

# 初中体育教案(优质20篇)

8. 初二教案的编写还需要注重培养学生的自主学习能力和团队合作精神，培养他们的创新思维和独立思考能力。列举一些六年级教案范文，供教师参考和借鉴，希望对大家有所帮助。

## 初中体育教案篇一

### 【知识与技能】

能叙述出蛙泳腿部动作的技术动作要领，能展示出蛙泳腿部技术动作。

### 【过程与方法】

通过分组练习，讲解示范等方法，发展协调，灵敏等身体素质。

### 【情感态度与价值观】

树立勇敢果断、不怕困难、勇于进取的优秀品质和坚韧不拔的精神。

### 【重点】

脚的外翻动作及时机。

### 【难点】

动作的协调连贯发力。

(一)开始部分(3分钟)

1. 课堂常规：集合整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调纪律安全，检查服装，安排见习生。

组织教学：二列横队。

## (二) 准备部分 (8分钟)

### 1. 游戏—球漂

方法：两人一组。一人吸气后团身抱膝浮体，另一个人扶住对方的腰，帮助“球”漂浮起来。扶着“球”在水中走动。到达对面后两人交换进行再原路返回。

规则：两人一组，一场比赛四组同时在四个泳道上进行。听老师口令在长10米的泳道内进行比赛，如果一口气到不了目的地，就在原地吸气继续进行游戏。最先返回的为获胜组。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示注意事项，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：动作到位，舒展大方

2. 配乐韵律操：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：节拍准确，动作到位，节奏感强。

## (三) 基本部分 (30分钟)

### 1. 示范导入

### 2. 示范及讲解

(1) 坐姿蛙泳腿示范，俯卧蛙泳腿示范。

(2) 讲解技术动作要领。

### 3. 练习

(1) 半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习。

(2) 扶池边漂浮蛙泳腿练习

(3) 扶池边漂浮蛙泳腿与呼吸配合练习。

纠错：收腿时两膝关节分开过宽。

要求：学生练习时，教师巡回指导，并不断强调动作要点、节奏以及呼吸配合练习。

(4) 扶板蛙泳腿练习。

### 4. 优生展示

在练习中表现优秀的学生进行展示。

#### (四) 结束部分(4分钟)

##### 1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：二列横队体操队形。

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：从知识与技能、情感态度与价值观方面进行总结，表扬优秀学生，激励全体学生。

3. 宣布下课、安排回收器材、师生再见。

游泳馆、漂浮板若干，录音机1台、磁带。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~135次/分；运动强度：中等偏上。

课后反思

## 初中体育教案篇二

八年级的学生通过体育和生物课堂学习对体育和人体机能方面的知识略有所知，但是对体育与机能发展就很生疏了；为了使学生更好的锻炼身体，促进生长发育和提高机能，学生需要了解身体机能发育的特点和为什么体育锻炼能够发展身体机能，从而培养他们的体育兴趣，为以后的体育锻炼及终身体育打下坚实的基础。

人体的运动能力可以体现在肌肉力量、运动速度、耐力、灵敏、柔韧等多方面，人们若想通过科学的体育锻炼提高自身生理机能的发展，就必须了解影响人体运动能力的生理基础和发展运动能力的方法。

1、什么是身体机能；

2、初中阶段身体机能发育的特点；

3、为什么体育锻炼能够发展身体机能；

4、发展身体机能应注意的事项。

1、让学生了解与身体机能有关的知识，对自己的身体机能进行客观的评价。

2、使学生了解身体机能发育的特点，明白体育锻炼能够促进身体机能的发展

### 3、学会在发展身体机能中的注意事项。

重点：体育锻炼对运动系统、心血管系统、呼吸系统的影响。

难点：激发学生体育锻炼的兴趣和发展身体机能时的注意事项。

2课时

导入新课：

利用人体生理图片让学生思考：为什么体育锻炼能够发展我们的身体机能？运动能力是人体进行体育活动的基础，而人体进行锻炼也是为了提高包括运动能力在内的各种身体机能。人体的运动能力可以体现在肌肉力量、运动速度、耐力、灵敏、柔韧等多方面，只有通过科学的体育锻炼提高自身生理机能的发展，才能提高人体运动能力和发展人体的技能。

（一）什么是身体机能？身体机能是指人的整体及组成的各器官，系统所表现出来的生命活动。

（二）初中学生身体机能发育的特点：

教师介绍初中阶段身体机能发育的特点。身体机能发育在不同年龄段，安静心率、肺活量、血压是不一样的，男女间、城乡间是有差别的；青少年的心肺功能随着年龄的增长而逐步增强（利用多媒体来教学）。

1、初中学生的心跳随着年龄的增长而逐步减少，每分钟大约80次。

2、初中学生呼吸频率随着年龄的增长而逐步减少，每分钟18—22次。

3、初中学生肺活量随着年龄的增长而增加，男生

在2500—3000毫升，女生在20xx—3000毫升左右。

4、初中学生血压随着年龄增长而增加，收缩压在14—15千帕，舒张压在一千帕。

把你们的安静心率、肺活量、血压与课本上的数据对照一下，看看自己身体机能发育状况是否良好？（心率、肺活量和血压学校一年一次体检）

（三）引导学生正确评价自己的身体机能（10——12个学生分成一组讨论）。

（1）学生推荐2——3个同学的测试数据进行分析讲解。

（2）利用经常参加体育锻炼和不爱锻炼的人的安静心率、平时心率和肺活量进行比较，说明体育锻炼可以提高身体机能的发育水平。

（四）为什么体育锻炼能够发展我们的身体机能。

1、多媒体展示运动员和一般不爱运动的人的身体机能的相关数据。

2、讲解为什么体育锻炼能促进身体机能的发展？

（五）发展身体机能应注意的事项。（分组讨论，理论与实际相结合，举例说明，教师小结）

1、选择良好的锻炼环境，注意呼吸道卫生。

2、注意正确的呼吸方法，即动作和呼吸正确配合，屈体动作应呼气，挺身动作应吸气，避免做过多屏气（讲解、示范呼吸方法，让学生进行练习）。

3、不要进行过多的力量性和静力性练习，运动项目要丰富，如健身操、跑步、羽毛球、网球和游泳等。

4、使学生学会控制运动时间和强度。

（多媒体显示，一个组一道题分组讨论，指定1——2人回答，教师小结）

1、请分析下蹲练习中的呼气和吸气的过程。

2、从下面练习中选择1——2种提高心肺功能的最佳练习方法：踢足球、短跑、健身操、打篮球、长跑、蹲马步、引体向上和跳高。

3、描述身体机能常用的指标有哪些？（安静心率、肺活量、收缩压、舒张压）

4、在跑步中怎样养成正确的呼吸方法？

5、发展身体机能的练习中最忌讳的是什么？（过多的力量性、静力性练习和练习中过多的屏气）

1、你觉得体育锻炼对自己的身体机能有哪些好处？

2、选择适当的锻炼方法提高你的心肺功能。

和华东版课本及人教版教本。

通过学习学生哪些方面有提高？

（1）掌握了科学锻炼身体的一些方法；

（2）学生对身体机能的测试很感兴趣，调动了学生的积极性；

（3）激发了学生讨论的热情，学会了倾听他人发言、尊重他

人和独立思考。

## 初中体育教案篇三

- 1、 掌握和应用平衡膳食的要求，指导日常饮食。
- 2、 了解青春期饮食习惯与健康的关系。
- 3、 运用体育锻炼和调整饮食的办法来控制体重。

重点：了解科学合理膳食在成长中的重要性。

难点：设计一份合理的膳食食谱，培养关注自己饮食健康的责任感。

情景导入：你是胖还是瘦，怎样衡量呢？你知道体重指数吗？根据下面的公式、和自己测量的数值计算一下自己的体重指数，看看自己的身体胖瘦！

体重指数=体重(千克)/身高(米)

