐进的原则。希望以下的安全教案范文能够给大家提供一些启示和思路。

高中教案体育身体素质篇一

【知识与技能】

学生能够说出正面屈体扣球的动作要领，扣球时机的准确性。

【过程与方法】

通过分组练习，小组合作，发展学生力量、速度、协调性能力。

【情感态度与价值观】

通过运动体验，培养学生对排球运动的兴趣和勇于进取的精神。

【重点】

助跑起跳时机、挥臂路线和击球部位。

【难点】

手掌在最高点击球的中上部。

(一)开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：我们的中国女排又逐步走向的巅峰，在这期间有一个人功不可没，那就是我们的主攻朱婷，她在比赛中发挥惊艳，我们一起来看一下她的进攻视频，在看完之后学生被她的神奇扣球能力所折服，我们来学习一下她的这项技能。

(二)准备部分

1. 排球绕圈跑

方法：一路纵队绕着排球场跑，在跑步过程中听老师口令进行起跳摸高纵跳练习、交叉步、滑步等练习。

2. 徒手操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

(三)基本部分

1. 示范

提问：问在扣球过程中触球部位和手法分别是什么？(触球的后中上部，手指自然张开呈勺形)。

组织教学：四列横队，前两排蹲下。

2. 讲解

动作要点：助跑前采用稍蹲准备姿势，两臂自然下垂，观察并判断来球的落点。助跑时，左脚先向前迈出一小步，接着右脚再迅速跨出一大步，左脚及时并上，踏在右脚之前，脚跟先着地迅速过渡到全脚掌着地，两脚踏实的。同时，两膝弯

曲稍内收，迅速蹬地，两臂由后向前用力上摆。起跳后，挺胸展腹，上体右转45°角左右，身体成反弓形。挥臂时，转体收腹，依次带动肩、肘、腕各关节成鞭甩动作向前上方挥动，手臂挥至最高点时，用全手掌击球的后中上部，并主动向前推压，使球前旋。落地时要屈膝缓冲，双脚同时落地。

3. 练习

(1) 原地徒手挥臂练习，原地起跳挥臂练习，助跑起跳的挥臂练习。

教学组织：四列横队体操队形，学生根据教师口令以列为单位依次进行练习。

(2) 有球练习，逐步从原地起跳挥臂击球，到助跑起跳的挥臂练习击球。

教学组织：学生分为四个小组，由组长分别带领至空场地内以纵队的形式依次进行练习，要求后一位同学为前一位同学抛球。

纠错：挥臂扣球路线不正确，使击球点过低。

修改：反复进行扣球练习，逐渐建立良好的时空感觉。

(3) 网前一人持球在一定高度，一人助跑起跳挥臂扣球，找到合适的起跳点。

教学组织：学生分为四个小组，在两个排球场地的两侧分别进行练习，由组长带至指定位置，以纵队的形式依次进行练习。

纠错：助跑起跳前冲，击球点保持不好，常常触网。

修改：学生面对墙进行徒手助跑起跳练习，找准正确的起跳

点，克服前冲问题。

(4) 一人传球，其余人依次助跑起跳挥臂扣球练习。

教学组织：学生分为四个小组，在两个排球场地的两侧分别进行练习，由组长带至指定位置，以纵队的形式依次进行练习，要求后一位同学为前一位同学抛球。

4. 检验——扣球比准比赛。

方法：设置标记物，学生依次进行助跑扣球，比赛哪位学生击中的标志物更准确。

(四) 结束部分

1. 放松活动——配乐拉伸

组织教学：四列横队体操队形。

要求：在音乐声中，进行拉伸活动。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~130次/分；运动强度：中等偏上。

小篮球30个、标志物12个、录音机1台、磁带2盒、篮球场。

高中教案体育身体素质篇二

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)来增强体质的锻炼和培养学生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。

