

# 体育与健康的教案(实用16篇)

初二教案的撰写是教师教学的重要环节之一，它直接关系到教学质量的提升。在这里，您可以找到一些优秀的一年级教案，希望能对您的教学起到一些帮助。

## 体育与健康的教案篇一

学习目标

### 一、谈话引入课题

图一：一男孩上学过马路时面对车流，急得满脸通红，手足无措。图二：放学后，下大雨，一女孩因没有雨具而冒雨奔跑回家。

图三：一个男孩子要写课堂作业时，发现铅笔头是断的，他只剩一支笔，这下写不成作业了，他很急，不知如何是好。

(教师请学生讲图意，强调图上这些同学都遇上了困难。)

情境一：南南一天下午放学后自己回家，由于对路不熟，所以迷路了，并且越走越远，他从下午五点钟直到晚上七点半都找不到回家的路，看到天已经黑了，就蹲在路边大哭起来。

(2) 讨论办法。(四人小组讨论)

a□南南的眼泪能带他回家吗?柯南的哭声能解决困难吗?如果是你的话，你首先要怎么样?(冷静、沉着)

b□板书课题：“怎么办?”讨论办法。相机板书：积极想办法□

c□指名讲述办法，相机提问：如果遇到陌生人你能随便跟他走吗? d□教师归纳办法。

(3)小结：我们遇到了困难，有时会心慌、紧张，甚至害怕，这是正常的生理反应，但我们应该明白：心慌、紧张、害怕不能使我们解决困难，甚至还可能使事情更糟。所以我们首先要让自己冷静下来，积极想办法解决。能自己解决困难的孩子是个勇敢的孩子。 三、讨论情境二、三。

情境二：南南在操场上跑步，一不小心跌伤了膝盖，他坐在地上哭了很久。 提问□a□他为什么哭?(害怕疼痛)

b□眼泪能让他血止住吗?笑声可以使他的伤口变好吗?应该怎么办?(引导学生说出先要镇定、冷静，然后想办法。)

1、谈话：同学们给柯南出了不少的好主意，并且还教会了他遇到困难要冷静的思考解决问题的办法。现在请你们重新再看看开始上课时出现的几个困难，如果是你应该怎么办。

2、出示图一、图二、图三，请个别学生回答。 五、巩固印象、加深认识

1、提问：你以前遇到什么困难，你是怎么解决的?今后遇到困难应该怎么办?(同桌讨论。)

2、面对困难找原因

学习目标

1、知道寻找造成困难的原因 2、能够进行积极的归因

课前准备：有故事情节图片，以及生活中的小故事。 教学过程

下面我们来看图片上的小故事：

1. 同学们：听完故事后，请同学们想想苏苏是怎样克服困难

的？她找到了哪些方面的原因呢？请同学们自愿发言，把自己的想法讲给全班的同学听听。 2. 教师总结：在学习中遇到困难或失败的时候，不同的人会想到不同的原因。考试考差了，同学们一般归结的原因有三个：第一个是认为自己脑子太笨，第二是“都是别人的错”，第三是认为不努力、不认真、学习方法不对等。这三种方式中，前两种方式是比较消极的方式，第三种方式是比较积极的方式。

通过上面的学习，大家知道该怎样来失败的原因了吧？那你遇到困难时怎么用？我们来练练吧。

我们来进行分组：每组6人，讨论下面的问题：

2、小明考试不及格，心里很难过。请你和小组的同学一起帮他分析原因，找到解决的办法：

a如果是因为他不够努力，他应该□ b如果是因为他不认真、不仔细、他应该□ c如果是因为他的基础掌握得不牢固，他应该□ d如果是以为他的学习方法不好，他应该？ 讨论开始：

讨论结束后，请每组推荐一名同学上讲台汇报本组的结果。

### 3、轻松面对困难

教学目标：

能够在困难的情况下调节自己心里情绪 活动准备

一、导入：播放歌曲《真心英雄》渲染气氛。

二、观看小故事：今天老师要向你们介绍这么一个人（投影出示）。 二、心路历程

1. 请学生讲讲自己的心路历程

在有限的的时间里，我们把这些棋子垒起来，垒上一颗，表示你克服了一个困难，也就是向成功之门迈进了一步，垒得越高，你离成功之门就越近，但是如果倒掉了，意味着你遭遇了挫折，你就得重新来过，所以你要慎重地考虑，小心地动作。