引出课题

### (一)平衡膳食与健康

- 1、 你知道食物的分类吗？
- 2、 一日三餐如何搭配呢？

具体要求：

食物多样，谷物为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食。



3、对青少年学生来说，除了要做到平衡膳食以外，还要重视以下两个方面

(1)三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

对初中生来说，三餐定时定量才能更有利于身体的发育和成长。早餐一定要摄入足够的谷物类食物以提供能量，避免因血糖浓度下降而导致大脑能量不足和注意力下降，降低学习效率。长期不吃早餐还会诱发消化道疾病，影响健康。

(2)吃富含铁和维生素c的食物

(二)饮食、锻炼与控制体重

1、判断肥胖的标准

你的身体胖吗？

2、合理控制体重

中学生正处在身体快速发育阶段，如果超重或者肥胖，一般不采用禁食和饥饿疗法，更不能采用药物和手术治疗，的方法就是调整饮食和加强体育锻炼。

3、生活现场

你爱吃油炸食品吗？你知道这些吗

(三)你必须了解合理膳食促进健康的知识

1、调整饮食

(1)宜吃的食物

(2)少吃的食物

## 2、体育锻炼的方法

(1)运动方式：以有氧运动为主，如快走、慢跑、上下楼梯、跳绳、打球、游泳、骑自行车、登山等运动，适当进行一些柔韧练习和力量练习。

(2)运动轻度：采用中等运动强度，建议运动时心率保持在每分钟110~130次左右。

(3)运动时间：开始时可以少些，循序渐进得到每天60分钟或更长，每次在30分钟以上；也可以通过每天进行6次，每次10分钟的段时间积累。

## 七、布置作业

制定一份设计一份合理的膳食食谱

## 初中体育教案篇四

### 二、跑：变向跑]教学内容

### 二、跑：变向跑（沿圆圈跑）教学目标

1、认知目标：理解投掷的基本技术原理和变向跑的技术要素，

### 二、跑：变向跑

2、技能目标：初步学会合理的投掷技术动作，进行器械投准的方法。学会变向跑的技术动作，掌握好适当的身体倾斜角度和合理的摆臂方法。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等身体素质。

一、体育委员整队，报告人数。

二、师生问好，宣布课的内容和要求。

三、处理与安排见习生

四、队列练习：蹲下及起立。

五、反应练习：“弹钢琴”方法：学生的四列横队依次代表“do, re, mi, fa”四个音符。老师唱某音时，代表该音的一列学生下蹲，其余为立正姿势。

一、游戏：组点着地方法：在慢跑中，学生听教师喊数，按数目组合人群，并用身体任何部分接触地面。

组织：成四列横队集合

教法：听教师的口令集体练习。要求：注意力集中，步调一致。

教法：教师讲解方法，学生听口令练习。要求：注意力集中，反应迅速。组织：圆圈队形

二、配乐韵律操

1、肩部运动

2、体侧运动

3、体转运动

4、侧压腿运动

5、跳跃运动

一、投掷：投准重点：投掷的准确性难点：控制投掷的力量和出手的角度，

## 二、跑：《变向跑》

2、学生练习对地投

3、将投掷物投中地上小圈

4、将投掷物投中目标练习

二、变向跑(沿圆圈快跑)重点：合理的身体倾斜角度和正确的摆臂动作。难点：控制重心，克服离心力。

1、原地练习沿圆圈跑时身体倾斜的手臂摆动的动作。

2、逆时针方向跑动练习

3、顺时针方向跑动

1□

一、集合放松舞蹈《幸福拍手歌》方法：随着乐曲起，学生以跑跳步等舞蹈步法配以拍手、拍肩、跺脚等动作进行放松。

二、本课小结

三、收集器材

四、师生道别组织：圆圈队形

体育场自制沙包每人一只气球四只录音机一台录音带一盒

预计练习密度：35%左右预计生理负荷曲线

## 初中体育教案篇五

1、了解睡眠的'作用,保障充足的睡眠时间。

2、能够举例说出不同的休息方式,从而分析积极的休息方式与静歇性的休息方式。

3、形成乐观向上,充满活力地进行学习和体育锻炼。

《善于休息,增进健康》这个教学内容,符合处于学习和升学压力比较大的九年级学生学习,另外九年级的学生接受了初中阶段不少的体育健康知识的学习,他们正处于身心发展的青春期,这个阶段的学生对知识有着极强的求知欲,启发引导式教学更容易引起学生的学习兴趣,根据教学设计,学生能通过自学,教师启示等方式顺利接受所学知识,并能建立正确的健康理念,能顺利完成教学目标。

教学重点:睡眠的作用、积极性休息对身体健康的促进作用。

教学难点:科学合理地安排作息時間,确保充足的睡眠,促进健康成长,提高学习效率。

### (一) 视频导入、引入新课

这个话题相关的《善于休息增进健康》(板书)

同学们,视频中聊到内容让人毛骨悚然,和大家一样,我也为这个年轻的生命感到惋惜,但是这样的事件接连不断的发生在我们身边,让我们不得不感叹生命的可贵!

同学们你们听说过前两年的主播猝死事件吗?

案例分享

名言分享

设计意图:激发学生学习兴趣,让学生更好的被本次课的内容吸引

## （二）详学新知、全面掌握

### 1、小组展示、课堂激趣

#### 集中概括、总结作用

结合学生总结的睡眠的作用，教师进一步介绍对于初中生最重要的两点作用

#### 促进记忆（2）促进生长发育

设计意图：在学生总结的基础上，进一步细化总结，让学生对睡眠的这两点作用掌握的更

透彻。

#### 师生探讨、合理睡眠

统计学生每晚的平均睡眠时间，并探讨初中生的合理睡眠时间及如何调整状态、促进休息

设计意图：让学生认识自身睡眠状况，了解睡眠时间是否合理，并针对自己的问题提出调整措施、培养学生探究学习的能力。

#### 休息分类、明晓方式

介绍三种休息方式：积极性休息

（1）积极性休息是指通过改变活动方式、内容或性质的办法消除人体疲劳的休息方式。学习一定时间之后的散步、欣赏音乐、体育锻炼等均属此类。

分组展示互联网的利与弊（搜集资料展示）

设计意图：自主学习知识的同时，培养学生归纳整理的能力及展现自我的勇气。

教师概括、归纳总结

教师从两个方面

(1) 网络对中学生生活方式的改变；

(2) 网络使用不当造成的不良影响两个方面归纳概括。

设计意图：帮助学生更全面的掌握互联网的利弊，帮助学生全面梳理

自我评价、科学上网

教师设计学生上网情况的自评表，让学生根据实际情况自我评价

设计意图：学生能对自己的网络使用情况有一个综合的判断，并且能根据自己的问题有针对性的整改。

(三) 教师小结、合理休息

善于休息才能更好的学习和工作，我们九年级学生面临中考的压力，应该科学的安排作息时间，保证充足的睡眠，学会积极休息，才能做到既促进健康成长又提高学习效率。网络不是了解世界的唯一渠道，我们应该走到户外，在锻炼身体、增进健康的同时，用自己的身心去体验博大的世界，去认识更多的朋友。