高中教案体育身体素质篇三

一. 指导思想

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。

二. 教材分析

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。

三. 教学步骤

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，奋勇拚搏的体育精神。

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。

高中教案体育身体素质篇四

(一) 教学内容：四年级(水平二) “合作跑游戏”

(二) 学习目标：

- 2、能模仿老师做出合作跑的动作一致性；
- 3、发展学生的灵敏性和协调性；
- 4、在练习中激发学生兴趣，鼓励学生积极参与，友好相处，团结合作。

案例情景：

- 1、用各种各样花样棒做准备，让学生知道合作跑可以有多少种“玩”法。教学时，学生思考、讨论交流。在交流中，充分运用集体的智慧。
- 2、合作跑练习，一人一组；两个人一组进行练习，掌握动作的一致性。通过两个人合作拓展到多人的合作跑练习，教师设置了“合作跑”的游戏练习方式，以此调节课堂氛围，吸

引学生的注意力，巩固学生的运球的能力。

3、最xx的时候是“多人合作跑接力比赛”，以排为组分四个队进行合作跑比赛，按先后完成的顺序进行排名。此游戏加强锻炼了合作跑的`练习，并通过游戏“多人合作跑”比赛检验了学生本节课的学习和掌握情况。

4、最后在通过音乐进行放松，使学生身心得的放松。

1、本教案体现了新《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。

(1)本课能紧紧围绕“学习目标”，创设情景，用“合作跑”贯穿全课，让学生学会学、学会玩，在玩中学、学中玩，充分感受自主与合作的乐趣。

(2)本课所设立的教学步骤，思路清晰，引导学生“试一试，练一练，创一创，评一评”。因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养，让学生在活动中充分展示自我，亲自体验各种活动的感受。

(3)创设情景方法新，心理满足兴趣浓。把音乐和体育教材有机结合，构成了新的教学情景，有利于调动学生用已有的知识在实践中去体验的积极性。

2、教师在教学设计上，充分发挥了学生的主体作用，注重培养学生的自主锻炼和创新意识。在学习方法上，运用了自主学习方式，通过情景教学，让学生在活动中掌握技能和拓展能力。在具体教学过程中，注重学生实际能力的培养，把教材和游戏有机结合起来，通过探究性学习和合作学习，促进学生身体素质和运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习、团结协作的优良品质和集体主义精神。

高中教案体育身体素质篇五

羽毛球竞赛规则简介

1、 使学生了解羽毛球运动规则，帮助学生学会观赏羽毛球比赛，进而激发他们对羽毛球的学习兴趣。

2、 强调课堂教学秩序，培养良好组织纪律性。

1、 上课依常规要求进行(特别强调课堂教学秩序)

2、 慢跑600m

3、 徒手操6节

1、 挑选场地或发球权

2、 局数和分数

3、 发球权、得分和交换发球权

4、 交换场地

5、 发球和接发球

6、 单打的发球和接发球的方位及顺序

7、 违例

1、 发球时的几种违例

2、 接发球时的几种违例

3、 击球时的几种违例

要求：6—8人一组，自定规则和裁判

教学方法：

1、分组比赛6—8人一组

2、教学比赛过程中，教师旁观、了解学生实际水平，以便于今后教学能有的放矢。

1、整理放松

2、小结、讲评、宣布下次课内容地点

3、器材收拾

4、下课

高中教案体育身体素质篇六

一、教材内容：

羽毛球

1、复习基本步法。

2、新授正手发球。

二、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想；以新课程标准为基本理念；以面向全体学生为宗旨；以发展学生专长，培养终身体育意识为目的，结合实际，充分利用课程资源。通过各种教学手段，让每个学生参与其中，体验身体运动带来的乐趣。使学生身心得到全面发展，为终身体育奠定基础，形成长期坚持锻炼的意识和能力。