2. 请学生谈感受

## 体育与健康的教案篇二

1、提高手、脚、眼的协调能力，增强手部力量。

2、提高平衡能力和合作能力。

1、长方形积木2个，小塑料球若干只，篮子2个，绳子2条，爬笼2个。

2、室外的宽敞场地，场地有一边需要靠墙。

1、在距离墙面10-15米处画一条起点线，墙面为施救点，再返回起点为终点。先将幼儿每6人分为一组，两个小组同时进行游戏。将拱形梯放到整段路程的1 / 3处，再把一块高20厘米的长方形积木房子拱形梯和墙面的1 / 2处。把塑料球贴在墙面上，高度以幼儿跳跃时能抓到为准。教师发出口令：“开始！”两组幼儿扮消防员，爬过拱形梯，双脚跳过积木，跑向墙面跳起“救小动物”（抓球），抓到球后从左边转身，跑回起点，把球放到篮子里。比比在规定的时间内，哪组消防员救出的小动物最多。

2、在宽敞的场地两边画一条起点线和一条终点线，距离4-5米。先将幼儿每10人一组，分成两大组，每一组再分成两人一组搭档，各5组。两组同时进行游戏。在起点和终点之间放两列爬笼，每组从起点到终点拉一条绳子，放在爬笼侧面30厘米处。教师发出口令：“开始！”站在起点的幼儿要一只

手臂夹着积木跑到爬笼处，钻出爬笼跑到终点，把积木系在绳子上，跑回起点与站在起点的另一名搭档拉绳子，把积木拉到起点处，解开绳子，把积木放到身后的篮子里（绳子由教师恢复原位）。下一组准备听口令开始，看哪组先全部完成。

1、幼儿要用手脚着地的方式爬行。

2、幼儿要把积木系在绳子上拉回来。

1、游戏前做好热身活动。

2、在游戏过程中幼儿相互之间要避免发生拥挤和碰撞，对违反规则的现象，教师要及时纠正和指导。

3、游戏结束时教师要进行简单的点评，起到鼓励的作用。

## 体育与健康的教案篇三

1. 听音乐做准备活动：小动物“模仿操”。

2. 情境导入：今天老师当兔妈妈，你们当什么呀？（幼儿回答：小兔子）请你原地学一学，小兔子是怎么跳的呀，快！原地和妈妈学一学。

### 二、基本部分

#### （一）体验感受环节及发现分享环节

1. 小兔子边说儿歌便跟随妈妈练习跳跃。跳回到兔妈妈身边。

2. 游戏：小兔小兔真爱玩。教师有意识的观察、发现幼儿动作发展情况，为接下来的发现分享环节做准备。

3. 提问：小兔子是怎么才能跳的更轻巧呢？

4. 教师示范正确的动作（注意：双脚同时起跳，动作的连贯），引导幼儿仔细观看。适时总结：小兔子的两只小脚很有力，一起蹬地、一起跳，一下一下，跳起来。

5. 幼儿跟随教师再次练习跳跃的动作。

（二）练习提高环节游戏：采小花。

教师：兔妈妈知道小黑兔生病了，我们去采鲜花，看望生病的小黑兔吧。

教师：地里开了些小野花，我们跳过去踩一些吧。

## 体育与健康的教案篇四

课题：跨栏跑（初三年级）

课的构思——跨栏跑的过栏技术（第6-4课时）

一：指导思想

本课以初中《体育与健身》课程中拓展内容跨栏跑为载体，积极贯彻“健康第一”和“以发展学生为本”的课改理念，强调课堂教学中学生的主体地位和教师的主导作用，努力增强学生的健康意识，培养学生的创新能力，在教学中给学生一个情景，让他们去体验；给学生一个问题，让他们去思考；给学生一个空间，让他们去施展，给学生一个目标，让他们去追求。教师由管理者转为参与者，由控制者转为帮助者，由主导者转为引导者。

二：相关分析：

本课教材内容为跨栏跑（6-4），主要学习内容为跨栏跑过栏技术练习。跨栏跑这个项目对学生的身体、心理等都有较高的要求，其技术含量比较高，具有一定的挑战性。

本课授课对象为初三男生，学生体能水平参差不齐，部分学生对跨栏跑存在畏难情绪，但通过前面3次课的学习得到很大改善。

### 三：教法流程

教学上遵循体育一般教学规律和学生的认知规律，并合理采用发现式教学方法，以直观结合诱导的方式进行教学，让学生从观看、模仿、配合（教师的示范与讲解）到学生的自主练习与合作学习，同时逐渐增加练习的难度。