设计意图：升华主题，让学生学会休息，促进自身健康。

(四) 制定计划、促进健康

引导学生在导学卷上完成自身休息计划的制定。

设计意图：学生分析自身休息过程中存在的问题，并制定针对性的整改措施。

制定自身休息计划，保证充足的睡眠。

善于休息增进健康

青少年应保障充足的睡眠时间

睡眠的作用

促进记忆

促进生长发育

合理的睡眠时间

学会积极学习

积极性休息

静歇性休息

睡眠

正确使用互联网

互联网对生活方式的转变

互联网使用不当产生的不良影响



## 初中体育教案篇六

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

根据《体育与健康课程标准》理念，以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，体现学生的主体地位，关注学生的不同需求，激发学生的学习兴趣，在教学中运用多种教学方法，启发学生自创、自学、自练、合作练习，发展学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，形成积极主动的学习与生活态度。

### 二、教材分析

教材是进行教学的评判凭据，是学生获取知识的重要来源。首先，我对本节教材进行一定的分析：

足球脚内侧传球选自人教版水平四足球的内容，该动作由判断球的落点，迅速移动选好位置，正确部位迎撤缓冲，身体护球快速跟进等几个环节组成。足球脚内侧停球教学对于培养中学生的学习兴趣，发展力量、协调、灵敏等身体素质有着积极的作用，同时还能培养团结合作的意识和勇于克服困难的优良品质，学习足球脚内侧接球动作是足球技术的基础，为后面深入学习脚内侧接空中球、反弹球、其它脚背接球、足球战术配合等做好积极的准备。

### 三、学情分析

教学必须符合学生的天性和身心发展的规律，我将学生的情

况分析如下：

初中学生，体育的运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质都比较好，同学之间团结合作，学生求知欲强，学习积极性高，上进心强，平时活泼、好动。组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

#### 四、教学目标

从课程标准中“学生为本”的基本理念出发，我设计了以下教学目标：

##### 【知识与技能】

学生能够说出脚内侧停球的几种方法，85%能够准确把握停球时机和迎球后撤动作协调。

##### 【过程与方法】

通过分组练习，学练结合，发展力量、灵敏、协调等身体素质。

##### 【情感态度与价值观】

在练习过程中形成团结合作的意识，培养勇于克服困难的优良品质。

#### 五、教学重难点

教学目标已经确立，教学重难点就显而易见：

## 【重点】

准确判断球的落点及选位。

## 【难点】

触球瞬间做到迎撤缓冲。

## 六、教学方法

俗话说：“授人以鱼不如授人以渔”要注重教学方法，因此我采用了：

教法：讲解示范法、纠正错误法、观察评价法、游戏法

学法：探究法、观察法，分组练习法

## 七、教学过程

围绕以上教学目标，教学重难点，根据“教师指导—学生主体—训练主线”的原则，设计以下几个教学环节：

### (一)开始部分

良好的开始是保证上好课的前提条件，在开课之初首先进行课堂常规。

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。课堂常规是促进学生由下课状态转变为上课状态的过渡，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。接下来我将进行导入环节，我会采取视频导入：播放世界杯进球视频剪辑。提问同学们，老师在刚刚播放的视频中你们觉得进球的关键因素是什么？对！不仅要有精准的踢球，同时还要求有精准的停球技术。怎样将球停得更稳呢？今天就跟随老师一起

来学习足球脚内侧停球。良好的导入是激发学生学习兴趣，为学会提供思考的空间。为后面的教学做好准备。

## (二)准备部分

针对本课教学内容的特点，准备活动我将采用游戏、徒手操、专项准备三种练习

### 1. 游戏一逗瓜

方法：学生分成5个小组，8人一个小组围成一个圆，选出一名同学站在中央喊数，相互之间进行传球。中间以为同学进行抢断，如被抢断传球人角色互换。

### 2. 专项准备活动

(1)足球操：颈部绕球、腰部绕球、膝部绕球，伸展运动、绕环运动。

(2)原地踩球练习、拨球、颠球。

通过游戏激发学生学习的热情，热身的同时与专项相结合，不仅提高中枢神经系统的兴奋性，降低肌肉粘滞性，加大关节灵活性，也为新授技术的学习奠定基础。

## (三)基本部分

下面进行课程最核心的部分基本部分，我将从教师示范启发探究、总结讲解技术动作、循序渐进练习、游戏竞赛几个环节展开：

1. 复习脚内侧踢球引导提问：踢球时注意事项？击球的部位在球的后中部、脚用力在出球方向。通过学生回顾脚内侧踢球动作，既对前面的知识点进行回顾，同时也为后面脚内侧接球做好铺垫。

2. 脚背内侧停球尝试练习，通过组织教学练习学生会遇到不能停球不到位，掉球等问题。教师在学生练习中提问：停球时运用的部位？怎样将球听得更加的稳定？这样的问题能激发起学生自主合作探究的意识。符合新课程标准以教师为主导学生为主体的课程理念。

3. 教师总结讲解技术动作要点：提前判断球的落点，迅速移动选好位置，正确部位迎撤缓冲，身体护球快速跟进。通过教师讲解示范技术动作让学生把握技术原理，准确理解技术环节和注意事项。

#### 4. 练习

俗话说，白看不如一练，我将逐层深入开展练习：

(1) 原地模仿练习体会停球的动作方法和要领。(10次)

(口令练习：教师数1时，准备；数2时做停球腿向前迎球，并做后撤动作。)

(2) 两人一组，相距10米，一人用手抛地滚球，一人迎上去用脚停球。

(纠错：脚内侧触球，主动去迎球做缓冲动作。)

(3) 两人相距15—20米，一人用脚背内侧、脚背外侧传地滚球或空中球给对方，另一人用脚内侧将球停住，用同样的方法将球回传，如此反复练习。

(纠错：注意传球的准确性，接球时要判断球的位置，做到动作的协调，并进行指导纠错。)

(4) 每人一球对墙练习将弹回的球用脚内侧将球停住

(5) 两人一组相距15—20米，一组第一人用脚内侧将球传给对

方，然后跑回队尾；另一组用脚内侧将球停住后再用脚内侧回传，两组依次轮流进行。

学生在有了一定的技术表象后，采取循序渐进和限制练习，符合水平四认知水平特点和动作技能形成规律，更加准确掌握技术动作要领。同时在练习中加入学生自主思考探究极大加强学生学习兴趣。满足新课程标准要求，以教师为主导，学生为主体。

4. 教师选出优生进行展示师生进行自评、互评。

5. 游戏——实战对抗

方法：学生分成3人为一组，在场地上进行实战对抗，多运用今天的脚内侧传球加入比赛中。

在游戏中强调安全的同时，并在游戏中运用本节课的动作的要领，将所学知识运用到实践中，能够极大的增加学生的成就感和自信心。

#### (四) 结束部分

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，我会带着学生随着音乐进行拉伸性的练习，放松结束后，我会引导学生说出本节课的收获，教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。教师针对学练情况给予鼓励，肯定帮助学生建立学习自信，提出下一步要求和努力方向。最后宣布下课、师生再见、回收器材，养成良好的体育习惯。