三、学情分析：

高二学生随着年龄的增长，特别是通过高一必修内容的学习，速度、力量和灵敏素质有了较大的提高。在心理上，由半熟型向成熟过渡。注意力和思维能力进一步提高。爱美怕羞，他们渴望参与运动。由于没有教师的指导，学生对羽毛球的知识一知半解，基本技术、基本技能较差。女生的上肢力量弱。本课通过游戏，发展学生的反应速度。采用直观教学、启发诱导和设疑解惑，通过相互学习、探究学习和竞争比赛，来达到本课的目标。

四、教学目标：

- 1、认知目标：学习理解正手发球的基本概念，了解正手发球在比赛中的作用。
- 2、技能目标：通过教学，使x%的学生基本掌握正手发球技术□x%以上的学生掌握正确握拍的方法。
- 3、情感目标：培养勇敢果断和克服困难的优良品质。

五、场地器材：

羽毛球场地2个(或空地一块)，羽毛球拍、羽毛球若干。

六、羽毛球正手发高远球讲解示范：

1、动作要领：

发球前准备姿势。发球时，左手把球举在身体的右前方并自然放下，使球下落，右手同时持拍由大臂带动小臂，从右后方沿着身体向前并向左上方挥动。当球落到右手臂向前下方伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，并利用手腕的力量向前上方发力击球。击球之后，球拍顺势向左上方挥动缓冲。

2、重点难点：

重点：转体抡臂，挥拍甩腕。难点：甩腕击球。

七、易犯错误及纠正方法：

1、动作僵硬；放球与挥拍配合不当；可以采用多做放球练习来纠正。

2、握拍太紧，以致力量发挥不出；可以通过心理暗示来纠正。

3、发球后，球拍未顺势向左上方挥动缓冲，而是挥向了右上方等。可以在左上方设置参照物来纠正。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

高中教案体育身体素质篇七

现代教学论认为，在教学过程中，学生是学习的主体，教师是学习的组织者，引导者，教学的一切活动都必须以强调学生的主动性，积极性为出发点；根据这一教学理念，结合本节课的内容特点和学生的年龄特征，本节课我将从教材分析，

学情分析，教学目标等几个方面加以说明：

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，在新课标的运动技能目标引导下对教学内容进行灵活的处理，以学生的运动兴趣为出发点，关注学生个体发展，并引导学生自主探究学习、独立思考，以学生发展为中心，注重学生学习能力的培养。本节课让学生在练习中带着问题主动去思考，激发学生学习兴趣，提高学生的学习能力。

二、教材分析

教材是教师执教的依据也是学生学习的依据，首先我谈一谈我对教材的分析和理解。跨栏跑的关键技术环节选自普通高中课程标准实验教科书《体育与健康》全一册。通过学习本课内容能够发展速度、力量等身体素质。跨栏跑的关键技术环节是田径运动中的竞赛项目，由起跑至第一栏技术、栏间跑技术、全程跨栏跑技术构成。跨栏跑的关键技术环节是影响跨栏跑成绩的. 重中之重。

三、学情分析

教学必须符合学生的天性和身心发展规律，才能做到因材施教。下面我谈一谈我对学情的分析。此次授课对象为水平五的学生，之前学习过了快速跑、接力跑、耐久跑等其它田径教学内容之后，身体素质基础较以前更加扎实，身心发展逐渐成熟，具有了较高的运动能力，而且学生的观察、思考、判断和分析能力不断提高，接受新事物的能力强，反应敏捷，参与体育运动的热情比较强烈并具备了一定的运动基础和自我保护能力。