组织方面主要采用小群体分组练习形式，加上教师的共同参与，提倡互助互学。在学习过程中，穿插学生的示范和教师的示范讲解，共同发现问题并加以说明改正，提高学生的学习兴趣。

具体教学流程如下：

#### 1、身心准备

为增强课堂愉悦气氛，激发学生兴趣，在课的开始部分利用海绵垫子与栏架做游戏与专项准备活动，使学生以轻松愉快的心理状态进入本课的学习。同时利用刘翔跨栏表演赛导入这节课的主教材—跨栏跑的过栏技术。

#### 2、复习导入

通过前3次课所学的摆动腿和起跨腿的技术动作的复习，使学生迅速的进入学习新知识的心理状态。

### 3、学习阶段

第一阶段：通过教师简单示范视频观看，学生尝试栏上动作，并在教师的鼓励与纠正下不断完善栏上动作，顺利过一个栏。

第二阶段：通过教师完整3个栏示范下，学生通过练习强化跨栏步技术动作，再通过学生的示范，教师的言语指示下进一步完善跨栏跑的技术动作。

第三阶段：通过辅助练习和能力分组练习进一步改正学生的技术动作。

第四阶段：展现风采，通过3--5个栏的完整跑，提高学生的表现能力。

第五阶段：通过师生比赛的形式提高学生的学习兴趣。（并观察学生攻栏动作和栏间跑的节奏，哪里没有掌握和需要改进，这也是我下节课要解决的问题。）

### 4、身心放松

学生在模仿教师的动作下进行简单有效的方式进行放松活动，使学生充分达到身心放松。

### 四：教学理念

“学生为本”的教学理念，强调积极主动参与学习、自主学习、相互学习、合作帮助，营造民主、平等、和谐的新型伙伴关系，使学生在“小马过河”中解决了问题！

## 体育与健康的教案篇五

根据小班年龄特点拟人形象化的游戏特点，结合小班幼儿刚入园下肢力量较薄弱，不灵活。又根据幼儿园开设的地理位

置社区幼儿园，老人带的比较多，幼儿自己走路少抱着的时候多等特点。通过一节教学活动的实施与开展加强家园共育的活动，促进班中幼儿身体素质的全面发展，增强下肢力量的练习。

## 体育与健康的教案篇六

《体育与健康》课

教 案

年级： 人数： 教师：

教学目标：

- 1、 培养同学们对有氧健身操的兴趣，并能积极的参与有氧健身操运动。
- 2、 熟悉有氧健身操音乐的节奏，熟练的掌握健身操的基本步伐，在此基础上创编一套有氧健身操小组合。
- 3、 感受体育运动美的情趣，培养正确的审美观念及良好的性格和品质，增强同学之间的交流与合作，充分展示中学生的青春活力与自信。

