

初中体育课备课教案(优质5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

初中体育课备课教案篇一

- 1、发展身体柔韧和灵巧素质。
- 2、发展下肢力量和平衡能力。
- 3、培养集体荣誉感。

发展身体柔韧素质。

增强幼儿的各项身体素质和平衡能力。

教法：组织学习

学法：自主学练

教具：小垫子

整队，报告人数，师生问好，宣布上课。

1、准备活动

(1) 慢跑两圈，徒手操。

(2) 游戏：天，地，球。

1、动作：蹲撑，两手用力推垫，上体前倒，用力向前滚动。

两腿用力蹬地，低头团身抱腿，身体向上腾起，落地成半蹲，两臂斜上举。

2、讲解，示范。

3、分组练习。

4、安全措施。

5、教师小结。

6、游戏：过河。

1、整理放松。

2、宣布下课。

教学反思：个别幼儿动作不到位，需加强练习。幼儿积极性较高，整体气氛较好，能够积极参与活动，并努力展示自我，锻炼意识增强。教师应多强调时刻注意安全。

初中体育课备课教案篇二

改变过往教学中存在的监督、压迫的教学方式，在尊重每个学生差异性的前提下，与学生进行*等的交流，了解学生需求，明白学生想法，关注学生内心情感，制定出科学合理并能够成功实施的教学模式，实现学生在身体素质的提高、心理能力的锻炼与适应能力的加强。

.注重自身综合素质的提高

在教育改革的过程中，体育教师只有不断地提高自身的道德素质与科学文化素质，才能在推动教育发展的同时不断提高自身能力。这就要求体育教师培养出终身学习的观念，

这既是对体育教师的要求，也是希望体育教师能够为学生做出一个榜样作用。促使学生形成坚持体育锻炼的观念与习惯，实现体育教育的根本目的。

二、体育教师如何转变自身角色

明确学生的课堂主体地位，注重交流的重要性

加强对*等、友好师生关系的培养，在潜移默化的交流中，运用自身的榜样作用、合理讲解等方式体现出自我管理、自我锻炼、自我学习的重要性，从而提高自身的综合素质。

尝试对体育课中的教学内容、组织形式、评价方法进行大胆改革

在教学内容的选择上，减少竞争性的体育项目，根据学生需求与喜好情况，多选择一些学生喜闻乐见的教学内容，提高学生上课兴趣。开展丰富多彩、灵活多样的教学组织形式，使得所有学生都能找到自己感兴趣的内容学习。避免一味地依照成绩作为考核内容，注重科学与人性的结合，采用心率、密度、运动负荷等生物学科的知识和方法加上学生在课堂上的主观表现来作为评价的组成部分。

加强对体育教师的职业培训，注重教师与教师之间的交流合作价值

新课改的开展是对体育教师的挑战，也是体育教师自身谋求更好发展的机遇，这就体现出了职业培训的重要性，通过对专业知识的学习有助于教师顺利推动新课改的完成，也促进了自身的发展。同时，加强教师与教师之间的合作与交流也非常必要，只有大家互相的帮助，共同的总结，才能为新课改提供更好的发展环境。

关注教育科研发展，注重体育教师的创新意识与能力的培养

在新课标的要求下，体育教学面临着更多的状况，这些新情况靠教师自身积累的经验 and 现有的知识*是难以解决的，它需要体育教师不断地探索和学习，在改革创新中寻找新的解决问题的方案，不能处在封闭的环境里教学，教师要加强对问题解决经验的总结能力成为体育教育教学研究者。

总之，体育教师只有懂得反思自己出现的教学不足、分析问题出现的原因，并将其培养成自己的一种习惯，形成反思自觉性。通过审视自己的失误得到的经验弥补自身教学不足，才能深入理解教育理念，推进教育事业的发展。在新课改中，反思能够为新课改带来新的教学理念，为教学带来更好地成效。体育教师应与新课改共同发展，为新课改顺利推进做出自己的贡献的同时，也在新课改中实现了自身的发展。体育教师只有转变以往角色，重新为自己定位，正确对待自己的职责所在，才能更好地融入此次新课改的大军。

初中体育课备课教案篇三

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。

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

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

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

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

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。

初中体育课备课教案篇四

我与体育，可以说是一对亲密无间的朋友，因为它能帮我强身健体。

说到体育，我最拿手的便是跳的一套动作。助跑，起跳，跳下，我的连贯性高达百分之九十九，就连最难的跪跳动作都能一次成功，不费吹灰之力。

第二拿手的便是耐力训练——一分钟跳短绳。即使是这短短的一分钟，我也能跳130多下，而且中断次数极少！这里教你个

诀窍：跳绳时一开始慢一点，中间快一点，累了再慢一点。

广播体操，同样是我的拿手好戏，手有力、动作规范……外加站立笔直，每节正确无误，快慢适当，经常受到老师的表扬。

我也经常参加校外体育活动。一次跑步比赛，一开始，我遥遥领先，一时疏乎大意，被人赶超，快到终点时，我破釜沉舟做最后一搏，终于以10秒8荣获第二名。

我喜欢体育的背后还有一个故事：小时候，我经常生病，于是，妈妈带我参加体育活动。虽然很累，但是我依然坚持，抵抗力变强了，我也渐渐喜欢上了体育。

体育，你能帮助我强身健体，真是我的好朋友。

初中体育课备课教案篇五

一、教学内容：上手前抛实心球

二、指导思想：

认真贯彻课改的精神，树立“健康第一”的指导思想，开发体育教学资源，引导学生建立新的学习方式，激发学生的创新意识，充分发挥学生的积极性、主动性、参与性。尊重学生的个体差异，使每一个学生都能体验到学习的成功和乐趣。