四、教学目标

在吃透教材、了解学情的基础上我的教学目标设计如下：

【知识与技能】

能说出跨栏跑的关键技术环节动作要领，能够应用到比赛当中。

【过程与方法】

通过学习跨栏跑的关键技术环节发展力量、速度等身体素质。

【情感态度与价值观】

通过本课培养学生勇敢、果断、克服困难的顽强意志品质。享受到田径运动的乐趣，提高学生对田径运动的热爱。

五、教学重难点

为了顺利达成教学目标我将教学重难点设计如下：

【重点】

能够熟练运用小、大、中的栏间步技术

【难点】

起跨腿蹬、展、拉。摆动腿，抬、伸、压

六、教学方法

为了突出重点解决难点我采用的教学方法是讲解示范法、纠正错误法、观察评价法。

采用的学习方法是探究法、观察法，分组练习法。

七、教学过程

在做好充分准备之后我的教学过程共分为4个部分。

(一)开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。然后我会进行明星导入：相信大家都知道我国著名跨栏运动员刘翔。刘翔在跨栏比赛中多次取得良好的成绩，为我们国家拿到过很多荣誉。今天我们要学习的技能就是跨栏跑的关键技术环节，希望大家认真练习。以后也能像刘翔一样称为国人骄傲的运动员。

2. 队列队形练习：进行行进间转法练习

【教学意图】调整学生的状态，迅速融入到课堂的气氛当中，并明确本节的学习目标。队列练习进一步集中学生的注意力，使身心都做好上课准备。

(二)准备部分

1. 50米脚内侧运球折返跑

方法：以脚内侧踢球的方式运球50米，到达终点运球返回。

要求：踢球力量要小不能击球超过5米。

2. 徒手操：头部运动、扩胸运动、腰部运动、膝关节运动、弓步压腿、踝腕关节运动。

组织教学：四列横队体操队形。

要求：动作标准，到位，充分活动各关节。

【教学意图】课前充分活动关节能达到热身的效果，降低肌肉粘滞性，加大关节灵活性，避免运动损伤。也为新授技术

的学习奠定基础。

(三) 基本部分

1. 示范

提问：注意观察老师跨栏时哪个腿先过栏和栏间的步幅是怎样的？

学生回答：左腿先过栏。栏间用了三步。

教师加以表扬，帮助同学建立初步的动作表象。

2. 讲解

动作要点：摆动腿是大小腿折叠后前摆过栏准备着地的腿。起跨腿指支撑蹬地起跨的腿。跨栏步技术包括起跨攻栏和腾空过栏两个过程。起跨攻栏技术：起跨是指从起跨脚踏上起跨点到后蹬结束离地时止的整个支撑过程。起跨前应该保持较高的身体重心位置，起跨腿后蹬要迅速有力，蹬地结束瞬间起跨腿髋、膝、踝关节充分伸展，上体前倾，摆腿异侧臂也前伸。

腾空过栏技术：腾空过栏是从起跨腿离开地面到过栏后摆动腿着地为止的技术阶段。

栏间跑的主要任务：是尽可能地加快栏间跑节奏，准确地运用栏间距离，提高跑速，为顺利跨过下一栏创造有利条件。

栏间跑技术特点：重心高、频率快、节奏强，栏间三步步长的比例大小是小、大、中。

3. 练习

(1) 左腿在前呈“跨栏坐”姿势练习。教师巡视，个别纠错。

组织教学：四路纵队，成体操队形散开。

(2) 栏侧练习，使栏架在摆动腿一侧，用小步跑至栏前，支撑腿蹬地，送髋向前，摆动腿屈膝高抬后，小腿前摆过栏后，以大腿用力下压落地，继续跑进至下一个栏。

(3) 栏上练习，降低栏架高度，学生在栏上练习跨栏动作。克服恐惧心理。

(4) 栏间步练习，教师强调栏间三步分别是小、大、中。学生原地练习步幅3分钟，然后依次进行跨栏练习。教师纠正学生步幅问题。

【教学意图】通过从简到繁，从易到难的递进方式可以帮助学生快速掌握本课内容。

4. 检验—跨栏跑接力

方法：将学生分为四组，每组派出一名队员参加跨栏比赛。当第一组同学抵达终点的瞬间，组内第二名同学出发。依次进行。某一组所有人都抵达且率先达到终点为胜者。

【教学意图】目的是检验学生的学习效果，是否80%以上学生掌握该技能。同时也可以达到巩固的目的，学以致用。

(四) 结束部分

1. 放松活动—放松操

组织教学：四列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

【教学意图】在课堂学习的最后，为了使学生能够从激烈的比赛状态中过渡到相对稳定的状态，缓解疲劳，我会组织学

生进行放松操。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

【教学意图】检验本堂课教学目标的达成情况，为我的课后反思提供理论基础。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】培养学生的独立品质。