教学内容：

有氧健身操小组合的创编与展示

内容

目的与要求

教法与组织

## 1、姿态练习

注意动作的优美、协调，动作幅度要大，有感染力。

(1) 同学们随着优美的音乐，跟着老师做身体姿态的练习。

## 2、感受有氧健身操音乐的节奏及其变化

让同学们能够熟练掌握健身操音乐的节奏。

(1) 利用击掌和拍打身体来表示节奏的强弱。

(2) 老师和同学一起采用单人、双人或多人共同完成

## 3、复习有氧健身操的基本步伐□v-step□knee lift□skip□step touch□

熟练的掌握有氧健身操的基本步伐。

(1) 老师先带领同学们复习一遍有氧健身操的基本步伐。

(2) 同学领操，将有氧健身操的动作再次巩固并熟练掌握。

## 4、有氧健身操的创编与展示

有氧健身操的创编

培养同学们积极参与运动的热情和良好的合作精神。并根据自己的运动能力设置自己本课的学习目标。

(1) 按照同学们的兴趣与爱好分成几个小组，每个小组利用所学的有氧健身操的基本步伐，以及结合各组的特点，创编出不少于4 x 8拍的健身操小组合。

(2) 老师从动作的规范性和动作的幅度、力度等方面分别进行指导。

### 有氧健身操的展示

感受体育运动美的情趣，充分展示中学生的青春活力与自信。

(1) 各组先介绍本组的特点，运用了哪些基本的健身操步伐，然后进行创编操小组组合的展示。

(2) 老师对各组的情况进行简单的小结与评价。

### 5、老师展示一套有氧健身操小组组合

激发同学们的学习兴趣，鼓励同学们积极的参与健身操运动。

(1) 老师作为领操员要最大限度的调动同学们的积极性，邀请同学们尽可能的跟着老师一起做。

调整呼吸，同时注意身体姿态的控制。建立和谐的人际关系。

(1) 随着舒缓、优美的音乐起舞，一次完整的舞步后交换舞伴

(2) 男女同学可自由组合搭配。

(3) 在优美的舞蹈和音乐声中结束本课。

## 体育与健康的教案篇七

我是根据体育教学大纲和省编教材小学体育第4册第28课认真做眼保健操。本课运用多媒体计算机辅助教学手段，为的是更好的把课上好。

本课的教学要求：

- 1、使学生知道为什么要做眼保健操
- 2、使学生知道按摩的穴位和动作方法
- 3、使学生逐步养成按时做眼保健操的习惯

首先这节课主要讲三个方面的内容(计算机辅助教学)

- 1、眼睛为什么能看见东西?
- 2、眼保健操对预防近视有什么作用?
- 3、眼保健操的动作要领。

接下来讲第一个内容眼睛为什么能看见东西?它主要是靠眼球的作用，眼球的前面是一块晶状体，后面是能够感受光线的视网膜。物体反射出来的光线，通过晶状体的调节，在视网膜上形成一个清晰的物像，视神经把这个物像传到大脑视觉神经，我们就能够看清物体了。这个道理跟照相机差不多，视网膜相当于底片，晶状体相当于镜头，在照相机前常常要跟据人或物的远近调整焦距，也就是调整镜片与底片之间的距离，否则照出来的照片就会模糊不清。我们看物体也是一样，也要调整距离才能看清，这主要靠晶状体周围睫状肌的收缩和放松来改变它的凸度。当看近物时，睫状肌放松，凸度降低，这样就能看清物体。而有的同学在看近物的距离内看不清物体，这就是我们平时所说的近视。近视又分真性近视和假性近视。少年儿童如患近视，大部分属于假性近视，也就是睫状肌长期处于紧张，一时性的丧失了松弛的能力，而看远处的物体在视网膜上的成像模糊。假性近视形成的原因主要是平时不注意用眼卫生。比如晨光线暗处读书、写字，在汽车上看书或躺着看书，读写的姿势不正确，眼睛距离书本太近，读书写字时间太长等。这些不良习惯使得睫状肌长时间的持续紧张，过于疲劳丧失了调节能力，天长日久就形成了真性近视。

## 第二，眼保健操对预防近视有什么作用？

眼保健操的功能主要是通过对眼睛周围穴位有规律、有节奏地按摩，使疲劳的眼肌得到休息，而使眼睛周围的血液循环加快，改善神经营养，使神经和血管更好的发挥它们的生理功能，从而提高视力预防近视。但有的同学虽然每天做眼保健操，可是效果不明显，其原因就是没有掌握要领按摩的穴位不准确，影响了做操效果。这里应该提醒注意的是：在良好的读书写字习惯的基础上认真做操，做操时注意力要集中，按揉的穴位要准确，手法要轻缓，不要用力过大过猛，同时要注意手的清洁。这样经常坚持就会有一定的效果。

## 第三，眼保健操的动作要领。

准备：双目微闭，全身肌肉放松，自然静坐约一分钟。

### 第一节：轻揉目匡角(天应穴)。

两

手拇指指尖分别按在左右上目匡角处，其余四指散开弯曲如弓状，支持在前额上，轻揉一下为一拍(8×8拍节)。

第

### 二节：挤按鼻跟(睛明穴)

用左手或右手拇指和食指夹住两侧睛明穴，先向下按，后向上挤，一按一挤为一拍(8×8拍节)。

### 第三节：按揉面颊(四白穴)

先以左右手食指、中指并拢放在紧靠鼻翼两侧，大拇指支撑在下颚骨凹陷处，然后放下中指，用食指按揉四白穴，按揉一圈，四拍后换揉方向(8×8拍节)。

第四节：按太阳穴轮括眼眶(太阳、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣等穴)。

两手拇指分别按太阳穴，小指、无名指和中指拳起，弯曲食指，用中节内侧面从眼眶内向外轮括，先上后下，轮刮一圈计四拍(8×8拍节)。

[]