三、教材分析：

前抛实心球是《新课标》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂投掷动作的基础，也是一种发展力量、协调性的基本方法。在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，即面向全体，又注重个性发展，注意运动安全，并采用“小组互助”学习的组织形式来保证课的目标的实现。

四、学情分析：

授课班级为八年级学生本班学生具有好奇心强、勤奋好学、善于模仿、组织纪律好等特点，便于组织调动和传授知识，且通过一节投掷适应练习的课，已对教材有了一个初步的了解，只是在腰腹发力和动作的协调方面有所不足。本课结合学生的这些实际情况，有针对性地进行教学。

五、重难点

重点：顶腰 收腹 直臂前甩

难点：腰腹力量与上肢协调用力

六、教学目标

认知目标：了解双手前抛掷实心球的正确动作，体会各种腰腹力量练习方式。

技能目标：通过不同的练习方式，使80%以上的同学能掌握如何运用腰腹力量投掷实心球，40%以上的同学能协调腰腹与上肢的动作进行投掷。

情感目标：培养学生勇敢、顽强的品质，发扬集体主义荣誉感。

七、教法与学法

1. 收心热身阶段

教师主要采用：讲解示范法

学生主要采用：观察法、练习法

2. 育心强体阶段

教师主要采用：讲解示范法、预防和纠正错误法、积极性评价法、分层递进法

学生主要采用：观察法、小团体练习法、模仿练习法、评价法

3. 恢复身心阶段

教师主要采用：讲解示范法、积极性评价法

学生主要采用：观察法、练习法

八、教学流程

(一)收心热身阶段

课堂常规 2'

花样绳操 10'

根据短绳，设计一组绳操，打开身体各关节再根据不同的时间和次数要求，训练学生的速度、力量、耐力。提高学生的运动水*及注意力。

分为两个部分，第一部分为实心球投掷练习，将学生分成8个小组进行投掷练习。男生使用实球，女生使用排球，提高学习有效性，在地上划出不同的目标线，不同的练习要求达到不同的距离，以提高学生练习的目标性。

a□直腿坐投掷练习 3'

方法：采用直腿坐，体会手臂的发力，但投的并不远；有的同学为了使投掷的距离更远，会尝试性的加大上体的摆动幅度，但毕竟从仰位需要花费较大的腹部力量。教师在这个练习中

要强调的是学生的手臂动作、以及出手的角度。

b□跪姿投掷练习 3'

方法：双膝跪地，体会腰背部力量对投掷的作用，学生发现这个姿势使腰部的活动范围变大，可以用得上力了，这时在强调手臂动作的同时，教会学生使用腰背部的力量，提醒学生不能坐在腿上进行投掷，因为坐腿上腰部的力量会发不出来，只用到腹部的力量。

c□单膝跪地投掷练习 5'

方法：单膝跪地是双膝跪地的延伸和巩固，脚有前后站立，这时教师要提醒学生上体后仰、重心后移，投掷时要有顶腰的动作体现，臀部不能坐在后腿上，体会腰腹的发力。

d□双脚开立投掷练习 5'

方法：这个练习要求学生直立、双脚开立，体会上肢的协调用力，有了前面几个动作的练习铺垫，学生已基本能正确使用腰腹部力量进行实心球的投掷练习，教师可设置一定的高度，解决实心球的出手角度。

e□完整动作投掷练习 7'

方法：通过前面的层层深入的练习，体会完整动作中腰腹发力的的重要性，使上手投掷实心球动作得到进一步的巩固和强化。

2. 障碍跑 7'

利用垫子、实心球、排球、短绳设置一定的障碍进行障碍跑

目的：体现“快乐体育”的教学思想，力求采用多种教学手

段进行教学，层层深入，充分发挥学生自主创新能力，锻炼学生身体素质，培养学生不怕苦、不怕累、持之以恒、顽强拼搏的精神，课中要时刻注意学生安全。

(三) 恢复身心阶段

集合、放松、小结、师生道别 3'

目的：使学生的生理、心理都得到放松。

九、场地器材

篮球场、垫子8块、跳绳18根、实心球4个、排球4个

十、效果预计

*均心率：120次/分125次/分

运动强度：中等

运动密度：40%45%

十一、本课特色

1. 采用层层递进的方式使学生体会上手前抛实心球的腰腹发力。
2. 女生采用排球，解决了力量不足、动作易变形的难题。
3. 在不断的挑战中忘却单调的投掷练习带来的苦恼，使学生达到更理想的教学成效，并留下回味。
4. 将素质训练融入到准备活动中，提高学生的运动水*。

——初中体育教学反思

初中体育教学反思