八、预计负荷

练习密度：30%~35%；平均心率：120~130次/分；运动强度：中等偏上。

九、场地器材

栏架若干个、田径跑道场地。

高中教案体育身体素质篇八

水平一(二年级)；

1、知道羽毛球挑球的动作方法。

2、能初步学会羽毛球挑球的. 动作。

3、练习中表现出勇敢、果断和不怕困难、争取胜利的精神。

1、羽毛球：正、反手上一步挑球。

2、游戏：发球比远教学重点：手脚配合、协调用力。教学难点：动作连贯、协调。器材准备：羽毛球若干，球拍自备。

一、准备阶段(7--8分钟)

- 1、体委整队集合、汇报人数。
- 2、师生问好，宣布本课内容。
- 3、队列、队形练习(向左、向右转)。

要求：两脚同时登地

- 4、由小组长带领分组慢跑。

5、羽毛球操。

- 1、复习正手颠球。要求：球拍要平。

向上颠

- 2、示范正手上一步挑球动作。要求：认真观看。

比较和颠球的不同

- 3、组织学生练习

要求：

- 1)运动队队员当老师助手进行帮助练习。

- 2)没人打三个球。

- 3)集体徒手练习3—4次。

- 4)平均分成四组练习3—4次。

- 4、示范反手上一步挑球。

要求：

- 1) 认真观察。
- 2) 比较和正手挑球的不同。
- 5、组织学生练习。

要求：

- 1) 集体徒手练习3—4次。
 - 2) 平均分成四组练习3—4次。
- 1、教师讲解示范游戏方法、规则。
 - 2、学生分组游戏、比赛。
 - 3、总结比赛中出现的情况，强调规则再比赛。
 - 4、评价比赛结果。
- 1、教师提要求。
 - 2、学生分散随师示范作简单放松动作。
- 1、总结练习、比赛情况
 - 2、安排学生收拾器材。
 - 3、师生再见、宣布下课。
- 1、本课实练时间xx分钟。
 - 2、本课密度x%□

3、平均心率xx左右。

注：本教案在实际教学过程中可能有所变动。

高中教案体育身体素质篇九

1. 探索魔板的多种玩法，体验游戏的快乐。
2. 发展跳跃、跨跳、爬等运动技能，提高动作的协调性和灵敏性。
3. 形成坚强、勇于挑战困难的意志品质及互相协作的精神。