## 体育与健康的教案篇八

(一) 能够说出所学乒乓球基本技术的动作名称及术语，知道其基本锻炼价值，了解一些简单的比赛规则。

(二) 基本掌握乒乓球正手快攻、反手攻球等技术，能够在乒乓球游戏和比赛中灵活运用；增强学生上下肢及腰部力量，提高学生身体的快速反应能力及身体的灵活性和协调性。

(三) 能够在课间及课后参与乒乓球比赛或游戏，体验乒乓球运动带来的乐趣。在比赛中表现出沉着、冷静、机智、果断等意志品质，以及尊重对手、遵守规则、服从裁判的良好行为和习惯。

### 二、教材分析

(一) 教材内容价值乒乓球运动对于提高小学生身体素质，培养快速、敏捷的活动能力，特别是促进小学生神经系统对小肌肉群的控制能力和提高神经系统的灵活性具有重要的作用。乒乓球小而轻，击球距离近、速度快、变化多，有利于提高学生的反应速度和思维的敏捷性；提高身体的协调性和动作速度，培养学生沉着冷静、机智果断的心理素质。

(二) 教材内容设计思路

根据小学五、六年级学生身心发育特点，本册教材乒乓球的教材内容以攻球、削球等基本技术为主，以乒乓球活动能力和乒乓球游戏为辅；建议以游戏和比赛的形式进行教学，在教学中要注重加强规则的渗透，使学生能够把所学的基本技术、简单规则在比赛实战中得以运用。这里编写的乒乓球内容，只是为教师提供教学素材，教师可以根据学校、学生的实际情况选择使用。

### 三、教学内容

#### （一）正手快攻

动作方法：

站在离球台40厘米左右的位置，击球前引拍呈半横状。当球弹起，前臂和手腕向前上方挥动，并配合内旋转腕动作使球拍前倾，在上升期击球的中上部。球拍触球时拇指压拍，同时加快速腕内旋速度，使球拍沿球体弧线挥动。动作要点身体前迎，手腕发力快速且充分。

教学重点：

持拍手以前臂快速内收发力，配合手腕内转沿球体弧线挥动。

教学难点：

在球的上升期击球的中上部。

#### （二）反手攻球

动作方法：

站在离球台40厘米左右的位置，持拍手臂自然弯曲，将球拍移至腹前偏左的位置。击球时，前臂和手腕向右前上方挥，同时配合外旋转腕动作，使球拍前倾，在球上升期击球中上

部。反手攻球包括直拍反手攻球和横拍反手攻球。

动作要点：

在球上升期击球的中上部，动作短促有力。

教学重点：

挥拍发力、动作快速。

教学难点：

在球上升期击球的中上部。

### （三）正手削球

动作方法：

右脚稍后，身体稍右转，双膝微屈并收腹。拍形近似垂直，引拍至肩高附近；在来球的下降期，前臂在上臂的带动下，随身体的移动向下、向前、向左挥动，触球中下部，手腕控制好拍形，并有摩擦球的动作。动作要点在来球的下降前期，前臂在上臂的带动下随身体的移动向下，向前挥动；拍形稍后仰，触球中下部，手腕控制好拍形，有摩擦球的动作；身体重心随手臂发力削球时转至左脚。

教学重点：

手腕控制好拍形，触球中下部，有摩擦球的动作。

教学难点：

回球快、弧线低且稳定。

### （四）反手削球

动作方法：

左脚稍后，身体略向左侧，拍形竖立，引拍至肩高；前臂在上臂的带动下，随着身体重心的移动向下、向前、向右挥动；在来球下降前期，击球中下部，手腕控制好拍形，并有摩擦球的动作。