八、预计负荷

九、场地器材

足球40个、足球墙、录音机1台、磁带2盒、足球场。

## 十、课后反思

XX

## 初中体育教案篇七

(1) 反口令

(2) 裂队走、并队走要求：步伐一致，精神饱满

组织：四列横队相向站立；第三段音乐时队伍首位相接跑跳步由教师带领

教法：

1、音乐伴奏，师生共舞

2、动作、队形变换时，教师语言提示

要求：

1、动作准确到位，姿态优美

2、严肃、活泼、认真。

1、3-5分钟定时跑

重点：途中跑时步幅均匀，动作轻快

难点：呼吸自然，有节奏

(1) 慢跑：体会脚着地动作。

教法：

1、教师做耐久跑示范，讲解动作要领

(2) 绕场做圆周慢跑，注意体会动作要领。

要求：全脚掌滚动着地，步幅均匀，动作轻快。

2、讲解呼吸方法。

教法：

1、教师讲解呼吸动作要领；

2、原地练习呼吸节奏；

3、踏步、齐步走、跑步中练习呼吸节奏。要求：两步一呼、两步一吸，与摆臂配合好。组织：由教师或指定学生带领成一路纵队作蛇形、对角、交叉等图形跑。

3、3分钟编队图形跑。

要求：

1、注意动作要领；

2、紧跟前一名同学跑。

组织：站在圆周上。教法：

1、分组讨论动作完成情况；

2、个别示范；

3、教师总结；

4、4分钟定时跑（分组轮换）



第一组：两队绕场作定时跑练习，听到教师的信号后作转身跑练习。

第二组：板羽球投圈

要求：跑时注意动作要领，发扬顽强拼搏精神，坚持到底。

教法：学生分组轮换练习，进行曲伴奏。

5、游戏：打“排球”方法：分男女两组进行，用气球打“排球”。球落地或从“网下”穿过算失一分，规定时间内看谁失的分少为胜。

组织：分男女两队在各自半场进行。

1、放松歌舞：《请你和我跳个舞》

2、小结

3、归还器材

组织：两个半圆，男外女内。教法：音乐伴奏，师生共舞。

要求：活泼天真、尽量放松。

## 初中体育教案篇八

小学生好动，因为天性好动；同时小学生也无畏，因为他们无知。游戏又是小学生非常喜欢的体育运动之一，如何让他们在游戏中注意安全，在生活中学会生存、学会健体，最终形成健康的行为习惯和健康的生活方式。这是本课重点解决的问题，同时也为终身体育奠定基础。

1、学生自由分成六个组，并根据自己的爱好设计组名、组标、口号。

2、根据学生心理、生理特点采取小组合作探究学习的方法，先用画面告知学生不正当游戏造成的结果，引导学生去思维、去猜测、去讨论造成结果的原因，最后通过小博士的结论让学生明白游戏时要注意安全、珍爱生命。

3、应用多媒体信息技术对课进行整合，提高学生的学习积极性，活跃课堂气氛，营造民主和谐的学习环境。

1. 使学生知道游戏时要注意安全，防止意外伤害事故发生；

2. 通过组织教学，培养学生安全意识、合作意识，以及互帮互学，共同提高的良好品德。

游戏时的安全观念的培养，游戏时具体的安全内容掌握。

1、激发兴趣：同学们，在第27届雅典奥运会上，中国运动员发扬不畏强手、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰的精神，使五星红旗多次在奥运赛场升起，为祖国争得了荣誉。同学们，作为一个中国人你感到自豪吗？但在他们获得金牌的背后，你们有谁知道他们流过多少痛苦的泪水？（列举运动员受伤的经历）

2、情境导入：同学们，为了给你们赛前热热身，现在我们做一个游戏，名称叫“击鼓传笔”（去掉了笔筒的红色彩笔），音乐响各组按顺时针方向依次传递，音乐停，有笔的同学将成为我们今天上课的幸运儿，并获得一次上台的机会，帮老师打开多媒体平台，看看我们屏幕上会出现什么???同学们，游戏结束了，我想请你们看看自己的小手，有没有红笔印，请有红笔印的同学站起来。同学们，一个小小的游戏也给我们很深的启示，那就是今天我们传递的幸好是笔，如果是小刀或尖锐物品的话，那我们的手上不是笔印，而是鲜血。而你们几位也不是幸运儿，而是伤员。因此，这就是我今天要讲的主要内容：《游戏中要注意安全》（出示多媒体课件一）

### 3、小组合作，探究学习：

(2)教师：同学们看屏幕，小组依次讨论六幅画面，代表发言。

(3)教师：同学们讨论得很好，现在我们来请教一下小博士，听他是怎样解释的(出示课件八)

(4)教师：同学们，除了以上这些外，我们做游戏还应该注意什么呢?小组讨论举手发言。

(5)教师：同学们，万一发生以上这些事故，我们该怎么办呢?举手发言。

(6)教师：同学们，你们知道“司马光砸缸”的故事吗?能否向他那样学会自救?

(7)教师：至此，我们这节课的内容就快结束了，下面请小博士给我们总结一下(出示课件九)

### 4、评价总结：

(1)看课堂竞赛表，按得分排出名次。(2)宣布比赛结果，进行颁奖仪式。

(3)教师模拟记者采访，学生小结学习内容，评价教师。

(4)教师：今天同学们表现很好，希望大家记住小博士的忠告：注意安全，珍爱生命。下课。

1、以奥运会中国运动员勇创佳绩来导入课堂竞赛，激发学生兴趣，营造和谐气氛。

2、游戏：击鼓传“笔”

4、师生互动，挑选幸运者，为老师打开多媒体，点击画面。

目标实施与步骤请看屏幕片断

5、六名幸运者上台逐一点击画面，小组讨论、代表发言，造成画面的原因是什么？

6、小组讨论，培养合作学习

7、看了以上片断，你有何感想？究竟是什么原因造成上面片断中的事故？

8、分组讨论，代表回答原来是不正当游戏行为造成的。

请教小博士

a□不要在马路上踢皮球或追逐打闹。

b□不要拿竹竿、木棒、铁条、剪刀、小刀等尖锐物品玩耍。

c□不要玩火柴、打火机，不要燃放烟花爆竹。

d□不要攀爬树木和棚架，以免堕落，引起伤亡。

9、你是怎样解释的呢？

10、此外还有没有要注意的呢？小组讨论、合作学习

11、发生问题怎么办？学生自由回答

13、宣布课堂竞赛结果。活跃课堂气氛。

14、模拟记者采访、学生课堂总结、师生互评。

15、颁奖、留影。

# 初中体育教案篇九

## 一、指导思想：

依据新课程标准的要求，以促进学生身体，心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，通过学习中长跑技术，让学生学会一种运动技能，激发学生做运动的兴趣、培养学生吃苦耐劳的意志品质，团结互助的集体主义精神及终身体育的意识，确保健康第一思想落到实处，使学生健康成长。