泡沫板、报纸球（鸡蛋）、皮筋设置的铁丝网。

（一）准备活动，激发兴趣1. 出示泡沫板，导入活动。

今天老师给小朋友带来一份特别的礼物，看看是什么？看看你的魔板象什么？

2. 在魔板上作热身运动。

3. 游戏“变变变”：出示魔棒，学生听魔术师口令用泡沫板变成各种不同的物体，并鼓励学生当魔术师，充分发挥想象力。

教师：我要用魔术棒来变魔术了，小朋友拿起你脚下的魔板，听我口令。魔板变变变——×××！

教师：哪个小朋友也想当小魔术师来变一变？

（二）创设情景，利用魔板进行跳跃、跨跳、爬等运动。

教师：鸡妈妈给我打电话了，说她有困难，需要我们小朋友来帮忙，你们愿意吗？可是鸡妈妈的家在很远的地方，要过

一条宽宽的河，几个小土坡，喝一座高山，最后还要经过一条地道，可危险了，你们有没有这个勇气啊？让我们把魔板变成小汽车，出发吧！

1. 过小桥：学生把魔板纵向摆成两竖排，学生用各种方法过小桥。

教师：小朋友听听这是什么声音？我们到哪了？怎么过河呢？

2. 跳土坡：泡沫板立于地面，学生用双脚跳、单脚跳、跨越等方法过土坡。

教师：我们来到小土坡前面，我们怎么过去呢？请小朋友用自己的方法去试试吧！

3. 跨高山：把泡沫板重叠于地面，学生自由选择跨高山或土坡，教师重点示范助跑跨跳的动作要领。

教师：现在我们到了连绵的山下，这些山有的高，有的矮，让我们一起出发去征服它们吧！

看，高山又增加难度了，现在高山变得又高又宽，你们怕不怕？勇者无敌，加油！

4. 钻地道：把泡沫板摊开横向两组依次摆好，学生练习在泡沫板上匍匐前进。

教师：鸡妈妈的家马上就要到了，最后一关是钻地道，小朋友爬的时候要把身体放矮，匍匐前进，千万不要碰到铁丝网！

5. 游戏《送鸡蛋》。

教师：鸡妈妈说，她把鸡蛋生在了野外，请我们小朋友帮忙运鸡蛋，小心地把鸡蛋送回鸡妈妈的家，好吗？加油！

（三）以“洗澡”放松活动，感受快乐教师：终于帮助鸡妈妈把鸡蛋运完了，真累啊，让我们用魔板变个小浴缸洗个澡吧！

可以在晨间活动后继续此游戏，再引导学生探索魔板的其他玩法。

陶行知曾说：生活即学习。朴素的生活中蕴含着丰富的教育资源和可挖掘的教育价值。魔板其实就是我们的泡沫板，简便自然，又可以随意拼接、灵活组合，富于变化。”见物思玩”的本性促使我马上考虑到这些泡沫板可以怎么玩？如果把这些泡沫板和运动紧密联系在一起，让孩子利用板子进行探索，并根据不同的拼接结果，设计不同的运动形式，即顺应了孩子的兴趣，满足了他们的需要，又培养了学生废物利用的环保意识。

本活动环节设计时考虑了学生个体差异，因此他们在锻炼的难度上也不尽相同，教师在引导学生进行跳跃、跨跳、爬等运动时，尊重学生的意愿，有的放矢地进行指导，使每个学生不同水平上不同程度上得到发展。

高中教案体育身体素质篇十

在以往的旧的体育教学观念影响下，教师填鸭式地教，学生被动地学，再加上中学生体质健康标准达标测试给学生造成了一定的心理负担，出现了随着年龄增长，喜欢上体育课（特别是喜欢体育活动）的人数呈下降趋势的现象。其中高三女生特别突出，上体育课时出现无精打采，畏难情绪增大，借故请假的增多了等等情况。我认为体育课对于学生来说应该是很有兴趣的一门课，但是由于体育课的教学理念过于陈旧，内容单调重复，方法简单缺乏新意，学生渐渐对体育课的兴趣降低，最后还可能对体育课产生一种厌恶心理，尤其是高中女生。如何改变这种现状呢？我在教学中尝试对于不同的身体条件用不同的体育游戏来促进体育教学，以此来提高高中学生特别是高中女生对体育课的学习兴趣。

这是开学初的一个单元一节体育课，教学内容是身体素质恢复性练习，重点是提高学生灵敏素质。为了达到教学目的，男女生都安排了体育游戏内容。

教学背景：高三（2）班是一个文科班，女生有10多人身体素质较好，活泼好动，有几个还是班级的体育骨干，另外的女生则身体素质一般，不怎么爱活动。

教师：同学们，今天我们做一个游戏……

学生：不是“贴膏药”吧（小声地说）。

教师：不是，是个新游戏，方法是：所有人围成一个圈并且编号；老师喊一个号后将一个排球高抛；其他同学跑开；被喊中号的同学上来拿球喊停；然后用球滚过击打其他同学；打中后交换角色，不中继续。