动作要点：

身体重心随拍前压，以控制击球的弧线；手腕控制球的旋转，变化球拍方向以控制击球路线。

教学重点：

来球下降前期，击球中下部，有摩擦球的动作。

教学难点：

控制回球弧线的高度。

## 体育与健康的教案篇九

课时：1

教学内容：健康在心理

教学任务：1、初步学习、理解健康的完整概念，掌握心理健康的基本内涵

2、确立保持与增进身心健康正确态度与行为方式

教学重点：心理健康的基本内涵

教学难点：理解心理健康和身体健康的关系

教学过程：

导入：各位同学，人们对健康的理解往往是不同的，有人认为没有病就是健康，这种理解是不全面的，还有人认为没有疾病，身体强壮就是健康，这种理解稍微进了一步，但依然不够完整，今天我们就一起讨论一下健康的话题：

## 一、健康的概念：

世界卫生组织的健康概念：在身体上、精神上和社会交往中保持健全的状态

## 二、心理健康

1健全的精神状态是指心理方面的良好状态

1心理健康所共有的特点（包括的内容）

- 1、自我控制的能力
- 2、能正确对待外界的影响
- 3、保持内心平衡的满足状态

## 三、身体健康和心理健康的关系：

## 四、心理健康测试

## 五、如何使身心得到健康的发展

## 六、课后作业：

- 1、什么叫健康？心理健康包括哪些内容？
- 2、怎样才能使身心得到健康的发展？

七、总结

八、教学后记

## 体育与健康的教案篇十

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级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功感。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。

## 体育与健康的教案篇十一

使学生了解吃好早餐对身体健康的重要意义，

并养成每天吃好早餐的习惯。

教材分析重点了解吃好早餐对身体健康的重要意义，

难点并养成每天吃好早餐的习惯。

教具电化教学投影

教学过程

一、板书课题：吃好早餐。

提问：为什么要吃好早餐呢？怎样才算吃好早餐呢？

老师讲述有一个同学不吃早餐晕倒的事，说明吃好早餐的重要。

二、请吃了早餐的同学聚首，并说说吃了些什么？

三、谈一谈你喜欢吃怎样的早餐。

四、早餐吃什么好呢？

早餐迎战全天热量的30%，所以早餐光吃牛奶和鸡蛋

教学过程虽然营养价值高，但热量不够，所以还要吃粮食，如面包、

馒头、面条等。早餐要干稀搭配，主副食兼顾，经常变换花样，以增进食欲和满足营养。

五、师生讨论，设计早餐食谱。

六、教读课文。

七、看图。

提问：图中的小朋友为什么会晕倒？

八、动手画一画。

把你设计的又好吃又有营养的早餐画出来，看谁画得好。

九、作业：

跟爸爸妈妈商量早餐吃什么好。

板书设计吃好早餐

干稀搭配，

主副食兼顾。

教学后记使学生了解吃好早餐对身体健康的重要意义，

并养成每天吃好早餐的习惯。

## 体育与健康的教案篇十二

课型：理论

课时：1

教学内容：健康在心理

教学任务：1、初步学习、理解健康的完整概念，掌握心理健康的基本内涵

2、确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式

教学重点：心理健康的基本内涵

教学难点：理解心理健康和身体健康的关系

教学过程（）：

导入：各位同学，人们对健康的理解往往是不同的，有人认为没有病就是健康，这种理解是不全面的，还有人认为没有疾病，身体强壮就是健康，这种理解稍微进了一步，但依然不够完整，今天我们就一起讨论一下健康的话题：

一、健康的概念：

世界卫生组织的健康概念：在身体上、精神上和社会交往中保持健全的状态

## 二、心理健康

1健全的精神状态是指心理方面的良好状态

1心理健康所共有的特点（包括的内容）

- 1、自我控制的能力
- 2、能正确对待外界的影响
- 3、保持内心平衡的满足状态

三、身体健康和心理健康的关系：

四、心理健康测试

五、如何使身心得到健康的发展

六、课后作业：

- 1、什么叫健康？心理健康包括哪些内容？
- 2、怎样才能使身心得到健康的发展？

七、总结

八、教学后记

## 体育与健康的教案篇十三

一、设计意图：

幼儿活泼好动，摸、爬、滚、打是他们自娱自乐，相互嬉戏的最爱。大班幼儿对自己的身体各部份有一定的认识，在嬉戏中能有意识地积极寻找多种方法运用身体某些部位去完成一些高难动作。我根据本班幼儿的实际能力，设计了“灵巧的身体”系列活动，在活动中，幼儿积极思考、尝试，利用身体各部分来移动，满足了幼儿的兴趣与需要。为尽量地满足幼儿创造游戏的兴趣与欲望，特设计本次活动。活动旨在让幼儿在愉悦的情绪下，积极动脑，大胆参与，主动地探索箱子的不同玩法，在不断地尝试、游戏中，促进幼儿在原有水平上获得发展。体验创造的乐趣，提高对体育活动的兴趣，从而在活动中不断提高对基本动作的掌握以及身体的灵敏性与协调性。