## 二、教学内容

本课教学内容是选自八年级《体育与健康》中长跑为教材。

## 三、教材分析：

中长跑是一项运动强度不大，持续时间较长的有氧运动，它对场地器材没有过高的要求，且技术简单，这项运动贯穿于学校体育教学的全过程，也是最容易学习和掌握，终身都可以参与的群众性健身项目之一。同时也是教师在教学中要对其单调和枯燥予以高度重视的项目，中长跑是人获得健康的基本途径，是发展健康性体能最简单的方法，最有效途径之一，它能有效提高心肺功能，发展耐久能力，增强意志品质，是培养终身体育的有效途径，初中生练习中长跑，要求掌握中长跑的技术，培养参与意识。

## 四、学情分析：

教学的对象为禹村初级中学中学八年级一班，该班学生活泼好动，有较强的理解和模仿能力，身体素质相对比较好，班级纪律比较好，集体荣誉感强，但是对于中长跑这样单调而又枯燥的运动项目，兴趣不大，加上老旧的教学方法，让学生对中长跑的耐久性有些误解和抵触情结，绝大多数同学谈跑变色、怕苦、怕累、不能坚持。那么如何使学生都能积极、

主动地参加练习，教师不仅仅要了解学生身体健康状态、心理状态，更主要的是要从教法上多下功夫，将枯燥乏味的教法变为灵活多样的趣味教学，使学生在心理愉悦中完成课的任务，达到一定的运动量，从而达到增强体质实效。

## 五、教学目标：

通过情景教学，使学生主动参与中长跑的体育活动，发展体能，获得运动技能，从而提高健康水平，养成良好锻炼的习惯和终身体育的意识，培养学生勇敢、机智、拼搏、自信、超越自我等等的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

## 六、教法和学法：

教学是教师传授知识与学生学习知识的互动过程，课的教法与学法应根据学情和教材的特点制定，本课的教法与学法主要以下几种：

2. 启发教学法：通过启发让学生更好了解这项运动的基本知识，激发学生的学习兴趣；

3. 游戏法：通过游戏活跃课堂气氛，巩固技术，培养学生的协作能力和集体主义精神。

## 七、本课的重难点：

重点：呼吸节奏与跑速变化的配合，及弯道技术。

难点：极点的克服

## 八、教学过程：（共三个部分）

（一）开始部分（准备部分）（10'）

1、列队、清点人数2徒手操的热身活动及喊号追人游戏。

(二)课堂核心部分(技能的传授与组织教学)(25' )

复习跑的专门练习，再次巩固跑的技术要领，以此来融会贯通到本节课主要内容(中长跑)上来。

明确指出本节课学习的主要内容——中长跑

以生命在于运动导入课题、帮助学生建立健康理念。

强调中长跑是获得健康的运动项目之一，激发学生的兴趣的前提下，传授中长跑的技巧与技能，以及对自己的耐力的培养。

示范要求：1. 跑步姿态、双手的摆幅

2. 呼吸节奏3. 弯道技巧

学习中长跑：

地面的腿要放松，依靠后蹬反作用力的惯性和大腿的向前动作，小腿折向大腿。

4、当摆动腿前摆结束时，大腿向下运动，膝关节自然伸直，膝关节稍稍弯屈，做缓冲动作。5、上体姿势：上体接近垂直或做50左右角的前倾尽量放松。6、正确协调摆臂动作摆臂时、肩部要放松，两臂弯屈90°角，两手半握拳，前后自然摆动。前摆时稍向内，后摆时稍向外。

(三)结束部分(5' )

1. 集合放松(交叉按摩、吐纳法)

2. 课后评价

3. 收回器械

4. 师生道别

九、场地器材：

田径场

十、预计心率：

130——135分/次

最高心率为180次/分，出现在三十分钟达到本节课预计的运动量。

## 初中体育教案篇十

本课以新课程标准教育理念坚持“健康第一”为依据，发挥学生的认识能力为核心，培养学生的基本活动能力为目的，采用自主、合作、探究的教学方法，充分发挥教师的主导作用和学生的主体地位，积极培养学生的兴趣和爱好。

1、认知目标：通过本次课的学习使大多数学生初步掌握掷实心球的技术动作要领。

2、技能目标：发展学生的投掷能力、协调性、灵敏性，提高学生上肢力量和掷实心球水平。

3、情感目标：培养学生吃苦耐劳精神和终生锻炼身体的意识，增强集体荣誉感。

依据教材的知识体系及动作技能形成的基本规律，可确定本节课的教学重难点为投掷的力度和出手的角度，确定的依据主要有两个方面：一是力度是决定掷实心球成绩的关键，因



此定为本节课的重点，我将通过激烈游戏中快速重复的投掷练习来解决；二是由于学生体质较弱，做到奋力一掷有些难度，因此定为本节课的难点。

将整个教学内容游戏化、比赛化，使学生乐于参与、易于参与，并在较为兴奋的状态下达到教学的目的，根据学生的年龄特点，有感性思维较强，理性思维较差的特征，因此宜在教学中多应用示范进行教学，让学生多进行模仿练习。因此，本节课我主要采用以下几种教法：

- 1、游戏、比赛参与法：将教学内容全部融合于游戏中，提高学生的学习兴趣。
- 2、启发尝试教学法：依据“实践-认知-在实践”的规律，在讲解前，先使学生主动探索，启发学生创新练习，理解知识、自我完善，同时也体现了“先学后教”的基本原则。
- 3、示范法：利用学生模仿能力强的特点，在本节课中让学生多看动作优美标准的示范，激发学生的学习兴趣。
- 4、指导、纠正错误法：在学生的练习过程中，通过应用全体与个别指导、纠正错误相结合的方法，引导学生学习规范动作。
- 5、表扬法：利用学生的好胜心理，多鼓励多表扬，发现闪光点，提高学生的主动性教学过程。

1、收心热身阶段（开始和准备部分）：大约用时10分钟。具体步骤为：首先是课堂基本常规（包括师生问好、宣布课的目标任务等）。然后是游戏。然后是徒手操练习。

2、情绪发展阶段（基本部分）：大约用时25分钟。

以游戏代替以往枯燥的掷实心球练习，这样能使学生迅速调

整心态，从心理和生理上进入兴奋状态，既活动了身体，又能快速地调整学生的注意力。

预计教学目标基本实现，90%以上的学生能掌握掷实心球的基本技术要领；40%的学生能熟练的掌握，并能优美的完成动作，从而提高学生的投掷能力。

学生在实际体育课中，学习积极性不够强烈，学习浓度不够，大多数时间都是老师强迫性去教学，这就给我们当老师的一个提醒：在教学中多给学生游戏之类的东西，培养学生的兴趣，才能更好的去教学。最终达到教学目的。