同学们高兴地去玩去了。五分钟后……

学生：（大声地）老师换一个吧，这个不好玩。

教师在想：这帮女生还挺挑剔！再一想，也难怪，这些女同学中有几个是体育特长生和学校运动队成员，还有好几个身体素质也不错，这个游戏对于她们是有点简单了。索性给她们换一个男生的项目——“打野鸭子”。不过这个游戏要求比较高，不知道她们行不行。

教师：好吧，我们换项目。大家听好：前排同学围成一个大圈，用排球击打圈内的同学，圈内的同学自由奔跑躲避，击中者退出，如果接住可以重新进来一个；直到全部击中后交换。

场面一下子热闹起来，同学们奔跑、跳跃、躲闪，欢声笑语不断。被打中者也兴奋的大叫。

教师：同学们你们真行！没想到这个游戏你们做得还真不错。

学生甲：老师，我觉得还是简单了，还有没有更难的。

教师：可以。只要将排球换成两个或者三个；记住：必须注意力集中，视野开阔、反应要快；当然也要注意安全。

学生乙：不行，别换了，受不了了 -----

游戏还是增加难度了，而且效果很好。学生们哄堂大笑，被打的同学也是乐不可支。哈哈的笑声弥漫在运动场中。只看见学生满场飞，夹着尖叫声和笑声。

教师用一种满脸喜悦的神情看着学生，在想：看起来温文尔雅的女生，想不到她们是那样的活跃，真有种自叹不如的感觉。

高中教案体育身体素质篇十一

20xx年x月x日

第1课时

让学生懂得教师提出的上课要求，从而更加自觉地和教师紧密配合

一、整队：

1、学生提前到上课场地，做好上课准备。

2、上课铃响后，体育委员要迅速集合整队，要求做到快、静、齐。

3、临上课时，学生已经站好队形，上课铃声一响，老师在就

听教师口令，老师不在的时候可以由体育班委带领绕操场跑步。

二、穿着：

学生穿着要合乎安全与卫生，要穿运动服和运动鞋；特别是马上到冬天了，不能穿大衣，戴口罩、围巾；不能穿皮鞋、凉鞋和携带有碍练习的硬质物品。女生的发卡，手表，男生的腰带等等。希望大家配合。

三、考勤：

1、学生要按时上体育与健康课，参加体育活动。免体生必须有医生证明，病(例)假学生要遵照体育教师的安排，参加适当的活动或随组见习。

2、上课时体育委员要向体育教师如实汇报出勤情况，并认真记录考勤。

3、体育与健康课无故缺勤，要严格执行《中学生体育健康标准》的规定酌情扣分。

四、文明行为、组织纪律：

1、体育委员向教师报告出勤情况时，师生互相问好，教师宣布教学内容及任务时，师生都要采用立正姿势。

2、因故迟到或早退的学生，需先喊“报告”，经教师允许方可入列或离队。

3、上课时学生要认真学习，积极锻炼，不嬉笑打闹，不起哄，不说脏话，不做与本课内容无关的事。

4、上课期间一律不得无故离开运动区。

五、分组活动及轮换：

- 1、分组活动时，体育小组长整队带入教师指定的练习场地，严格组织小组同学进行练习。同学要听从体育委员和小组长的指挥，未经教师批准，学生不准离开练习场地。
- 2、听到分组轮换或集合的信号时，体育小组长应立即停止练习整队，把队伍带至轮换或集合场地。

六、安全卫生：

- 1、参加练习前，学生要认真做好准备活动。
- 2、严格按照课上规定的练习内容、要求、保护与帮助方法进行练习。
- 3、投掷和体操项目练习，未经教师同意，不准动用器材，不得随意移动、升降器械的位置或高度，不得改变练习项目、要求与投掷顺序，以防伤害事故的发生。

七、场地器材：

- 1、体育委员要提前向体育教师问清本课所用器材，并在课前组织体育小组轮流值日，做好器材的准备。
- 2、学生要爱护体育器材，不得随意损坏，有损坏者要根据情况给予必要的批评教育或赔偿。
- 3、下课后，值日小组要迅速将器材归还摆放好。