## 二、活动目标：

- 1、幼儿借助箱子进行自主活动，综合发展幼儿的基本动作，提高身体灵活性、协调性。
- 2、积极探索、交流箱子的多种玩法，提高创造能力与探索能力。
- 3、通过活动，培养幼儿勇于克服困难的精神，体验成功的快乐。

## 三、活动准备：

纸箱人手一个（高度不同）音乐（轻快）

彩旗多于幼儿人数的水果

空篮子一只场地图：用纸箱布置的小山坡……山洞………汽车

活动重点：借助箱子，发展幼儿的基本动作六、

活动难点：创新游戏方法，提高幼儿创造力七、

活动过程：

（一）、利用纸箱进行准备活动利用纸箱做走、跑等动作，活动身体各部分，跟随音乐做动作，活跃活动的气氛。

（二）、鼓励幼儿自由探索与交流分享

1、启发观察，激发兴趣。

师：“刚才小朋友们做的都特别好，所以老师奖励给每个人一辆小汽车。”教师神秘的语气，引导幼儿观察纸箱、变成汽车，激发幼儿参与活动的兴趣。

2、创设情境，自由探索。

1) 以游戏的情境调动幼儿积极探索的欲望，鼓励幼儿想出不同的办法来开动汽车。幼儿自由想象、实践，完成规定要求。教师观察指导，鼓励好的方法，对有困难的幼儿进行个别帮助。

2) 师：“现在小朋友开动自己的汽车，我们一起到果园去摘果子吧！”以摘果子的情境调动幼儿兴趣，延长移动距离，提高幼儿动作的灵敏性、协调性。

3、激发兴趣，创新活动形式。

幼儿在游戏中的同伴交流玩法，尝试别人的玩法，体验游戏的乐趣。

（三）、游戏

竞技游戏《送水果》师生共同布置场地（如图），把幼儿分组，进行平行游戏。

集体玩法：各队的小猴子要跨过小山坡（纸箱），钻过山洞（纸箱），在开着小汽车（纸箱）快速将果子运到医院，在沿原路回来。用时最短的一队获胜。

（1）在钻爬的环节中，教师特意为幼儿设置了两只纸箱，以此来培养幼儿在竞技中安全、有序，共同进去的体育精神。

（2）在跨跳环节中，教师设置了高低不同的纸箱，满足不同水平幼儿的需要，使幼儿在活动中体验成功，树立活动的自信心。

（3）评价环节中，对速度最快的一队进行鼓励，把彩旗发给各队。

#### （四）、结束部分

播放音乐放松身体，结束活动。

## 体育与健康的教案篇十四

活动目标：

1. 练习双脚并拢向上跳，发展跳跃能力。
2. 锻炼动作的灵活性。

活动准备：

人手一个塑料圈，音乐磁带

活动过程：

1. 跳水坑。

（1）请幼儿取一个塑料圈放在地上当“水坑”，自由跳圈，避

兔相互碰撞。

(2) 带领幼儿双脚并拢，在圈中跳进跳出。

(3) 请跳得好的幼儿表演，游戏反复进行。

2. 跳虫舞。

(1) 启发幼儿说说什么虫会跳。

(2) 请幼儿将两手食指放在头上，听音乐活动身体、四肢，模仿跳跳虫跳舞的样子。

3. 幼儿自由玩圈，做放松运动结束。

活动延伸：

可请幼儿单脚跳或请幼儿跳过绳子

活动反思：

幼儿对于双脚同时跳还不是很行，许多幼儿只能双脚交替跳，教师可先让幼儿练习后再模仿跳跳虫。让孩子们模仿跳跳虫来发展他们的跳跃能力。

## 体育与健康的教案篇十五

活动内容：

通过给幼儿的猜谜语、讨论、说、看、亲身体验等教学手段，使学生由感受到体验，由理论到实践；由浅入深；由理解、认同、到实践。对眼睛在自己和他人生活中的重要作用有了较深刻的体会。学习了正确的用眼常识，了解了不良的用眼习惯对眼睛的损坏，达到了教学目标。