## 初中体育教案篇十一

教学目标：

通过篮球联赛的学习不仅能够在团结能力上得到了提升，采用此方法进行更好的学习和应用，往往对于孩子们在身体健康程度上带来了帮助。

教学准备：

老师可以准备三个左右的篮球，以及打气筒和卫生箱的准备。避免因为一些客观上的因素，造成篮球比赛不能如期进行。

教学过程：

1、老师首先将篮球比赛的规则进行简单的描述，并且要确保赛场上每一位学生的安全，再三强调比赛期间要注重同学的友谊之情，千万不要因为比赛的输赢让大家相处的不愉快。

2、老师可以身为裁判，将男女生加入到队伍当中去，分为a队和b队两组将篮球人员的具体分工进行适当的安排，这样往往对于比赛的游戏效果得到了改变。

3、在比赛过程中全程比赛四十分钟，可以分为上半场和下半场两组比赛，在中间有十分钟的休息时间，确保比赛的正规性和公平性得到了有效的体现。

4、篮球比赛期间一旦出现了打平的情况出现，最好采用加时赛的方法进行玩乐选择，可以有效的确保篮球联赛的如期进行。

结束：玩乐篮球联赛讲究的是方式和方法，通过这样的友谊赛，对于同学们之间向心力的提升无疑得到了有效的提升和改变。有机会的朋友们应用此种方法来试试看，这对于日后的比赛任务得以很好的进行，相信取得了很大的帮助和提高。

## 初中体育教案篇十二

依据新课程标准的要求，以促进学生身体，心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，通过学习中长跑技术，让学生学会一种运动技能，激发学生做运动的兴趣、培养学生吃苦耐劳的意志品质，团结互助的集体主义精神及终身体育的意识，确保健康第一思想落到实处，使学生健康成长。

本课教学内容是选自八年级《体育与健康》中长跑为教材。

中长跑是一项运动强度不大，持续时间较长的有氧运动，它对场地器材没有过高的要求，且技术简单，这项运动贯穿于学校体育教学的全过程，也是最容易学习和掌握，终身都可以参与的群众性健身项目之一。同时也是教师在教学中要对其单调和枯燥予以高度重视的项目，中长跑是人获得健康的基本途径，是发展健康性体能最简单的方法，最有效途径之一，它能有效提高心肺功能，发展耐久能力，增强意志品质，是培养终身体育的有效途径，初中生练习中长跑，要求掌握中长跑的技术，培养参与意识。

教学的对象为禹村初级中学中学八年级一班，该班学生活泼

好动，有较强的理解和模仿能力，身体素质相对比较好，班级纪律比较好，集体荣誉感强，但是对于中长跑这样单调而又枯燥的运动项目，兴趣不大，加上老旧的教学方法，让学生对中长跑的耐久性有些误解和抵触情结，绝大多数同学谈跑变色、怕苦、怕累、不能坚持。那么如何使学生都能积极、主动地参加练习，教师不仅仅要了解学生身体健康状态、心理状态，更主要的是要从教法上多下功夫，将枯燥乏味的教法变为灵活多样的趣味教学，使学生在心理愉悦中完成课的任务，达到一定的运动量，从而达到增强体质实效。

通过情景教学，使学生主动参与中长跑的体育活动，发展体能，获得运动技能，从而提高健康水平，养成良好锻炼的习惯和终身体育的意识，培养学生勇敢、机智、拼搏、自信、超越自我等等的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

教学是教师传授知识与学生学习知识的互动过程，课的教法与学法应根据学情和教材的特点制定，本课的教法与学法主要以下几种：

2. 启发教学法：通过启发让学生更好了解这项运动的基本知识，激发学生的学习兴趣；
3. 游戏法：通过游戏活跃课堂气氛，巩固技术，培养学生的协作能力和集体主义精神。

重点：呼吸节奏与跑速变化的配合，及弯道技术。

难点：极点的克服

(一)开始部分(准备部分)(10' )

- 1、列队、清点人数2徒手操的热身活动及喊号追人游戏。

## (二) 课堂核心部分(技能的传授与组织教学)(25' )

复习跑的专门练习，再次巩固跑的技术要领，以此来融会贯通到本节课主要内容(中长跑)上来。

明确指出本节课学习的主要内容——中长跑

以生命在于运动导入课题、帮助学生建立健康理念。

强调中长跑是获得健康的运动项目之一，激发学生的兴趣的前提下，传授中长跑的技巧与技能，以及对自己的耐力的培养。

示范要求：1. 跑步姿态、双手的摆动

2. 呼吸节奏3. 弯道技巧

学习中长跑：

地面的腿要放松，依靠后蹬反作用力的惯性和大腿的向前动作，小腿折向大腿。

4、当摆动腿前摆结束时，大腿向下运动，膝关节自然伸直，膝关节稍稍弯屈，做缓冲动作。5、上体姿势：上体接近垂直或做50左右角的前倾尽量放松。6、正确协调摆臂动作摆臂时、肩部要放松，两臂弯屈90°角，两手半握拳，前后自然摆动。前摆时稍向内，后摆时稍向外。

## (三) 结束部分(5' )

1. 集合放松(交叉按摸、吐纳法)

2. 课后评价

3. 收回器械

## 4. 师生道别

田径场

130——135分/次

最高心率为180次/分，出现在三十分钟达到本节课预计的运动量。

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](#)

## 初中体育教案篇十三

本次课程以“以学生为中心，注重健康发展”为指导思想，并以新教育标准为基础。学生的主体作用将得到充分发挥，以促进身心健康、培养学生对体育的兴趣为目标，创造融洽、和谐、灵活轻松的课堂氛围，使学生在亲身体验中获得快乐。

游戏是本次课程的重点内容，教学重点在于培养学生对运动的兴趣、协调性、柔韧性，以及掌握正确的训练方法和规则意识，为学生未来的发展和进步打下坚实基础。同时，在游戏练习中，还可以加强学生们对规则的认识，提高他们自我

创新游戏的能力。

初一学生已经掌握了各种常见的运动项目和游戏内容，对于运动游戏也有了初步的了解，这使得通过合作学习和探究更有可能实现。学生们同样也已经熟悉了网络学习环境，能够通过合作来共同解决问题，在学习过程中可以发挥出自主性与创造性。

通过体育游戏的教学，提高学生们的组织能力和个人协调能力；通过游戏的'方式，让学生们了解所玩游戏和体育游戏的魅力；通过体育游戏，让学生们获得愉悦的身心感受并提高同学之间的配合能力。

本次课程的主要内容是游戏。

### 1. 准备活动

通过游戏达到热身效果，使学生们逐渐进入体育课的状态。徒手操可以让学生们活动各个关节，为接下来的基本教学做好准备。

### 2. 基本教学

在全节课中，游戏始终贯穿其中。在基本部分，我们安排了两个游戏：捕鱼游戏和松鼠与大树。在两个游戏之间，老师可以点评，让学生们休息，之后再进行下一个游戏。

### 3. 结束部分

教师带领学生们进行放松操，使学生们身心得到充分的放松。最后老师做课堂总结，提醒学生们游戏中的注意事项和学习所获得的收获。

## 初中体育教案篇十四

本节课的教学对象系初一年级的学生，从学生的整体水平来看，无论是身体素质还是技能、技术都相对较差。因此，本着体育教学大纲的精神，这节课以提高学生的身体素质为主，着重抓学生的速度耐力，并辅助一些其它的身体练习，从而达到综合的提高学生体质的效果。首先，通过游戏，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些跑的辅助练习和途中跑，来提高学生的速度素质。本节课能采用的教学手段和方法都较为简单和直观，以便使学生能初步学会一些自我锻炼的方法和手段。