八、其他：

- 1、天气允许的情况下尽可能确保室外活动课的正常进行，若天气情况不佳须由体育委员请示体育教师，以确定上课安排。

2、在文化课复习阶段，体育课将改成自习课(即在xx周后)。

3、最后考试成绩按平时xx分，考试xx分来计算。平时分主要是平时考核和平时上课表现状况而定的。

高中教案体育身体素质篇十二

高中体育

班级

高一（7）、（8）男生48人

教学内容

1、鱼跃前滚翻（复）

2、排球垫球（学）

教学目标

1、认知目标：绝大多数同学了解教学内容的基本步骤；理解鱼跃前滚

翻协调用力的技术动作；基本掌握排球垫球的技术原理。

2、技能目标：进一步提高鱼跃前滚翻的技术动作；初步学会排球垫球的

动作要领；发展学生的`各项身体素质和协调能力。

3、培养学生有组织、有纪律、顽强、勇敢的优良品质。

部分

内容

教师主导

学生活动

组织

要求

教育

时间

次数

开始部分

1、体育委员整队检查人数

1、师生问好，宣布课内容

教师到位观察

1、安排见习生

2、技巧

3、排球：垫球

体育委员整队

稍息、听讲。

四列横队密集队形。

静、齐、快

精神饱满思想集中、认真听讲。

组织纪律、培养学生干部

2'22"

准备部分

1、变换跑

a□鸭子步走

b□直膝跳

c□跨步走

2、徒手操

1) 头部、2) 肩关节、3) 肘关节、4) 腰部、

5) 压腿、6) 膝关节、

7) 腕关节

1、教师示范、讲解

2、教师喊口令和学生一起练习

注意力集中，听口令集体练习

按场地布置跑出图形

组织队形（略）

模仿练习整齐有力。

模仿能力。

组织纪律性

8

4*8

基本部分

一、鱼跃前滚翻

重难点：蹬地有力，鱼跃有高度和远度，团身

练习手段：

1) 前滚翻

2) 远撑前滚翻

3) 鱼跃前滚翻

二、排球：垫球

重点：上肢：一伸、二夹、三提；下肢：一蹬、二跟、三伴送。

难点：上下肢协调及压腕

练习手段：

1) 徒手模仿

2) 固定球练习

3) 一抛一垫

4) 对垫

1、教师示范、讲解

2、积极引导使学生开动思维有创造力

3) 巡回指导、纠错、

1、教师示范

2、集体指导、个别辅导、积极引导

3、激发学生的思维能力

4、观察练习，及时语言刺激

1、听指挥练习

2、发挥想象力

3、互相帮助、共同提高

1、按要求进行练习

2、互相勉励及时纠错提高技能

3、通过练习了解练习的目的性

分组不轮换组织形式

队形（略）

- 1、动作协调有力准确
- 2、努力进取，提高技能
- 3、听从指挥、服从安排
- 4、注意安全

- 1、思维判断要准确
- 2、步法移动要敏捷
- 3、互帮互助共同提高

- 1、遵守纪律
- 2、拼搏进取
- 3、安全教育

- 1、努力进取
- 2、发扬吃苦耐劳精神
- 3、积极开动脑筋巧学、巧练

12

18

3

3

5

5

5

8

10

结束部分

1、放松小舞蹈练习

2、小结

3、器材收回、宣布下课

1、教师讲解示范并与学生一起练习

2、对课小结

3、指定学生负责收回器材

1、听音乐练习

2、练习顺序左、右结合

3、稍息认真听

四列横队集合

动作柔和、协调、富有节奏感

1、美的旋律

2、审美能力

3、小结要点

3-4

2*4*8

器材

1、垫子9块； 2、排球32只； 3、录音机一台

课后小结：

课的预计：（略）