活动目标：

- 1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。培养幼儿良好的用眼卫生习惯。
- 2、懂得爱护眼睛，渗透对近视同伴的关爱、尊重。
- 3、培养幼儿养成良好生活习惯的意识。
- 4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

活动准备：

录象

活动过程：

一、谈话导入

1、用一则生动的谜语引入活动主题：有趣有趣真有趣，小小两颗黑葡萄。白天躲在草丛里，晚上急忙盖被子。是什么？

（课件：眼睛）

2、说说是怎么猜出来的：你怎么知道的？

3、引导认识眼睛的重要性：我们的眼睛重要吗？为什么重要？

（讲到写字时）是呀，他能帮助我们写字。现在我们就来写一写：“黑眼睛，亮晶晶”

4、体验失去眼睛后的不便：这么重要的东西如果没有了会怎么样呢？

（闭上眼睛再写一遍，一起睁开眼睛，先自己欣赏再前后桌交流欣赏。）

5、挑选几份进行展示、交流：看到小朋友写的两次完全不同的字，你有什么想说的吗？

1、以眼睛自述的形式引导幼儿了解不良的用眼习惯带来的严重危害。

2、通过交流感受带眼镜的麻烦

### 三、眼球操

1、原来，戴眼镜是一件这么麻烦的事情。你看，我们拥有一双灵活、明亮的眼睛多棒啊！让我们一起来活动活动我们的眼睛。（教师喊口令示范，学生跟）

在看书、打电脑、看电视，弄得两眼发酸、疲劳的.眼睛时，可以做《眼球操》

抬起头，呼气，眼球向上看五秒，然后吸气，头回到原来位置。低下头，呼气，眼球向下看五秒，然后吸气，头回到原来位置。按着相同的动作要领，头部左右上下晃动，前后左右旋转。最后，用力闭上双眼，再把眼睛一下子睁开。

再跟着音乐做一做。

### 四、引导保护眼睛

集体讨论、交流保护眼睛的方法：

结束语：眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

教学反思：

在活动指导过程中。我注重“三个最”，即最大的观察（努力观察每位幼儿，适时提供帮助）；最小的干预（教师不干

预代替，突出幼儿为主体）：最多的鼓励（肯定、鼓励幼儿的点滴进步）。另外。努力把握“玩中学”的度。让幼儿在四个环节的层层递进中，体验、讨论、游戏、操作，获取新知，充分表现自己，达成本次活动目标。

## 体育与健康的教案篇十六

活动目标：

- 1、发展幼儿平衡能力。
- 2、感受丰收的喜悦。

活动准备：

- 1、稻谷若干
- 2、田野布置（四个收稻谷的筐）
- 3、小篮子四只，椅子16张，呼啦圈16个。

活动过程：

### 一、探路

1、秋天里，稻谷熟了，让我们去田野帮农民伯伯收稻谷吧！让我们先去探探路。

2、看田野里的路是什么样的啊？教师介绍：在去田野的路上，有小桥，还有坑坑洼洼的泥地，我们要小办法过去。

3、幼儿自由的在平衡木上行走，要求相互不碰撞，并练习连续的跳过每一个呼啦圈。

### 二、稻谷丰收

1、幼儿分成人数相等的四队，站在离“稻田”20米的场地一边，场地中间分别摆着四行障碍物。

2、活动开始：每队幼儿连贯的过小桥和洼地，到了田里，装一罐稻谷，快跑回来将稻谷放在自己队伍的篮子里。接着第二为幼儿出发。如此往返直至把稻谷全部收完。注意跑的过程中不能掉稻谷。

3、比一比哪队的稻谷最多，大家高兴的欢呼“稻谷丰收啦！”

三、放松运动：庆丰收

教师播放轻松欢快的音乐，大家一起跳舞，庆祝稻谷丰收。

教学反思：

本活动让有亲身体会到了劳动的艰辛，农民伯伯的辛苦，粮食的来之不易。虽然活动总的来说是一节体育活动，但是它的教育意义更多的在于通过幼儿体验，教育孩子要爱惜粮食。作为体育课，在游戏环节设计上比较简单。