教材： 途中跑 素质练习  
教学任务： 复习改进途步跑的动作技术，提高奔跑的能力，并通过素质练习提高身体的综合体能。

### （一）开始部分：

- 1、体育委员集合整队，报告出缺勤
- 2、宣布本课的内容和任务
- 3、安排见习生

### （二）准备部分： 游戏： 贴膏药

### （三）基本部分：

#### 1、跑的辅助练习 6 次数

a□原地快速跑 要求：两腿交替的频率要快 15"×2

b□原地俯卧撑 要求：屈臂尽量充分 5—10×3



c□原地高抬腿 要求：腿抬起要与腰平 15"×2组织教学：采用全班集体练习，三种练习穿插起来进行练习。

## 2、途中跑，仰卧起坐

a□途中跑：（次数：200米×3）学习重点：跑的过程用前脚掌扒地，后蹬有力，角度好，送髋摆臂配合好。

### （四）结束部分

1、放松练习

2、小结并下课

## 初中体育教案篇十五

学习目标：

- 1、与他人合作共同完成体育活动的任务。
- 2、提高身体协调性、灵敏性、反应速度及反应能力。
- 3、在体育活动过程中培养合作意识和行为。

学习内容：

集体合作跑；多姿势起动快速跑

教学步骤：

1、教师讲解。

练习的基本形式是以小组为单位的各种合作跑、追逐跑。

2、第一次练习

“开火车”各小组成一路纵队。

小组的每一个参与者，右手扶在前面人的右肩膀上，左脚向前直腿抬起，前面人用左手接住后面人的左腿，成一路纵队单脚站立姿势。听口令后出发，必须保持队伍的整齐，坚持“跳”完规定距离（半个篮球场）

### 3、第二次练习

多姿势起跑学生在起跑线上以各各不同姿势（如蹲撑、俯撑、正面直腿坐、背对直腿坐等）准备好，当听到开始的指令后，迅速向终点跑去（距离约15米）

### 4、第三次练习

多姿势起动追逐两人一组，相距一臂左右，同时做各各不同的起跑姿势，如面对蹲撑、正面对坐、俯撑等。

听到开始的指令后，按事先约定的信号，以不同的姿势，一人追逐，另一人逃避，在一定距离（约15米）内，以追逐或逃避成功者为胜。

### 5、小组讨论

师：成功的关键的什么？

生：合作、默契、灵敏性好、反应速度快。

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

## 初中体育教案篇十六

### 一、教学指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，通过营造轻松，愉快的课堂气氛，激发学生运动的积极性。教学过程中体现以学生为本，在教师指导下，发挥学生自主学习的积极性，努力培养学生的主体意识，增强学生自尊、自信和社会适应能力。

### 二、教材及学情分析：

本节课是一年级（水平一）的技巧教材前滚翻，本内容是一年级技巧练习的一项重要内容，也是儿童喜爱的体育活动之一。它符合水平一学生认知能力差、好玩、好动、好模仿的生理及心理特点。通过学习，能够发展学生身体柔韧、灵敏等素质，提高身体的协调与平衡能力。培养学生勇敢、顽强和互相帮助的优良品质，促进儿童身心和谐发展。同时让学生知道前滚翻也是一种简单的自我保护方法。

### 三、教学目标：

- 1、初步体会滚翻后成屈腿坐撑动作。
- 2、发展学生的灵敏性和协调性。
- 3、培养学生积极参与、努力进取的优良品质。

### 四、教学内容：前滚翻成屈腿坐撑

## 五、组织与教法：

根据本课教材和学生的实际，为了更好调动学生学习的积极性，充分发挥他们的主体作用，我本着“以教师为主导，学生为主体，以快乐为主线，以学练为宗旨”的主题思想，特采用以：

1、语言、情境导入法：教师创造一定的情境氛围，来激发学生参与运动的欲望。

2、讲解示范法：用规范，优美的示范动作，精简的语言，让学生了解前滚翻动作要领。

3、表扬、鼓励法：对学生的行为进行表扬和鼓励，满足其张扬、自我的个性，增强学生的自信心和自豪感，让学生体验到成功的乐趣。

本节课学生主要采用观察法、自主学练法、互助法等，引导学生主动去尝试体验，合作探究，养成主动学习、探索创新的习惯。

## 六、教学流程：

### 初中体育教案篇十七

提高反应速度、动作速度，特别是减少支撑脚的中蹬地时间，提高跑速。

在沙坑前30画一终点线，备发令旗、足球、跑表。将游戏者2人一小组，分组比赛。第一组的2名游戏者先到沙坑旁准备。本游戏需发令员1名、计时员2名（学生帮助计时）。

当裁判发出“预备”口令后，两游戏者各站在沙坑沿上，两腿弯曲，两臂后摆预备。当再发出“跑”的口令后开始计时，

游戏者两腿蹬伸，同时两臂前摆，在空中收腹举腿落入沙坑内，然后迅速向前跑出沙坑，直至冲过30米终点线，并将一球踢出，踢球瞬间停表。以计成绩排列名次。

1. 成绩计取1/10秒。
2. 随口令跳出为抢跳，判犯规。
3. 立定跳远远度要求在1米以上。

1. 听口令时，注意力要集中。
2. 两脚着地后迅速从沙坑中跑出，减少支撑时间。
3. 上肢要配合下肢动作。

发展儿童灵活性。

在场地上画两个直径为10米的圆圈。

教师可将儿童分成人数相等的两组，分别站在两上圆圈内，每组选出两名抓人者。游戏开始，抓人者需用一只手捏住自己鼻子，另一只手臂从这只手臂与鼻子形成的圆圈中伸过去抓人(图1)，其他儿童在圆圈内躲闪、奔逃，如果被抓住则与抓人者交换角色，继续进行游戏。

1. 抓人者在拍别人时，应保持手捏住鼻子(不要捏得太紧)，否则无效。
2. 被抓者不得跑出圆圈，否则算被抓到。

1. 此游戏可改为跛子抓人，抓人者需用一只手抓住自己的. 裤脚。
2. 可根据参加游戏人数的多少和儿童的能力，适当增、减抓

人者。

## 初中体育教案篇十八

：教师及时捕捉住能做出“滚翻”的学生，通过他们的展示，将滚翻渗透于生活中，让学生掌握自我保护的技能。

情景展开：

引导学生进行游戏《小刺猬盖房子》。提高学生的游戏兴趣，培养学生遵守规则，尊重同伴的优良品质，渗透安全教育，鼓励学生大胆创新，积极协作，勇于显示个体的价值。

情景结束：

最后在优美的旋律《森林狂想曲》的伴奏下进行放松练习。

1、在运动技能教学中，应抓住时机及时对学生进行体育锻炼知识的渗透，让学生明确学习前滚翻或其它运动项目不只是为了掌握它的技术动作，而是通过学习学会锻炼身体的方法，引导学生去联系生活实际进行有目的的练习。如果只是为掌握技术动作而学习，就失去了学习锻炼的价值。

2、在滚翻中，有的学生会出现“头手倒立”的现象，（其它运动技能的教学中，都存在不安全因素。）教师应及时制止进行讲解提示，给其他学生敲响警钟。不能为了把课堂放给学生，而不考虑学生的安全，造成伤害事故。并且在整堂课的教育教学当中，对学生学练安全因素考虑不周到，致使很多学生在学练过程中不知道保护自己与他人，存在安全隐患。

3、前滚翻动作由于枯燥无味，学生容易厌倦，教师在练习中，要善于发现学生的闪光点，及时进行表扬鼓励，对学生的动作、练习态度、情绪给予肯定，激发学生的练习兴趣。

如：“你做得真棒。”“同学们，看某某同学虽然没有掌握

动作，但是他不气馁，仍然练习得非常认真，这种精神值得我们学习。”等等。让学生从心理上得到满足。

4、在最后的盖房子组织上还有待商讨，由于教师设计和讲解不够仔细，活动时学生秩序有点混乱，没有达到预期的效果。

5、对整节课的课堂秩序控制还不够，没有能把学生深深的吸引住，可能与教师对课堂驾驭能力还待提高有关系。

6、故事情景教师讲解还不够生动，在每个环节进入下一个内容的过渡语需要教师继续提高，这样才会使整节课衔接更加紧凑，看起来更合理。

## 初中体育教案篇十九

足球：二过一攻防练习边路进攻战术练习课型新授

教学目标

- 1、95%的学生掌握二过一战术要领及要求
- 2、20%的学生能顺利完成边路进攻战术配合及变化
- 3、在练习过程中，全体学生能互相配合，紧密合作，体现良好的团队精神

重点难点

二过一传球时机、方向、力量及同伴的跑位边路进攻战术运用中的活与变

教学准备

足球场、足球20个、足球障碍物8个

## 教学过程

### 一、课堂常规：

整队集合，检查人数宣布内容，提出要求

### 二、准备活动：

抢球游戏：在20x10cm的长方形场地内进行五对二、六对三抢传游戏。触到球者与传球失误者调换。

### 三、短传练习：

要求：先用脚内侧传球，十次对传不失误后换脚背正面传球，接换脚背外侧传球

### 四、二过一攻防练习：

在边长都为20米的菱形范围内，设a与b一攻一防，a控球可与c、d、e、f任何人做“二过一”配合，b抢球。要求b、d、c、e只能一脚出球，且只能回传a，b抢到球或a传球失误时互相交换攻防位置。

### 五、边路进攻练习：

### 六、放松活动：

1、慢跑放松

2、互相放松

3、集中讲评本次课情况，布置课外任务



4、安排学生归还器材，师生道再见下课

## 初中体育教案篇二十

学习目标：能做出后脑先着垫的前滚翻动作；能相互合作，有序开展各项活动。

学习步骤：

一、统一规章，身体力行

教师活动：

- 1、集合队伍，组织学生进行队列队形练习。重点练习：三面转法。
- 2、组织学生进行反应练习看手势移动，讲解游戏方法及规则。
- 3、组织学生进行准备活动操，重点头部。

学生活动：

- 1、快速安静集合队伍，队伍整齐，动作规范，反应迅速。
- 2、能快速做出反应，快速移动脚步。
- 3、认真做好准备活动操。

组织：四列横队

二、合作探究，掌握技能

教师活动：

- 1、组织学生进行腕、肘等部位的准备活动，进行“小皮球跳、

跳、跳！”等小游戏，复习前后滚动。

2、先组织学生进行尝试性练习，教师巡视指导，仔细观察学生练习情况。

3、讲解、示范前滚翻的完整动作，重点提示团身滚动时后脑先着垫的动作。

4、及时总结学生的练习情况，并提出要求。

5、组织学生分组进行下颚夹红领巾的方法，分组练习，教师巡视指导、保护。

6、及时总结学生的练习情况，并提出要求。

7、邀较好的学生进行动作展示，及时进行点评。

8、再次组织学生进行前滚翻练习。

学生活动：

1、认真做好准备活动，通过游戏和前后滚动的练习，进一步体验团身滚动的动作。

2、练习中能相互帮助，相互指导。

3、仔细观察，认真模仿，积极参与练习，能按教师的要求去完成任务。

4、根据老师的指导，及时纠正自己的错误。

5、在小组长带领下依次进行练习，相互观摩，看谁团身动作完成得好。

6、乐于反复练习，掌握方法。

7、积极参与交流展示活动，相互观摩学习。

8、在练习中，注意安全，依次进行练习。

组织：八小组分组练习

三、活跃身心，快乐放松

教师活动：

1、组织学生进行往返接力游戏，讲解活动方法及要求。

2、组织学生进行尝试性练习，及时点评各组练习情况，并提出要求。

3、再次组织学生进行接力比赛。

4、点评各组的比赛情况。

学生活动：

1、明白接力方法及要求，相互配合，顺利完成。

2、队员之间相互指导帮助，积极与组长配合。

3、认真投入到比赛中去。

组织：四路纵队

四、交流评价，总结经验

教师活动：

1、总结评价整节课。

2、宣布下课。

学生活动：

1、相互交流评价。

2、师生再见。

组织：四列横队

## 五、反思

我在上三年级体育课《前滚翻》的教学过程中，我发现在我演示了猴子滚动后，大部分学生都明白滚翻时要团身的要领，但是在实际的练习中，依然有不少学生不能完成完整动作。关键的原因在于低头的问题。于是，我让两个学生上前展示自己的动作，一位学生低头团身，完成了动作；而另一位学生尽管团身很紧，可是由于低头不够，使得他的前额触垫，怎么也翻不过去。面对这样的现象，很多的学生明白了低头的要领，要后脑勺着地。但是明白了不代表能完成动作，我就引导学生利用准备活动时的“低头看天”和“倒看人”游戏，使学生充分体验到了后脑勺着地的要领，尽管有些学生团身不紧，但是一低头还是可以翻滚过去。

在这样的初步体验的基础上，我尝试让学生滚翻以后能站起来。刚刚有些学生低头能滚翻过去，但是由于团身不紧，无法很好的站起。学生明白了动作要领，在后来的练习中，自然而然的在滚翻中团身，力求在滚翻过后能站起。超过一半的学生能在滚翻后站起，还有部分学生就差一点点就成功，这时候，我又引导学生双脚用力蹬地。我请两个学生展示比较，动作快的学生很容易就滚翻过去，而动作慢的学生尽管滚翻过去了，但是站起来很艰难。我问翻得快的学生有什么秘密？他说：“要用力翻，脚要用力蹬地。”通过对比引导，超过90%的学生利用低头、团身、蹬地等动作要领，出色的掌

握前滚翻的技巧。

在这节课上，我觉得我有两个成功的地方。一是在技能教学上，我采用发现问题——对比分析——改进方法——成功的方法，学生对技能的掌握较出色。大部分学生通过体验，或是观察老师、同学的示范，逐步掌握低头、团身、蹬地的要领，最后掌握前滚翻的技术要领，出色完成动作。在技能指导上，我充分强调要低头、团身、蹬地等要领，或通过动作比较，或通过动作演示，使学生理解动作要领，突破重点，克服难点，最后顺利掌握前滚翻技术。

二是学生在自主练习时，我给予学生明确的目标。比如一开始有的学生团身紧，但是滚翻不过去，我就引导学生要低头。通过前面的准备活动“低头看天”“倒看人”游戏，使学生理解前滚翻中低头的重要性，强调在前滚翻时要先低头才能滚翻过去。在学生滚翻过去后不能顺利站起时，又通过分析比较，让学生理解要滚得快，双脚就要用力蹬地。在练习时给予学生明确的目标，学生对于动作的掌握就更容易。